

Das Künstlerkochbuch von Detlef Kellermann

York. anas 200
mass 14078

14278



Meat
me!





*„Versuchungen sollte man
nachgehen, wer weiß,
ob sie wieder kommen.“*

Oscar Wilde

Liebe Kochfreunde und Kunstgenießer,

Zeit zu genießen!

Von mir aus kann es das ganze Jahr mit mindestens sonnigen 23°C auf mich herabscheinen. Allerdings müsste ich dafür wohl umziehen ... Aber es gibt einen Hoffnungsschimmer für Heimattreue, einen Trost in den kalten Monaten von September bis August: leckere Braten, Koteletts, Steaks und feinste Filets. Dargeboten von unseren Freunden Rind, Lamm, Schwein, Reh, Hirsch, Hase und dem lieben Federvieh. Ja, und schon stehen wir knöcheltief im Dilemma.

„Tiere sind meine Freunde, und ich esse meine Freunde nicht!“, schrieb einst George Bernard Shaw. Edgar Allen Poe meinte: „Menschen sind senkrechte Schweine“ – klingt lustig, ist aber abfällig gemeint, ebenso Paracelsus' bekanntes Zitat: „Der Mensch ist, was er ißt.“ Den Letzteren ging es weniger um das Wohl der Tiere. Im Gegenteil, sie wurden zur Beleidigungsform degradiert ...

Aber all das hilft uns nicht weiter. Wir können nur ausrufen:
ABER WENN ES DOCH SOOOO LECKER IST!!!

Und wenn die Tiere sich frei bewegen konnten und ein glückliches Leben hatten? Und wenn wir darauf achten, dass die Tiere aus liebevoller und artgerechter Haltung oder direkt aus Wald und Flur stammen? Dieses Buch ist ein überzeugtes Statement zum Fleischgenuss. Fleisch ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Es schmeckt fein und ist einfach zuzubereiten ...

Ich bin kein Vegetarier und schon gar kein Veganer, aber ich denke beim Einkauf nach, vermeide Billigmüll aus der Verpackungstheke und versuche, artgerechte Aufzucht und Tierhaltung durch meinen Einkauf zu unterstützen. Dennoch können wir nie sicher sein. Profitgier und Geiz stemmen sich gegen jede Würde, auch gegen die der Tiere.

Ignorieren wir diese Bananen und kommen wir zurück zum Wesentlichen, dem Genuss!
Haben Sie Spaß mit diesem Buch, lassen Sie sich diese leckeren Speisen schmecken und genießen Sie einen vollen, edlen Tropfen dazu!

Guten Appetit!
Detlef Kellermann

pay. 1 vache a Constantine.
rue D. Braim. de Castell
de veur p. Casas

80

989



„Schweinebasenrehlammkälbchen“ Blei und Farbstift 14 x 32 cm

Die Rezepte auf einen Blick



<i>Und welches Stück eignet sich wofür?</i>	<i>Seite 6</i>
Geschmorte Rippchen	Seite 12
Glasierter Schweinebraten	Seite 15
Kalbskotelett für zwei mit Kürbiskern-Pesto	Seite 17
Geschmorte Kalbsbäckchen in Rotwein	Seite 18
Kalbs-Kronenbraten mit Sellerie-Püree	Seite 21
<i>Moderne Garmethoden</i>	<i>Seite 22</i>
Zartes Täubchen	Seite 27
Ente mit karamellisiertem Sauerkraut	Seite 28
Wildgeflügel aus dem Topf	Seite 30
Fasan mit Maronen	Seite 32
Ossobuco vom Lamm	Seite 36
Lammnieren in Senfsoße	Seite 39
Kaninchenkeulen in Senf-Rahm	Seite 42

Wildkaninchen mit Äpfeln	Seite 45
Kaninchenfilet mit Morcheln	Seite 47
Spanisches Kaninchen	Seite 48
Hasenpfeffer	Seite 53
Hasenfilet im Mangoldmantel mit Pilzen	Seite 54
Wildschweinbraten in Rotwein	Seite 58
Wildschweinbraten mit Ingwer-Birnen	Seite 61
Wildgulasch für Verliebte	Seite 64
Rehgulasch mit Pfifferlingen	Seite 67
Hirschkotelett mit Rotkraut-Kürbis-Salat	Seite 68
Hirsch mit Feigensenf-Kruste	Seite 71
Hirschkalbsrücken mit Pfifferlingen	Seite 72
<i>Was Sie schon immer über Fleisch wissen wollten</i>	<i>Seite 75</i>



Und welches Stück eignet sich wofür?



Rind: der Alltagsschmaus

Entrecôte oder **Rib-Eye** stammt aus dem Rindernacken. Entweder kurz braten oder im Ofen langsam gar ziehen lassen.

Filet ist zart, feinfaserig und mager. Prima zum Kurzbraten. Auch die klassischen Steaks wie Chateaubriand oder Tournedos werden aus diesem Stück geschnitten.

Roastbeef ist ein Teil aus dem Rücken ohne Knochen. Es ist relativ fettarm und wird stets nur kurz und leicht rosa gebraten.

Tafelspitz schneidet man aus dem vordersten, spitz zulaufenden Stück der Unterschale. Toll in Brühe gekocht.

Hüfte ist ein Stück aus der Keule. Das Fleisch ist besonders zart. Als Braten bereitet man es idealerweise bei Niedrigtemperatur zu.

Unterschale ist leicht durchwachsen und perfekt zum Schmoren. Gut geeignet für Rouladen.

Kalb: für besondere Anlässe

Oberschale: schön zart, deswegen ideal für Schnitzel. Diese werden paniert oder unpaniert kurz gebraten. Klassisches Stück für das original Wiener Schnitzel.

Kotelett: ein Teil aus dem oberen Rücken mit Knochen. Sollte erst scharf angebraten und dann bei mäßiger Temperatur im Backofen gar ziehen. Eine Delikatesse!

Kalbsbäckchen: wie der Name schon sagt – die Wange vom Kalb. Das Muskelfleisch muss lange geschmort werden, dann wird es aber herrlich zart.

Frikasseefleisch, aus dem Rippenbogen oder vom Bauch, wird mit Knochen gekocht. Vor allem in Norddeutschland beliebt.

Haxe, in Scheiben geschnitten und geschmort, wird sie z. B. für den beliebten italienischen Klassiker Ossobuco.



Geflügel: für die Fitness

Zart, fettarm und sehr vielseitig

Putenbrust: mageres Fleisch, das gut als Kurzgebratenes wie Schnitzel oder Geschnetzeltes zubereitet werden kann. Putenbrust eignet sich auch gut zum Füllen (z. B. für Rouladen) oder ganz als Braten, wenn viele Gäste kommen.

Hähnchenbrustfilet: Ideal zum kurzen Braten, man kann es auch wie Putenbrust für Geschnetzeltes verwenden.

Hähnchenkeulen werden im Backofen gegart.

Tipp: Probieren Sie die Keulen mal ausgeschirrt, also ohne Knochen, aber mit Haut zum Grillen. Ganz köstlich!

Entenbrust: Vor allem in der kalten Jahreszeit und zu Weihnachten beliebt. Erst von beiden Seiten scharf anbraten, dann im Ofen ziehen lassen, sodass sie innen noch schön rosa ist.

Schwein: viel besser als sein Ruf

Filet: Feinstes Stück, das meist in Medaillons geschnitten (zum kurzen Braten) oder auch als Ganzes im Ofen (z. B. mit der Niedrigtemperatur-Garmethode) zu bereitet wird.

Schulter: Das saftige Fleisch ist ideal für geschmorte Braten. Mit Schwarte wird es gern als Krustenbraten zubereitet.

Spareribs: fingerlange Stücke mit Knochen aus der Bauchrippe. Nicht wegzudenken beim traditionellen amerikanischen Barbecue. Am besten gart man sie langsam bei geringer bis mittlerer Hitze auf dem Grill oder im Backofen.

Oberschale: Dieses magere Kurzbratstück wird hauptsächlich für Schnitzel verwendet und ist eine günstige Alternative zum Kalbschnitzel. Lecker auch gefüllt, z. B. als Cordon bleu.

Bauch ist fettdurchwachsen und daher schön saftig. Sehr vielseitig verwendbar, z. B. zum Grillen, als Rollbraten oder Aufschnitt. Auch in der Spitzengastronomie beliebt!



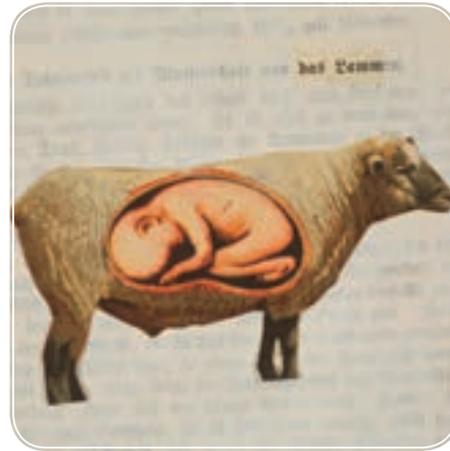
Lamm: für Schäfchenzähler

Rücken: Wird mit Knochen in Scheiben geschnitten und kurz in der Pfanne gebraten. Er kann aber auch als ganzes Stück zubereitet werden. Am besten im Römertopf im Ofen.

Schulter: Wird auch im Ganzen mit Knochen zubereitet. Vorher in einer Marinade einlegen und dann im Bräter schmoren. Anschließend wird das Fleisch so schön weich, dass die Knochen einfach herausgezogen werden können.

Keule: mit oder ohne Knochen erhältlich. Eignet sich hervorragend zum Schmoren. Im Topf oder Bräter zubereiten – wer es krosser mag, lässt die Keule offen im Ofen garen.

Filet und Lammlachse sind sehr magere Teile, die man kurz brät. Sie haben am wenigsten den typischen Lammgeschmack.



Wild: saisonale Kostbarkeit



Perfekt für die Herbst- und Winterküche

Keule: Wildfleisch hat allgemein wenig Fett. Keulen, egal ob von Hirsch, Reh oder Wildschwein, sollten daher immer schön lange schmoren, damit das Fleisch zart wird.

Rücken: wie Keulen im Bräter zubereiten.

Kaninchen und vor allem **Wildhasen** legen Sie am besten vorher in einer Marinade ein, so können Sie den extremen Wildgeschmack etwas abmildern. Anschließend wegen des geringen Fettgehalts ebenfalls in einem Sud gar schmoren.

Gulasch aus Wildfleisch wird in der Regel aus verschiedenen Teilen hergestellt und meist in unterschiedlichen Fettstufen angeboten. Scharf anbraten, dann im Fond gar köcheln lassen.

„Der Baron auf den Bäumen“ Eisenoxidation, Acryl 92 x 220 cm



FEED ME



*„Das Essen ist einer der vier
Zwecke des Daseins.
Welches die drei anderen sind,
darauf bin ich noch nicht
gekommen.“*

Charles des Secondat

Geschmorte Rippchen



Rippchen portionsweise im Bräter im Öl anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Beides im Bratfett 2 Minuten rösten. Honig, Kümmel, Majoran, Paprika zugeben, kurz schmoren. Bier angießen, aufkochen.

Rippchen zugeben, mit Salz, Pfeffer würzen. Zugedeckt 90 Minuten schmoren.

Rippchen herausheben, unter Alufolie warm halten. Soße durch ein Sieb passieren, entfetten. Soße aufkochen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden, im Öl andünsten.

Petersilie hacken, mit den Gurken zur Zwiebel geben, 1 Minute schmoren. Salzen, pfeffern, nach Belieben mit Kartoffelpüree servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

3 kg Schweinerippchen

4 EL Öl

2 weiße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Honig

je 1 TL Kümmelsamen und gerieb. Majoran

1 EL Paprikapulver

500 ml Schwarzbier

Salz, Pfeffer

evtl. 1–2 TL Fix-Soßenbinder

1 rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 Glas Currygurken (425 g)

Petersilie

Deutscher Kol.

Das Schwein.



„Prost Mahlzeit“ Collage, 30 x 30 cm



Glasierter Schweinebraten

Braucht ein bisschen Zeit – lohnt sich aber!

Schwarte erhitzen, Braten im Topf bis zur Hälfte mit heißem Salzwasser übergießen.

Auf dem Herd aufkochen, zugedeckt 45 Minuten garen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen. Beides fein würfeln, mit Sojasoße, Honig, Portwein, Essig, Gewürz und 100 ml Wasser verrühren. In einen Bräter gießen, aufkochen. Braten aus dem Kochsud heben, wenden, dann wieder hineinlegen.

Im Ofen ca. 90 Minuten braten, dabei immer wieder mit Sud übergießen.

Braten aus dem Ofen nehmen, Soße durchpassieren, aufkochen. Salzen. Pilze schneiden. Mangold waschen, zerpfücken. Chili in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin anbraten, Mangold und Chili zugeben, 1 Minute braten. Etwas Soße zugeben. Braten in Stücke schneiden, mit Pilzen, Gemüse, übriger Soße servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

1 Schweineschulter (ca. 1,5 kg, Bratenstück mit Schwarte)

Salz

20 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

100 ml Sojasoße

4 EL Honig

100 ml weißer Portwein

2 TL Reisessig

1 TL 5-Gewürze-Pulver

evtl. 80 g Shiitake-Pilze, ersatzweise Mangold

1 rote Chilischote

4 EL Öl





Kalbskotelett für zwei mit Kürbiskern-Pesto

Mal wieder für die Liebste Kochen ...

Fürs Pesto von 2 Beeten die Kresse abschneiden. Knoblauch abziehen, grob schneiden. Kresse mit Kürbiskernen, Knoblauch, Käse und Olivenöl pürieren und mit Salz abschmecken.

Ofen auf 150 °C heizen.

Fleisch abrausen, trocken tupfen. In einer ofenfesten Pfanne 3 EL Öl erhitzen, Fleisch darin auf beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten. Dann auch an den Rändern anbraten.

Fleisch mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, in der Pfanne in den Ofen schieben. Kotelettstück darin 30 Minuten garen, jeweils nach 10 Minuten wenden.

Kürbis waschen, in Scheiben schneiden. In einer Pfanne im übrigen Öl (3 EL) 2 Minuten braten. Honig, Brühe, Butter zugeben, cremig einkochen. Kürbis salzen, pfeffern.

Gemüse mit dem Kotelettstück anrichten, mit Pesto und der übrigen Kresse garnieren und servieren.

Einkaufszettel für 2 Personen

*3 Kästchen Kresse
1 Knoblauchzehe
80 g Kürbiskerne, geschält
40 g frisch gerieb. Parmesan
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 dickes Kalbskotelett
mit Knochen (ca. 500 g)
6 EL Öl
1 Prise Zucker
400 g Hokkaido-Kürbis
2 EL Honig
250 ml Gemüsebrühe
40 g Butter*



Geschmorte Kalbsbäckchen in Rotwein

Gut Ding braucht Weile ... Ein Gericht, das zwei Stunden im Backofen gart.

Einkaufszettel für 4 Personen

8 Kalbsbäckchen
Salz, Pfeffer, Zucker
4 EL Olivenöl
1 Bund Suppengemüse
3 Zwiebeln
10 g getrocknete Steinpilze
40 g Tomatenmark
500 ml trockener Rotwein
1 EL brauner Zucker
1 Knoblauchzehe
1 TL Kräuter der Provence
8 Wacholderbeeren
2 Kardamomkapseln
10 schwarze Pfefferkörner
1 l Rinderbrühe
1 große Möhre
80 g Knollensellerie
2 Stangen Staudensellerie
2 EL Mandelstifte
3 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Petersilie



Kalbsbäckchen am besten 1–2 Wochen vorher beim Metzger bestellen.

Kalbsbäckchen parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter im heißen Olivenöl scharf anbraten. Das Suppengemüse putzen und grob schneiden. 12 Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Bäckchen aus dem Bräter nehmen, das Gemüse ins Bratfett geben und 2 Minuten rösten. Getrocknete Steinpilze und Tomatenmark unterrühren.

Die Hälfte des Rotweins angießen und die Soße in etwa 10 Minuten dicklich einkochen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Übrigen Wein zur Soße gießen, diese noch mal dicklich einkochen lassen. Dann Zucker, den in der Schale angedrückten Knoblauch, Kräuter und Gewürze zugeben. Alles mit Brühe auffüllen und die Bäckchen wieder zugeben. Kalbsbäckchen im vorheizten Ofen 2 Stunden garen und im Sud ab und zu wenden.

Nach Ablauf der Garzeit Fleisch aus der Soße heben. Soße durch ein Sieb in einen Topf passieren, nur ganz leicht mit Salz würzen. Kalbsbäckchen wieder zugeben und in der Soße warm halten.

Möhre und Knollensellerie schälen, Staudensellerie putzen, alles fein würfeln. Übrige Zwiebel abziehen, fein würfeln. Gemüse und Zwiebel mit den Mandelstiften in einer Pfanne im Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, noch mal 1 Minute braten. Petersilie hacken, unterrühren. Kalbsbäckchen mit der Soße auf Tellern anrichten. Gemüse darüber verteilen und servieren.

Dazu passen: Rösti, aber auch Salzkartoffeln oder Bandnudeln.



„Weinengel“ Acryl, Aquarell, 50 x 50 cm



Tschüss

„Tschüss“ Bleistift, Aquarell, 12 x 32 cm



Kalbs-Kronenbraten mit Sellerie-Püree

Backofen auf 150 °C vorheizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen. In einem Bräter im heißen Öl rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bräter in den Ofen schieben und etwa 70 Minuten garen. Inzwischen Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen, beides grob würfeln und in Salzwasser 15–20 Minuten weich kochen. Bohnen putzen, in Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen.

Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Portwein aufkochen. Sahne angießen, dann Champignons und Morcheln zugeben und die Soße cremig einkochen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden, zugeben und weitere 2 Minuten kochen. Rahmpilze mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln und Sellerie abgießen, mit 40 g Butter und Crème fraîche zu feinem Püree stampfen. Püree mit Salz abschmecken. Übrige Butter (40 g) in einer Pfanne zerlassen. Bohnen abgießen, mit Bohnenkraut in die Pfanne geben und in der Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen, Rahmpilze und Kartoffel-Sellerie-Püree zum Kotelettbraten servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

*2 kg Kalbskoteletts am Stück mit Knochen
(Kronenbraten)*

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

800 g Kartoffeln, mehlig kochend

400 g Knollensellerie

300 g grüne Bohnen, frisch oder tiefgekühlt

400 g Champignons

100 ml weißer Portwein

250 g Schlagsahne

10 g getrocknete Morcheln

2 Lauchzwiebeln

80 g Butter

100 g Crème fraîche

4 Zweige Bohnenkraut

Moderne Garmethoden



Schmoren und Braten kennt jeder. Doch, was ist mit Niedrigtemperatur-Garen, Sous-vide oder Dämpfen? Bei Profis längst im Repertoire.

Unbedingt ausprobieren!

Lassen Sie dem Fleisch immer ausreichend Zeit, Raumtemperatur anzunehmen. Bei vorgekühlter Ware verlängern sich die Garzeiten. Verzichten Sie auf Umluft, wenn Sie das Fleisch im Backofen garen, es trocknet sonst aus.

Niedrigtemperatur-Garen

Das Fleisch wird für mehrere Stunden im Ofen zwischen 70 und 100 °C gegart. Durch diese langsame und schonende Zubereitung verteilen sich Säfte optimal, das Stück bleibt innen stets rosa. Ideal, wenn Gäste kommen: Es kann bei ca. 60 °C im Ofen bis zum Servieren verweilen.

So geht's

Bevor das Fleisch in den Ofen kommt, sollte es idealerweise vorher angebraten werden, dadurch erhält es eine schöne Bräune und die typischen Röstaromen. Wichtig: Beim Umbetten in eine Ofenform nicht anstecken, das Fleisch blutet sonst aus. Bei sehr fetten und grobfaserigen Stücken kann man die Temperatur um 20 bis 25 °C erhöhen.

Eignet sich für ...

... alle hochwertigen Stücke von Rind, Wild bis Geflügel, sowohl als ganze Braten als auch in kleinen Tranchen. Achtung: Letztere brauchen ebenfalls relativ lange (mindestens 45 Minuten).

Sous-Vide

Die Lieblingsmethode vieler Profiköche. Lebensmittel werden unter Luftentzug eingeschweißt (franz. Sous vide = „unter Vakuum“) und über viele Stunden in einem Wasserbad bei geringer Temperatur gegart. Das Ergebnis: kein Aromaverlust und super zartes Fleisch.

So geht's

Das Stück wird in einen Beutel gegeben und mit einem Vakuumierer eingeschweißt. Nach Belieben können Sie vorher etwas Öl, Kräuter und Gewürze dazugeben. Dann wird das Päckchen in einem speziellen Wasserbad, Thermalisierer genannt, je nach Rezept und Fleischgröße z. B. für 30 Stunden bei 65 °C gegart. Die niedrige Temperatur sorgt dafür, dass Aromastoffe optimal erhalten bleiben; das lange Garen in der Hülle löst die Fasern des Bindegewebes, macht das Fleisch schön zart und hält es wunderbar saftig. Für feine Röstaromen vor dem Servieren noch kurz in einer Pfanne anbraten.

Eignet sich für ...

... alles, von Filet bis Haxe, da man Temperatur und Dauer individuell anpassen kann.

Dämpfen

Beim Dampfgaren wird das Gargut mit heißer, feuchter Luft bei etwa 100 °C umströmt – im Gegensatz zur Zubereitung im Schnellkochtopf allerdings ohne Druck. Vitamine und Mineralstoffe werden dabei geschont. Klassisch, vor allem bei Gemüse beliebt.

So geht's

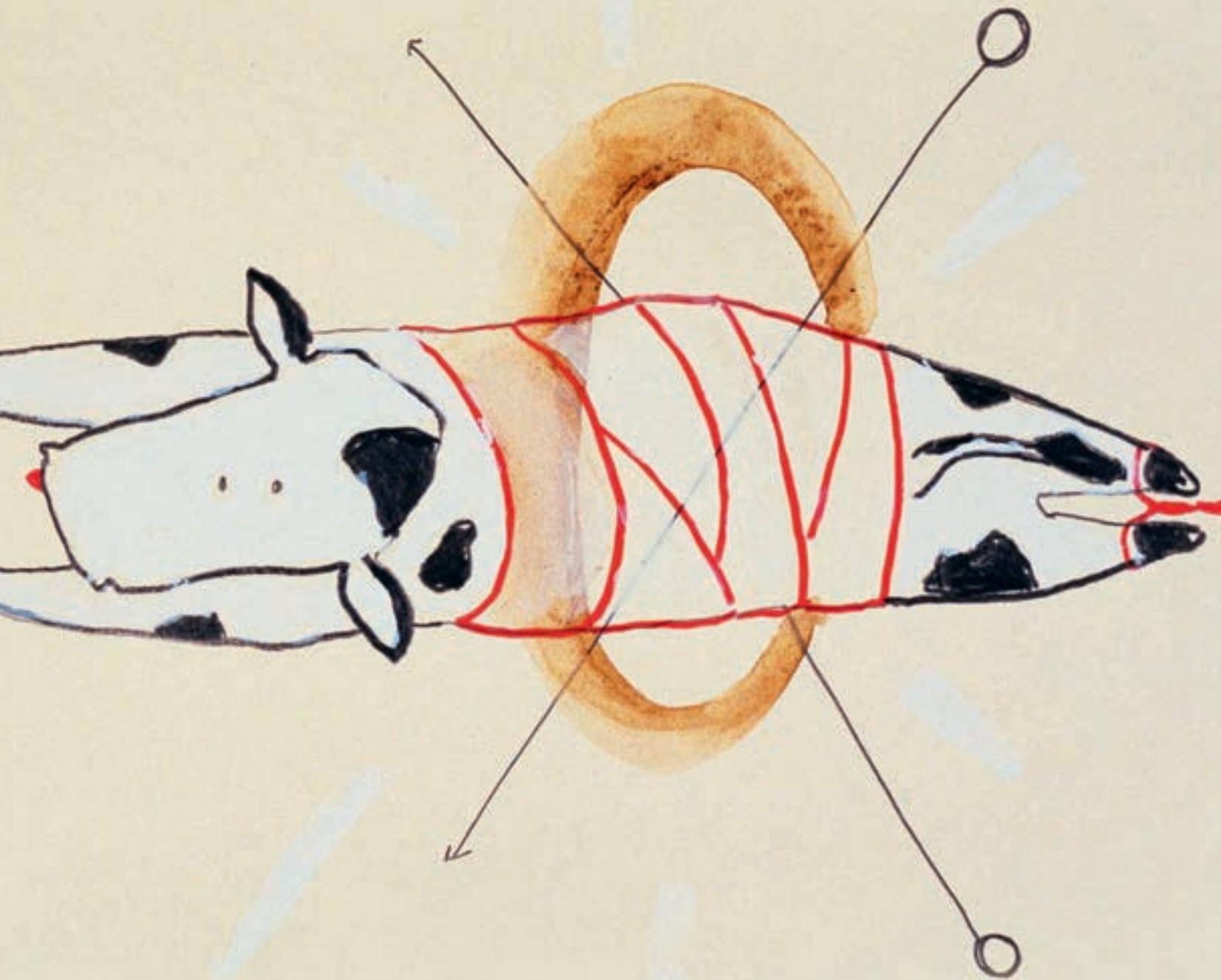
Braten Sie das Fleisch zunächst an. Profis wickeln es dann in hitzefeste Folie, so bleiben die Aromen noch besser erhalten. Nach Belieben kann man frische Kräuter und unterschiedliche Gewürze dazugeben. Anschließend alles ab in den Einbaudämpfer oder Dampfbackofen – die Modelle sind etwas teurer, lohnen sich aber für alle, die diese Methode oft anwenden wollen. Alternativ gibt es Topfeinsätze oder Dämpfkörbe, allerdings nur für kleinere Mengen.

Eignet sich für ...

... zartes Filet, z. B. vom Rind, Kalb, Schwein, Lamm oder auch Hähnchenfleisch. Grobfaseriges Fleisch braucht mit dieser Methode zu lange, um weich zu werden.

*„Spinat schmeckt am besten, wenn
man ihn kurz vor dem Verzehr
durch ein großes Steak ersetzt.“*

Graffiti



Revente 1 veau de lait Douvrat .
à Boum de Balance 50 -
Achete 1 vache pleine à
Douvrat de Hincamp 500 -



Zartes Täubchen



Die Tauben mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Zimt und – falls verwendet – Muskatblüte einreiben. Mit Olivenöl bestreichen und auf ein Backblech setzen. Im auf 200 °C (Gas Stufe 4) vorgeheizten Ofen 15 Minuten braten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Das Brustfleisch und die Keulen von jeder Taube schneiden und beiseitestellen. Die Flügel und die Karkassen mit 1,2 l Wasser in einen Topf geben. Die Hälfte der Zwiebelscheiben, die Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer zufügen und zum Kochen bringen. Leise köchelnd den Fond auf die Hälfte reduzieren. Durch ein Sieb gießen und die Knochen entfernen. Den Safran in den Fond geben und 10 Minuten durchziehen lassen.

Den Couscous in eine Schüssel füllen und mit Fond aufgießen, bis er knapp bedeckt ist. 5 Minuten quellen lassen, mit einer Gabel auflockern und warm stellen.

In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen und die restlichen Zwiebeln und Knoblauch darin sautieren, bis sie weich und fast karamellisiert sind. Alle Gewürze, Pinienkerne und Rosinen zugeben und ein paar Minuten anbraten.

Die Mischung in einen flachen Topf oder eine Pfanne mit Deckel füllen und den restlichen Fond darüber gießen. Mit einer Schicht Pflirsichscheiben bedecken und darauf das Taubenfleisch verteilen. Den Deckel auflegen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und den Safrancouscous in separaten Schälchen reichen.

Einkaufszettel für 2 Personen

2 Tauben

1 TL gemahlener Ingwer

½ TL gemahlener Zimt

1 TL gemahlene Muskatblüten

(nach Geschmack)

Olivenöl, zum Bestreichen und Braten

3 große Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

4 Lorbeerblätter

1 Prise Safran

400 g Couscous

Hühnerfond

3 Knoblauchzehen, gehackt

2 TL Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriandersamen

4 Kardamomkapseln

1 ½ EL Pinienkerne

3 EL große Rosinen

4 feste Pflirsiche, geachtelt

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Das Fleisch von Zuchttauben ist zart und saftig und schmeckt besser als das von Wildtauben. Leider sind sie auch teurer als andere Geflügelsorten und nicht überall erhältlich. Statt der Tauben können auch Entenbrust, Perlhuhn oder Wachteln verwendet werden, beachten Sie aber die längere Garzeit bei den größeren Vögeln. Man rechnet pro 500 g Gewicht 20 Minuten, die Wachteln hingegen brauchen nur 8 Minuten.

Ente mit karamellisiertem Sauerkraut

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Sauerkraut abtropfen lassen und ausdrücken. Die Enten innen und außen salzen und pfeffern, mit der Brust nach oben in den Bräter legen und mit den Speckscheiben belegen. Die Enten im Backofen 35 Minuten garen. Den Speck abnehmen und die Enten weitere 20 Minuten ohne Deckel bräunen.

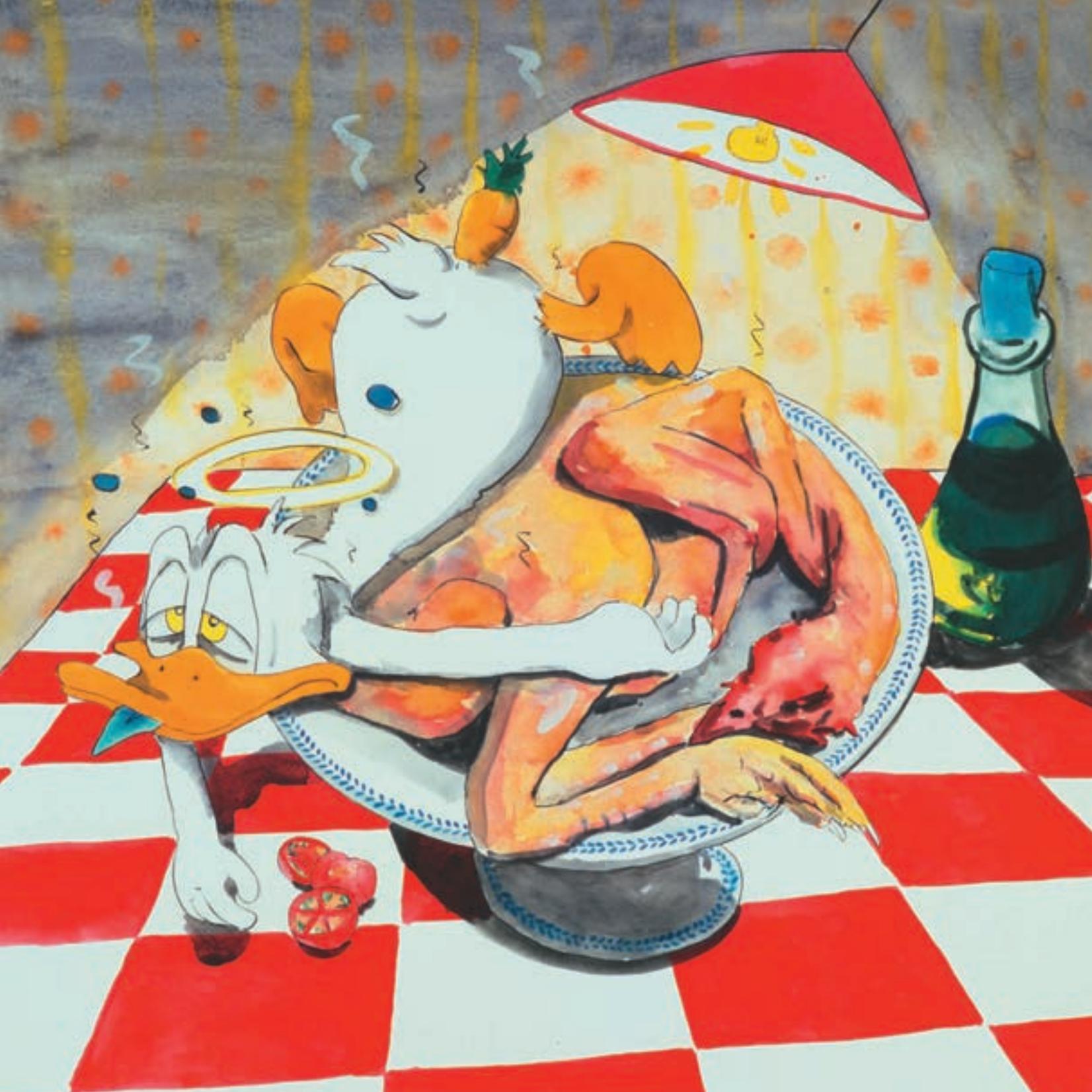
Die Schalotten schälen und in einem Topf mit Butter und Schmalz andünsten. Das Sauerkraut und die zerdrückten Wacholderbeeren dazugeben, Wein und Apfelsaft angießen und mit Deckel leicht köcheln, bis der Wein verdampft ist. Den Honig untermischen und bei großer Hitze karamellisieren, bis das Kraut goldbraun ist, dabei immer wieder rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Enten anrichten.



Einkaufszettel für 6 Personen

*350 g Sauerkraut
2 Enten, küchenfertig
Salz, Pfeffer
4 große Scheiben fetter Speck
2–3 Schalotten
1 EL Butter
1 EL Schmalz
20 Wacholderbeeren
50 ml Weißwein
50 ml Apfelsaft
2 EL Honig*



Wildgeflügel aus dem Topf



In einem großen Topf das Öl erhitzen und den Vogel darin von allen Seiten braun anbraten. In eine feuerfeste Kasserolle legen, die gerade groß genug für den Fasan ist.

Den Topf auswischen, die restliche Butter, Zwiebeln, Knoblauch und Wacholderbeeren hineingeben und 2 Minuten sanft sautieren. Den Fond und Cidre zugießen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Apfelstücke zugeben und das Ganze zu dem Vogel in die Kasserolle füllen.

Zum Kochen bringen, den Deckel auflegen und für 45 Minuten in den 180°C vorgeheizten Ofen stellen.

Die Kohlblätter in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, um den Fasan herumlegen, mit der Sahne begießen und weitere 15 Minuten im Ofen garen.

Den Vogel in Portionsstücke zerteilen und mit Apfelstücken, Kohl und Bratensaft servieren. Dazu passen Salzkartoffeln und Petersilien-Kartoffelpüree, das mit Trüffelöl aromatisiert wurde.

Einkaufszettel für 4 Personen

*1 Wildgeflügel, z. B. Fasan oder auch
Perlhuhn oder Freilandhuhn, gut gewürzt
3 EL Olivenöl
50 g Butter
8 kleine, sauer eingelegte Zwiebeln oder
Schalotten
2 Knoblauchzehen, gehackt
8 Wacholderbeeren, zerdrückt
200 ml trockener Cidre
150 ml guter Geflügelfond
8 kleine und 4 große Äpfel, geviertelt und
das Kerngehäuse entfernt
Blattgemüse, z. B. die äußeren Blätter eines
Wirsings oder Rosenkohls, in einzelnen
Blättern, die harten Adern herausgeschnitten
150 ml Sahne
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*



Diese Garmethode ist eine Mischung aus Braten und Schmoren und herrlich simpel: Einfach den Braten in den Ofen schieben, den Küchenwecker stellen und nicht mehr daran denken, bis es klingelt. Auf diese Weise wird auch das Fleisch so zart, dass es vom Knochen fällt. Besser geht es nicht.

„Ikarus“ Bleistift, Acryl auf Holz, 28 x 40 cm



Fasan mit Maronen



Den Fasan waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Den Speck in Scheiben schneiden und um den Fasan binden. Mit Küchengarn befestigen. Die Butter in einem Bräter erhitzen und den Fasan darin von allen Seiten etwa 10 Minuten anbraten. Maronen zugeben und kurz mitschmoren.

Wein, Orangensaft und Weinbrand angießen, noch 10 Minuten schmoren. Den Tee mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 3 Minuten ziehen lassen und zum Fasan gießen. Abgedeckt etwa 40 Minuten schmoren. Ab und zu mit Bratensaft begießen.

Den Fasan aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Speck entfernen und würfeln. Die Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und den Bratfond damit binden. Sahne und Speck zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fasan mit der Soße servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

*1 küchenfertiger Fasan
Salz, Pfeffer
40 g Räucherspeck
100 g Butter
100 g gebackte gegarte Maronen
250 ml Weißwein
250 ml Orangensaft
2 cl Weinbrand
1 TL schwarzer Tee
1 TL Speisestärke
125 ml Sahne*



„Es liegt tief in der Natur des Menschen, daß er alles essen will, was er liebt.“

Friedrich von Schlegel

„Zu gut für diese Welt“ Aquarell, 50 x 70 cm





Ossobuco vom Lamm

Einkaufszettel für 4 Personen

*2 Zwiebeln
4 getrocknete Tomaten
1 kg Lammbeinscheiben
(2 cm dick schneiden lassen)
6 EL Mehl
5 EL Öl
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
150 ml trockener Weißwein
500 ml Fleischbrühe
Salz, Zucker, Pfeffer
500 g Bundmöhren
250 g Mini-Spargel
100 g Kirschtomaten
1 Bund Petersilie
2 Zweige Thymian
fein abgeriebene Schale von 1 Orange (Bio)
80 g Semmelbrösel
100 g Haselnüsse
60 g Butter*

Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden.
Getrocknete Tomaten hacken.

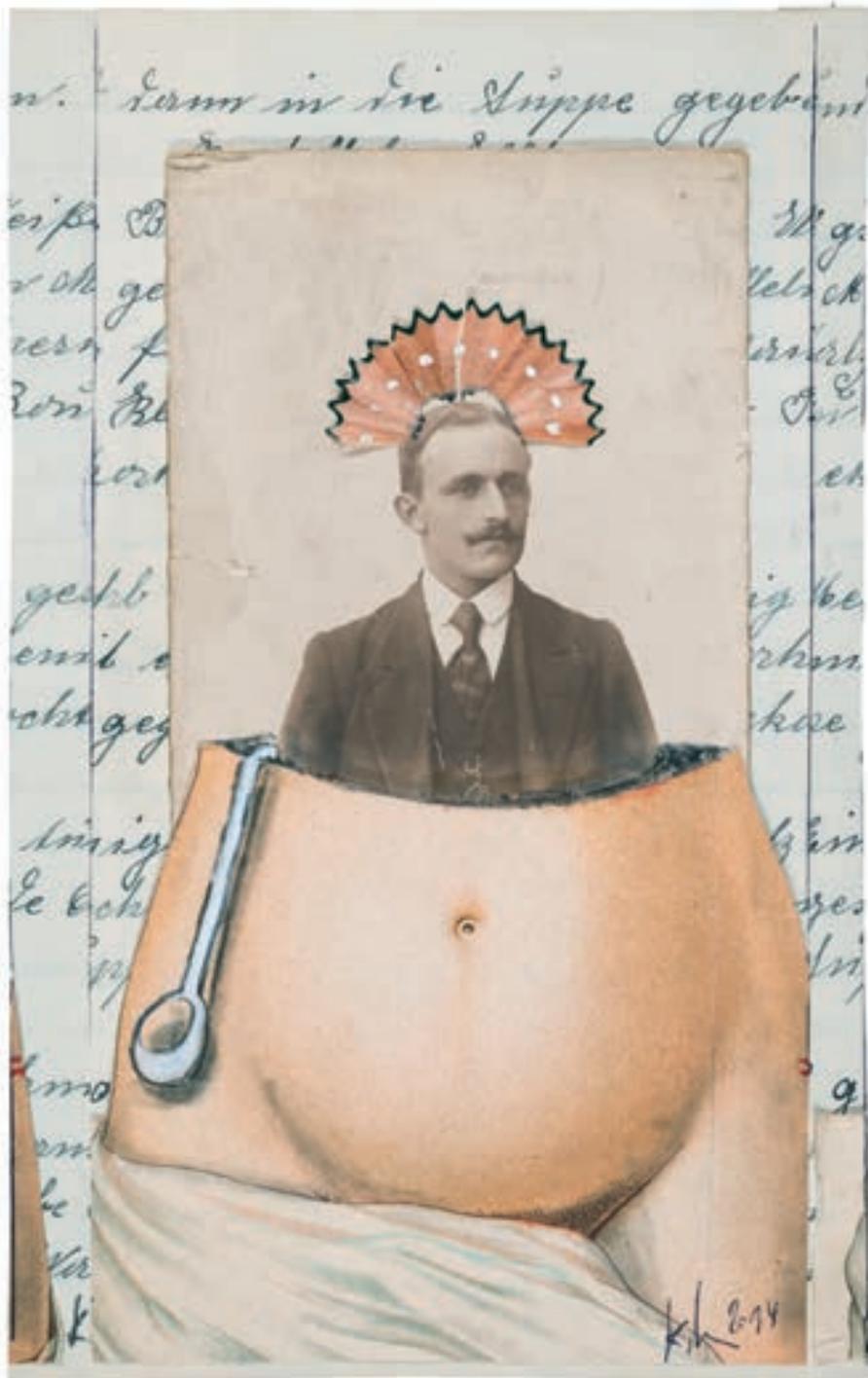
Lammscheiben im Mehl wenden, im
Bräter im Öl portionsweise anbraten,
herausheben. Zwiebeln im Bratfett an-
rösten. Tomaten, Tomatenmark zugeben,
kurz schmoren.

Knoblauch abziehen, dazu pressen. Wein
angießen, alles 5 Minuten köcheln.
Brühe zugießen, mit Salz, 1 Prise Zucker,
Pfeffer würzen.
Aufkochen, Lammscheiben zugeben,
zugedeckt 45 Minuten schmoren.

Möhren schälen, etwas Grün dranlassen.
Möhren nach 15 Minuten dazugeben.
Spargel und Tomaten jeweils halbieren,
5 Minuten vor Garzeitende zugeben.

Kräuter hacken. Orangenschale, Kräuter
und Brösel mit gehackten Nüssen
mischen und in Butter rösten.
Salzen, über Lamm und Gemüse streuen.





„Innere Werte“ Collage, 14 x 20 cm

Lammnieren in Senfsoße

Keine Angst vor Innereien, ... eine köstliche Kleinigkeit auf Röstbrot.



Einkaufszettel für 4 Personen

*Beachten: Die Nieren sollten
60 Minuten wässern.*

*800 g Lammnieren
120 g Schalotten
2 EL Mehl
4 EL Öl
150 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
1 Baguette-Brot in Scheiben
6 Cornichons
6 Stiele Kerbel
1–2 TL Dijon-Senf
1 EL grober Dijon-Senf
Zucker, Salz, Pfeffer*

Nieren längs halbieren, die helle Sehne in der Mitte herausschneiden. Nieren in kaltem Wasser 60 Minuten wässern, dabei das Wasser zweimal erneuern.

Schalotten abziehen, fein würfeln. Nierchen abgießen, trocken tupfen, mit Mehl bestäuben. Öl im Bräter erhitzen, Nieren darin rundum braun braten. Schalotten zugeben, 1 Minute braten.

Nieren mit Wein ablöschen, aufkochen. Brühe dazugießen, aufkochen. Sahne zugießen und 12–15 Minuten einkochen.

Baguette-Scheiben toasten bzw. im Ofen rösten. Cornichons in Scheiben schneiden. Kerbel hacken. Senf, groben Senf, Cornichons, 2 EL vom Einlegesud der Cornichons und gehackten Kerbel unter die Lammnieren in Senfsoße rühren.

Aufkochen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Nieren und Soße auf dem Röstbrot servieren.



1985

1985

1985

*„Nach einem guten Essen ist man
bereit jedem zu verzeihen, selbst
den eigenen Verwandten.“*

Oscar Wilde

Kaninchenkeulen in Senf-Rahm

Bringen Sie doch mal von der Geschäftsreise statt Blumen ein Kaninchen mit ...



Schalotten abziehen und vierteln. Sauerkraut ausdrücken, Saft auffangen. Kraut klein schneiden. Keulen abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Keulen in Mehl wenden. Öl in einem Bräter erhitzen, Keulen darin rundum hellbraun anbraten. Schalotten und Kraut zugeben, mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 1 Minute schmoren.

Wein angießen, aufkochen. Traubensaft, Brühe und aufgefangenen Sauerkrautsaft zugeben. Keulen zugedeckt 20 Minuten schmoren. Deckel abnehmen, Keulen offen 20 Minuten schmoren. Trauben waschen, größere halbieren. Crème fraîche mit Senf glatt rühren, mit Salz und Zucker würzen.

Nach Ende der Garzeit der Keulen, Trauben und Senfcreme unterrühren, einmal aufkochen.

Kaninchenkeulen mit Kraut und Soße anrichten, mit Kerbelblättchen garnieren und servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

250 g Schalotten
400 g Weinsauerkraut
6 Kaninchenkeulen
Salz, Pfeffer, Zucker
4 EL Mehl
4 EL Öl
100 ml trockener Weißwein
100 ml heller Traubensaft
400 ml Gemüsebrühe
150 g kernlose, grüne Weintrauben
150 g Crème fraîche
1 TL Dijon-Senf
2 Zweige Kerbel







Wildkaninchen mit Äpfeln

Kaninchenstücke waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebel abziehen, hacken. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Kaninchenstücke darin rundum goldbraun braten. Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Petersilie zugeben, etwa 3 Minuten mitbraten. Mit Brandy ablöschen, einköcheln lassen.

Kaninchenteile aus der Pfanne nehmen. Mehl in die Pfanne einstreuen und kurz unter Rühren rösten.

Wein zugießen, aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Kaninchenteile wieder in die Pfanne zurückgeben und bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen.

Einkaufszettel für 4 Personen

1 Wildkaninchen (küchenfertig vorbereitet, vom Metzger in 6 Stücke geteilt)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

1 TL Rosmarinnadeln

je 1 Zweig Thymian und glatte Petersilie

2 cl Brandy

1 EL Mehl

¼ l trockener Weißwein

2 Äpfel

evtl. ca. 125 ml Hühnerbrühe

MASQUETO



- Born to be Wild.



Kaninchenfilet mit Morcheln

Das Kaninchen waschen und trocken tupfen. In 6 und 8 Teile schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben. Thymian waschen und trocken schütteln. Das Butterschmalz erhitzen und die Fleischstücke mit dem Thymian darin von allen Seiten etwa 5 bis 8 Minuten anbraten.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und mit Senf bestreichen. Salbei fein hacken, mit Paniermehl mischen und die Kaninchenstücke damit einreiben. Auf ein Backblech legen und unter dem Grill 5 Minuten überbacken.

Für die Soße die Schalotten schälen und hacken. Im Bratfett glasig schmoren. Wein und Gin angießen und etwas einkochen lassen. Die Morcheln putzen, waschen, klein schneiden und zugeben. Wildfond und Sahne hinzufügen und alles 5 Minuten köcheln.

Die Crème fraîche einrühren, abschmecken und zu den Kaninchenstücken servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

*1 küchenfertiges Kaninchen
Salz, Pfeffer
1 EL Mehl
2 Thymianzweige
2 EL Butterschmalz
1 EL Senf
5 Salbeiblättchen
50 g Paniermehl
2 Schalotten
125 ml Weißwein
2 cl Gin
100 g Morcheln
125 ml Wildfond
125 ml Sahne
1 EL Crème fraîche*

Spanisches Kaninchen



Eine Urlaubserinnerung ...

Die Artischockenherzen mit Zitronensaft in eine Schale mit Wasser legen.
Die Zwiebel schälen und hacken.
Das Kaninchen waschen, trocken tupfen und in 6 bis 8 Teile schneiden.

Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig schmoren.
Die Kaninchenstücke zugeben und mitbraten. Oliven, Salbei, Rosmarin, Wein und Brühe hinzufügen und alles etwa 30 Minuten köcheln.

Artischocken vierteln und mit Tomatenmark in den Topf geben, weitere 15 Minuten köcheln, dann mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Einkaufszettel für 4 Personen

*3 frische Artischockenherzen
1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel
1 küchenfertiges Kaninchen
6 EL Olivenöl
100 g schwarze, spanische Oliven
6 Salbeiblättchen
1 Rosmarinzwig
125 ml Weißwein
200 ml Hühnerbrühe
1 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer*

2014

visage échoué Vis.



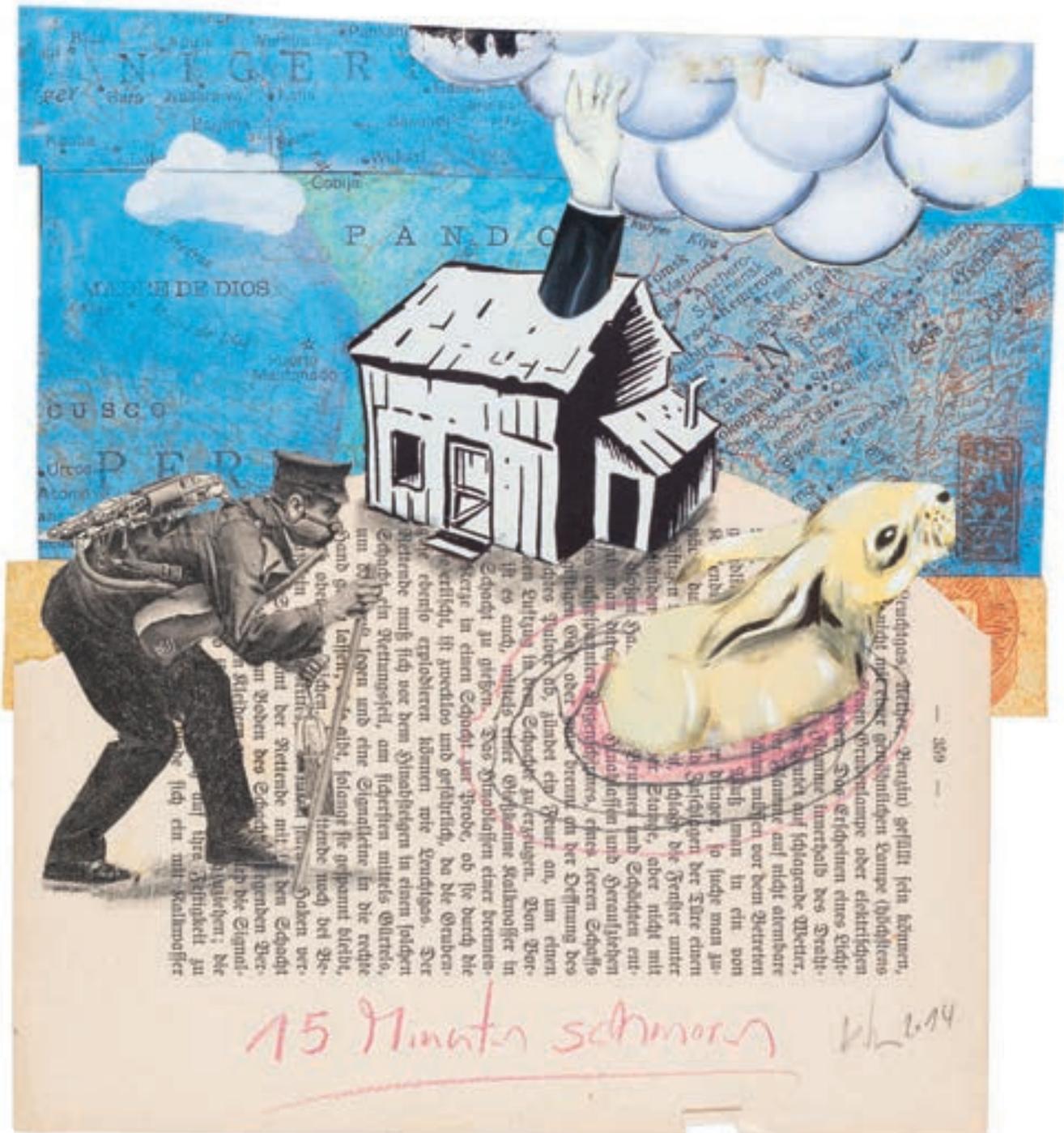
- 1. Glande salivaire.
- 2. Larynx.
- 3. Trachée-artère.
- 4. Oreillette gauche.
- 5. Poupon gauche.
- 6. Aorte descendante.
- 7. Œsophage.
- 8. Foie.
- 9. Rate.
- 10. Gros intestin.
- 11. Int.
- 12. Ve
- 13. Co
- 14. Es
- 15. Di
- 16. Ve
- 17. Ve
- 18. Ar
- 19. Me



AMERI

APR MEGASURES





„Hasenfalle“ Mischtechnik, Collage, 25 x 30 cm

*„Mir wurde als Kind erzählt, um Hasen zu fangen, müsse man nur etwas Pfeffer auf einen Stein streuen. Wenn der Hase dann daran riechen würde, müsse er unweigerlich nießen und sich dabei an dem Stein k. o. stoßen.
Ich hab's versucht, aber keinen erwischt.“*

Detlef Kellermann



Suite Comptes Charles Doye

report 6760

3 bêtes d'Herden 1 quett 515

1 vach d'Wamen 340

1 vach Duor 306

67815 +

J'ai lui ai payé 627 février 2815 +



Hasenpfeffer

Für alle Hasenherzen!

Einkaufszettel für 4 Personen

Marinade

- 250 ml Rotwein*
- 250 ml roter Weinessig*
- 2 cl Weinbrand*
- Hasenpfeffer*
- 1 küchenfertiger Hase*
- 4 Zwiebeln*
- 1 Möhre*
- 8 Pfefferkörner*
- 200 g Räucherspeck*
- 1 Bund Suppengemüse*
- 3 EL Johannisbeergelee*
- 50 g Honigkuchen*
- 250 ml Wildfond*

Den Hasen waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Aus dem Rotwein, dem Weinessig und dem Weinbrand eine Marinade bereiten.

2 Zwiebeln und die Möhre schälen und würfeln. Mit dem Fleisch und den Pfefferkörnern in die Marinade geben und über Nacht durchziehen lassen.

Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einem Bräter auslassen. Die Hasenteile aus der Marinade nehmen, abtupfen und im Speckfett von allen Seiten gut anbraten.

Die restlichen Zwiebeln schälen und würfeln. Das Suppengemüse putzen, waschen und klein schneiden. Alles zum Fleisch geben und 5 Minuten mitschmoren.

Abgedeckt etwa 50 Minuten garen. Die Hasenteile herausnehmen und warm stellen.

Den Bratfond durchsieben, aufkochen und Marinade, Wildfond und Johannisbeergelee zugeben.

Den geriebenen Honigkuchen einrühren, aufkochen und sämig einkochen lassen. Die Soße zu den Hasenteilen servieren. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Hasenfilet im Mangoldmantel mit Pilzen



Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Mangoldblätter waschen und in kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen und harte Strünke entfernen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Wacholderbeeren zerdrücken, die Pilze putzen, waschen, trocken tupfen und hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Wacholder einreiben.

Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Die Speckwürfel im Bratfett rösten, Pilze zugeben und mitschmoren.
Je 2 Mangoldblätter überlappend auslegen und die Pilzmischung darauf verteilen.
Die 4 Hasenrückenfilets darauflegen, die Blätter seitlich einschlagen und zusammenrollen. In einen Bräter legen.
Die Sahne mit Salz, Pfeffer und Cognac verrühren und über die Päckchen gießen.
Im Ofen etwa 15 Minuten backen.

Einkaufszettel für 4 Personen

*4 Hasenrückenfilets ohne Knochen
8 große Mangoldblätter
10 Wacholderbeeren
125 g Kräuterseitlinge
75 g Räucherspeck
Salz, Pfeffer
4 EL Öl
125 ml Sahne
2 cl Cognac*

„Bunny“ Aquarell, Pastell, 55 x 60 cm



„Es wird mit Recht ein guter Braten
gerechnet zu den guten Taten.“

Wilhelm Busch



whity

JUILLET

21 MERCREDI. S. Victor

202-163

KL 2014

Reçus a Albert pour 3 pages
10000 de l'annuaire
1/50
Reçu compte avec No.
L'annuaire de l'annuaire
pages 315p

Reçu 10 livres a celebration

Reçu 5 livres a l'annuaire

Reçu a l'annuaire 2150

10000 de l'annuaire 1150

10000 de l'annuaire 1150

10000 de l'annuaire 1150

Reçu 10000 de l'annuaire 300 X

Wind





Wildschweinbraten in Rotwein

Einkaufszettel für 4 Personen

Beize:

500 ml Buttermilch

6 Wacholderbeeren

1 Lorbeerblatt

je 2 Pfeffer- und Pimentkörner

Saft von 1 Zitrone

125 ml Rotwein

Wildschweinbraten:

1 kg Wildschweinkeule ohne Knochen

Salz, Pfeffer

4 EL Butterschmalz

250 ml Wildfond

250 ml Rotwein

2 EL Butter

2 EL Mehl

50 g Hagebuttenmark

1 EL Zitronensaft

100 g saure Sahne

2 EL gehackte Kräuter

Die Zutaten für die Beize in einer Schüssel mischen. Die Körner vorher im Mörser zerstoßen. Das Fleisch parieren und in der Beize 24 Stunden einlegen. Danach herausnehmen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Das Schmalz in einem Bräter erhitzen und den Wildschweinbraten darin etwa 10 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten. Wildfond und Rotwein angießen und abgedeckt etwa 1 Stunde schmoren. Das Fleisch anschließend aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Den Bratfond durch ein Sieb streichen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, mit 500 ml Bratfond ablöschen und 5 Minuten köcheln. Hagebuttenmark, Zitronensaft und saure Sahne einrühren und erhitzen. Den Wildschweinbraten mit gehackten Kräutern bestreuen und mit der Soße servieren.

„Bye, bye“ Collage, 15 x 40 cm







Wildschweinbraten mit Ingwer-Birnen

Gönnen Sie sich und dem Tier zwei Stunden Zeit für sanftes Schmoren.

Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Suppengemüse putzen, waschen und würfeln. Senf, Fenchel, Koriander, Piment, abgezogenen Knoblauch und Orangenschale im Mörser grob zerstoßen. Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben.

Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausheben. Backofen auf 160 °C vorheizen.

Suppengemüse ins Bratfett geben und anrösten. Tomatenmark und Steinpilze zugeben, 1 Minute mitrösten. Mit Zucker bestreuen, 1 Minute schmoren. Rotwein zugießen, aufkochen und 2 Minuten kochen. Fond zugießen, aufkochen lassen.

Fleisch wieder in den Bräter setzen, Bräter auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen schieben. Keule 2 Stunden im Ofen schmoren, etwa alle 30 Minuten wenden.

Birnen schälen, achteln und Kerngehäuse entfernen. Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Chili in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Birnen und Zwiebel darin 2 Minuten scharf anbraten. Ingwer und Chili zugeben, 1 Minute schmoren. Mit Salz würzen. Koriander grob hacken und untermengen. Ingwer-Birnen warm stellen.

Braten aus der Soße heben. Soße in einem Topf pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch mal aufkochen. Braten mit der Soße und den scharfen Birnen servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

*2 kg Wildschweinkeule
ohne Knochen
1 Bund Suppengemüse
1 GL Senfkörner
1 TL Fenchelsamen
1 TL Korianderkörner
1 TL Pimentkörner
2 Knoblauchzehen
fein abgeriebene Schale von
1 Bio-Orange
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
40 g Tomatenmark
10 g getrocknete Steinpilze
400 ml trockener Rotwein
800 ml Wildfond (Glas)
2 Birnen
1 rote Zwiebel
10 g Ingwer
1 rote Chilischote
4 EL Olivenöl
1 EL Honig
4 Zweige Koriander*

„Don't give up...“ Mischtechnik auf Zigarrenkiste

Wild
thing you
make my
heart sing

„Wild thing“ Fotoübermalung, Collage, 9 x 13 cm



Wildgulasch für Verliebte



Das Gulasch waschen und trocken reiben. Die Wacholderbeeren grob zerdrücken. Das Fleisch mit Wacholder, Pfefferkörnern, Thymian, Rosmarin und Rotwein in eine Schüssel geben und abgedeckt etwa 1 Tag marinieren.

Das Fleisch abtropfen lassen, die Marinade auffangen, das Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Lauch und den Sellerie putzen, waschen und in Ringe schneiden, die Möhren und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Rehgulasch darin anbraten. Gemüse zugeben. Orangenschale und Senf einrühren. Etwas Marinade angießen.

Das Gulasch halb zugedeckt etwa 1 Stunde 30 Minuten bei milder Hitze schmoren, dabei immer wieder etwas Marinade zugeben und einkochen lassen.

Nach der Garzeit den Wildfond angießen und weitere 30 Minuten auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Die Fleischstücke aus dem Topf in eine Schüssel geben.

Den Schmorfond durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischstücke in die Soße geben und einmal gut durchkochen lassen.

Die Sahne steif schlagen und unterheben. Zuletzt die Preiselbeeren einrühren. Dazu passen Kartoffeln.

Einkaufszettel für 2 Personen

600 g Rehgulasch
10 Wacholderbeeren
10 Pfefferkörner
2 Thymianzweige
1 Rosmarinzweig
500 ml Rotwein
Salz, Pfeffer
100 g Lauch
100 g Staudensellerie
100 g Möhren
100 g rote Zwiebeln
50 g Butterschmalz
abgeriebene Schale von 1½ unbehandelten
Orangen
1 TL Senf
1,5 l Wildfond
2 EL Sahne
3 EL Preiselbeeren







Einkaufszettel für 4 Personen

*1 kg Rehgulasch
4 EL Öl
8 Pimentkörner
6 Wacholderbeeren
2 EL Honig
1 EL Tomatenmark
250 ml Portwein
250 ml Rotwein
1 Knoblauchzehe
2 Lorbeerblätter
1 TL gebackter Thymian
Salz, Pfeffer
60 g Tiroler Speck, in Scheiben
250 g Pfifferlinge
4 Zweige Petersilie
4 EL Olivenöl
2 EL eingelegte Perlzwiebeln
(aus dem Glas)
100 g Crème fraîche*

Rehgulasch mit Pfifferlingen

Fleischwürfel evtl. kleiner schneiden. Öl im Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum scharf anbraten. Piment und Wacholder zugeben, kurz mitrösten. Honig und Tomatenmarkiterrühren und alles kurz schmoren.

Mit Portwein ablöschen, alles 8 Minuten schmoren. Rotwein dazugießen, 5 Minuten köcheln. Dann 0,5 l heißes Wasser angießen, aufkochen. Knoblauch abziehen, durchpressen, zusammen mit Lorbeer und Thymian zur Soße geben. Diese mit Salz und Pfeffer würzen, Ragout 60 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Speck in Streifen schneiden. Pfifferlinge putzen, größere halbieren. Petersilie hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Pilze darin in 3–4 Minuten goldbraun braten.

Abgetropfte Perlzwiebeln und Petersilie zugeben, noch 1 Minute durchschwenken. Ragout und Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rehgulasch mit den Pfifferlingen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Crème fraîche leicht salzen, als Klecks auf das Ragout geben, mit Pfeffer übermahlen und servieren und unterheben. Zuletzt die Preiselbeeren einrühren. Dazu passen Kartoffeln.

„Kleine Gebörnte“ Fotoübermalung, Collage, 9 x 13 cm



Hirschkotelett mit Rotkraut-Kürbis-Salat

Einkaufszettel für 4 Personen

400 g Rotkohl
100 ml roter Portwein
100 ml Holundersaft
40 g brauner Zucker
2 EL Rosinen
100 g Semmelbrösel
1–2 TL gerebelter Thymian
1 Ei
2 EL Schlagsahne
4 Hirschkoteletts (à ca. 100 g)
2 EL Mehl
1 TL Balsamico-Essig
1 Msp. 5-Gewürze-Pulver
Salz, Pfeffer
4 EL eingelegte Kürbiswürfel
(aus dem Glas)
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter

Rotkohl putzen und vom Strunk befreien. Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. In einem Topf Portwein mit Holundersaft und Zucker aufkochen.

Rosinen und Kohl dazugeben, bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen lassen.

Semmelbrösel mit Thymian mischen. Ei mit Sahne verquirlen. Hirschkoteletts abrausen, trocken tupfen. Koteletts in Mehl wenden, durch die Eiersahne ziehen, dann in den Thymianbröseln wälzen, dabei die Panade fest andrücken.

Rotkraut in eine Schüssel umfüllen und mit Balsamico, Fünf-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Eingelegten Kürbis evtl. etwas kleiner schneiden und zusammen mit 2 EL Flüssigkeit aus dem Glas unter den Krautsalat mengen.

Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, panierte Koteletts darin auf jeder Seite 5 Minuten braten. Butter zugeben, zerlassen, Fleisch darin noch 2 Minuten schwenken.

Hirschkoteletts mit dem warmen Rotkraut-Kürbis-Salat servieren.



No. 10000
Horn of Poll-o'-Lynx wash
velie:

part. Horn	210
mass	72060
C	<hr/> 12270





Hirsch mit Feigensenf-Kruste

Einkaufszettel für 4 Personen

*1 kg Dammhirschfleisch aus der Keule
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
250 ml Wildfond
250 ml Rotwein
3 EL Honig
2 EL Feigensenf
2 TL scharfer Senf
3 EL Paniermehl
150 ml Sahne*

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Fleisch parieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Jeweils die Hälfte von Fond und Wein angießen und das Fleisch abgedeckt im Ofen etwa 1 Stunde 10 Minuten garen. Während des Garens immer wieder mit dem Bratfond übergießen.

Den Honig mit Feigensenf, Senf und Paniermehl mischen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit über den Braten streichen. Den Grill dazuschalten und die Kruste überbacken.

Anschließend das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den Bratfond mit dem restlichen Rotwein und Wildfond loskochen. Die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Soße nach Bedarf binden. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren. Dazu geschmortes Gemüse reichen. Zum Hirschbraten schmeckt auch eine Hagebuttensoße. Dazu wird der Bratensatz mit Rotwein und Wildfond abgelöscht und mit etwa 5 EL Hagebuttenmus und saurer Sahne abgeschmeckt.



Hirschkalbsrücken mit Pfifferlingen

Into the wild!

Einkaufszettel für 4 Personen

*1,5 kg Hirschkalbsrücken mit Knochen
Salz, Pfeffer
½ TL Pimentkörner
2 Zwiebeln
2 Möhren
1 Stange Staudensellerie
2 EL Butterschmalz
1 Lorbeerblatt
100 g fetter Speck
250 ml Rotwein
250 g Pfifferlinge
1 EL Butter
200 ml Sahne
je ½ TL getrockneter Majoran
und Thymian*

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, Häute und Sehnen entfernen. Entlang der Rückenknochen einschneiden und mit Salz, Pfeffer und zerdrückten Pimentkörnern einreiben.

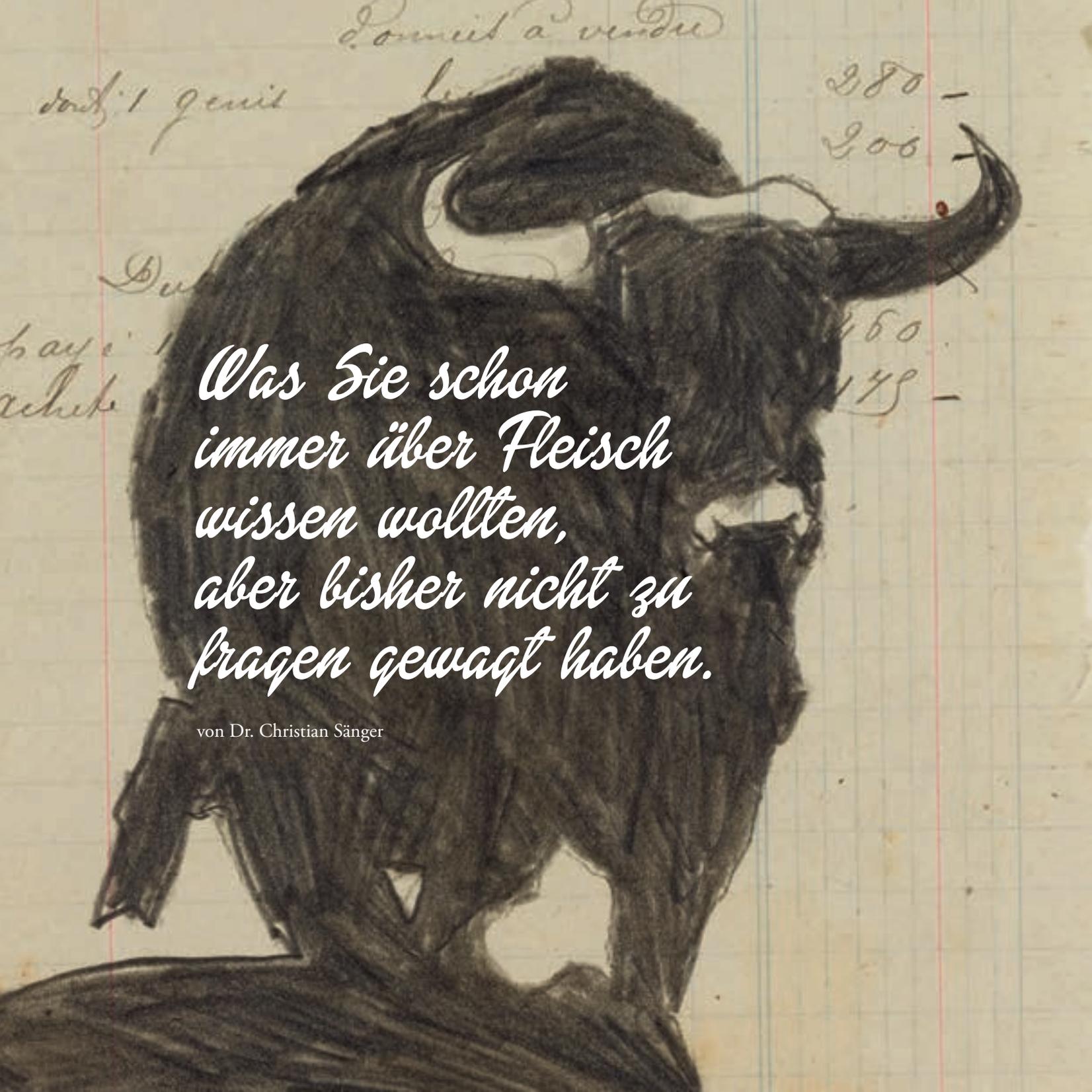
Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln, den Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch mit dem Gemüse darin anbraten. Das Lorbeerblatt zugeben, den Speck in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen. Im Ofen etwa 1 Stunde 10 Minuten schmoren. Fleisch aus dem Bräter nehmen, Speck entfernen, den Bratensatz mit Rotwein loskochen, durch ein Sieb streichen.

Die Pfifferlinge putzen, waschen und klein schneiden. In der heißen Butter andünsten, den Bratenfond und die Sahne angießen und um die Hälfte einkochen. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Zum Fleisch servieren.

„Verliebter“ Bleistift, Acryl auf Weinkiste





Was Sie schon
immer über Fleisch
wissen wollten,
aber bisher nicht zu
fragen gewagt haben.

von Dr. Christian Sanger

Fleisch, alleine das Wort hat etwas leicht obszönes, zumal in der heutigen Zeit, in der dem geneigten Karnivoren aus Boulevardzeitschrift und Qualitätspresse permanent das Wort vegan entgegen schreit. Aber mal ehrlich, wissen Sie eigentlich ganz genau, um was es sich bei dem leckeren Steak, dass gerade mit seinen Röstaromen ihre Geschmacksnerven betört, eigentlich handelt? Warum ist Rindfleisch dunkelrot und Schweinefleisch eher hell und was hat der Hampshire-Faktor eigentlich mit Ihrem Kotelett zu tun?

Diese und einige andere Fragen, die Ihnen in Gesellschaft zwischen Grill und Schmortopf einen unschätzbaren Diskussionsvorsprung einbringen werden, sollen hier mal kurz und knapp erörtert werden.

Zum Einstieg erst einmal etwas leicht verdauliches, weil dies oft zu Verwechslungen führt. Der Autor hatte, dem ersten optischen Eindruck folgend, Schweinefleisch bis vor kurzem als helles Fleisch klassifiziert und sich verstärkt dem angeblich gesünderen Schweineschnitzel zugewandt, was bei ernährungsbewegten Personen des persönlichen Umfelds zu einem gewissen Unverständnis führte. Daher hier nochmal ganz deutlich für alle, die demselben fatalen Irrtum unterliegen wie der Autor selbst: Schweinefleisch sieht zwar hell aus, ist es aber in den Augen von Gesundheitsapologeten und Ernährungsexperten überhaupt nicht. Weiß ist also scheinbar lediglich Geflügelfleisch, wobei, wie das dann wieder mit dem doch eher dunklen Fleisch einer Ente oder Gans zusammenpasst, muss der Autor leider offen lassen, da es darüber scheinbar weder ernährungsphilosophische noch wissenschaftlich erhellende Abhandlungen gibt.

Wenden wir uns also dem Kern der Sache zu, was ist Fleisch denn nun eigentlich. Kurz gesagt eine relativ kompakte Masse, bestehend aus Muskel-, Fett-, Bindegewebe und, man glaubt es kaum, ca. 75% Wasser. Wobei, Sie ahnen es schon, das Muskelgewebe der Stoff ist, aus dem des Grillmeisters Träume bestehen. Dieses wiederum ist aufgebaut aus der sogenannten quergestreiften oder Skelettmuskulatur. Quergestreift, aha, gibt's denn auch eine längsgestreifte, werden Sie jetzt fragen. Na ja, nicht so ganz, aber glatte Muskulatur, die gibt es schon. Sie ist allerdings nicht Bestandteil von Schnitzelfleisch oder der Oberkeule, sondern bildet das Gewebe um die Hohlorgane herum. Magen oder Darm, aber auch Blut- und Lymphgefäße können sich durch Sie zusammenziehen. Die glatte Muskulatur ist also eher nichts für den Schmortopf des durchschnittlichen Bundesbürgers.

Das was wir auf den Grill werfen ist also in erster Linie quergestreifte Muskulatur, die übrigens im Gegensatz zur glatten Muskulatur willkürlich vom Organismus gesteuert werden kann. Wenn Sie also einen Stier über die Wiese galoppieren sehen, sollten Sie, sofern Sie innerhalb der Umzäunung stehen, nicht nur Reißaus nehmen, sondern auch mal kurz daran denken, dass diese vom Rindvieh willentlich in Ihre Richtung gesteuerte Bewegung mit genau der quergestreiften Muskulatur befeuert wird, die Sie dann später im saftigen Rumpsteak verspeisen.

Werfen wir also einen tieferen Blick ins Filet und erkennen, dass die Muskulatur aus von Bindegewebe umhüllten bis zu 40 cm langen Muskelfasern besteht. Jede Muskelfaser stellt übrigens eine eigene spindelförmige Zelle dar und enthält tausende sogenannter Myofibrillen, die ihrerseits aus Aktin- und Myosinfilamenten zusammengesetzt sind. Wenn diese nun einen Nervenimpuls bekommen, verschieben sich diese gegeneinander und setzen bei gehörigem Energieverbrauch den Muskel in Bewegung. So kommt der Stier in Fahrt.

Neben diesen Filamenten ist in den Skelettmuskelzellen vor allem auch das Protein Myoglobin vorhanden, das, genauso wie das in den Blutkörperchen präsente Hämoglobin, ein Eisenatom in der Mitte trägt. Das Myoglobin ist für den Transport von Sauerstoff zu den Kraftwerken innerhalb der Zelle zuständig, was die strukturelle Verwandtschaft zum roten Farbstoff der Blutkörperchen erklärt, der das lebenswichtige Gas bekanntermaßen im Blut transportiert. Damit ist klar, je mehr Myoglobin die Muskelzellen enthalten, desto roter das Fleisch. Ebenfalls klar ist nun, warum Menschen, die besonders viel Eisen benötigen, geraten wird, öfter mal ein ordentliches Stück Fleisch zu essen. Dass ausgerechnet Frauen nur ungefähr halb so viel Fleisch vertilgen wie ihre gerne mal am Holzkohlegrill ackernden besseren Hälften, ist damit logisch natürlich nicht zu erklären, aber dennoch eine Tatsache.

Besagtes Myoglobin wird in den Zellen aufgebaut, wenn sich die Muskeln viel bewegen bzw. wenn Sie immer wieder angestrengt werden, das gilt für Langstreckenläufer genauso wie für Rindviecher. Damit ist auch klar, warum das Fleisch des Stiers, der Sie vorhin auf der Weide verfolgt hat, oder das eines Lamms, das sich springfidel am Deich austoben konnte, eine intensiv rote Färbung aufweist. Gleiches erklärt auch die dunkelrote Färbung von Wildfleisch. Vergleichen Sie einfach mal ein Wildschweinfilet mit dem seines domestizierten Veters, Sie werden feststellen, dass ersteres einen deutlich dunkleren und auch roteren Farbton besitzt, was auf einen deutlich höheren Myoglobingehalt hinweist. Aber auch beim eher trägen Hausschwein selber sind die verschiedenen Muskelpartien unterschiedlich dunkel gefärbt. Das Fleisch eines Schweinenackens oder einer Keule ist verglichen mit dem Filetstück um einiges dunkler. Auch das ist logisch, denn das Filet wird vom Schwein so gut wie gar nicht zur Bewegung verwendet, wohingegen die zum Laufen benötigte Beinmuskulatur oder der Nacken, mit dem der Kopf gedreht wird, deutlich mehr Energie verbrauchen und deshalb auch einen größeren Sauerstoff-, also indirekt auch höheren Myoglobinbedarf haben. Mehr als das zehnfache an Myoglobin besitzen übrigens Wale in ihren Muskeln, was zu einem tiefrotbraunen Fleisch führt und mit ein Grund für Ihre Ausdauer bei den Tauchgängen ist. Soweit dem Autor bekannt ist, steht Walfleisch in diesem Buch aber wohl eher nicht zur Debatte. Wenden wir uns also wieder den in diesen Breiten gängigeren Fleischspezialitäten zu.

Beim Braten verliert Rind- oder Lammfleisch seinen schönen Farbton und nimmt eine graue, nicht besonders appetitlich anmutende Färbung an. Das liegt daran, dass das reichlich vorhandene Myoglobin der Hitze nicht standhält und zum sogenannten Metmyoglobin denaturiert, und das ist eben eher etwas fade grau. Genau denselben Umbauprozess können Sie übrigens auch bei rohem Fleisch beobachten, wenn dieses mit zu wenig Sauerstoff in Kontakt kommt. Daher kann, und dieses Phänomen kennen Sie bestimmt, abgepacktes Hack-



fleisch oder Fleischstücke, die übereinander liegen, einen Farbumschlag von rot in Richtung grau nehmen. Das ist an sich kein großes Problem, wirkt aber optisch natürlich nicht besonders frisch und appetitlich. Warum aber eignen sich manche Stücke vom Tier besser zum Kurzbraten und andere werden schon zäh, wenn Sie das Butterfett in der Pfanne nur aus der Ferne bruzzeln hören. Nun, wie Anfangs schon erwähnt, besteht so ein Stück Fleisch ja nicht nur aus Muskelzellen, sondern auch aus Fett und Bindegewebe. Und schon haben wir den kulinarischen Bösewicht, das Bindegewebe ist es, das beim Braten einfach nicht weich werden will, sondern sich, ganz im Gegenteil, bei der Prozedur auch noch verhärtet. Bindegewebe besteht in erster Linie aus dem Eiweiß Kollagen und verleiht den Muskelfasern Halt und Festigkeit, eine für das Tier sicherlich sehr vorteilhafte Eigenschaft. Allerdings speichert es auch einen großen Teil des Wassers im Muskel, was beim Braten dazu führt, dass es austrocknet und zäh wie Leder wird, was sich natürlich gleich auf das gesamte Fleischstück im Munde des Gourmets auswirkt und seine Gesichtszüge angewidert entgleiten lässt. Ein Grund, warum der Kenner selbst ein bindegewebsarmes Filetsteak lieber medium statt durch bestellt. Im nicht ganz durchgebratenen Kern des Fleischstücks ist das Wasser so größtenteils noch vorhanden und lässt es dadurch zarter werden. Wobei, schließt man zuerst durch scharfes Anbraten die Poren, kann die Flüssigkeit nicht mehr so einfach hinaus, und das gute Stück kann im Ofen bei nur geringem Wasserverlust fertig gegart werden. Voilà!

Dass wir dieses bindegewebsreiche Fleisch dennoch ohne Weiteres verwenden können, ja es teilweise sogar beim Kochen bevorzugen, liegt daran, dass es beim Garen in Flüssigkeit durchaus sehr zart wird, denn Kollagen besitzt die Eigenschaft, in Flüssigkeit, oberhalb einer Temperatur von 80 °C, aufzuquellen und sich zu weicher Gelatine zu wandeln. Deshalb verwendet der echte Wiener Feinschmecker für ein richtiges Gulasch das sehr kollagenhaltige Wadfleisch vom Rind, welches durch langes Schmoren im Kessel die Gelatine freisetzt und eine herrlich sämige Sauce ergibt. Dies führte übrigens auch zur allseits bekannten Gulaschkanone, die den unschätzbaren Vorteil hatte, dass auch das an sich zähe Fleisch von alten Tieren verwendet werden konnte, das Ragout eine kleine Ewigkeit im Kessel ohne Aufsicht vor sich hin blubbern konnte und es dem Infanteristen in den meisten Fällen trotzdem noch einigermaßen geschmeckt hat.

Was aber muss mit dem Fleisch nach der Schlachtung passieren, damit es auf dem Grill so richtig schön weich und mürbe wird. Nun, kurz nach der Schlachtung laufen diverse biochemische Vorgänge im toten Gewebe ab, die dazu führen, dass Milchsäure gebildet wird und infolgedessen der pH-Wert sinkt. Die zuvor schlaffen Muskeln ziehen sich zusammen, das Fleisch wird hart und besitzt zudem eine geringe Fähigkeit zur Wasserbindung. Daher sind Schweinerassen, die das Gen für den sogenannten Hampshire-Faktor tragen, bei Züchtern besonders unbeliebt, denn bei denen läuft der Prozess der Muskelstarre besonders ausgeprägt ab. Bleibt also nur zu hoffen, dass ein solches Kotelett nicht zufälliger Weise in Ihrer Pfanne landet. Aber auch ein gewöhnliches Stück Fleisch, welches Sie relativ kurz nach der Schlachtung braten, wäre zäh und hätte einen leicht säuerlichen Geschmack. Dieser Prozess des Erstarrens kann je nach Temperatur bei Rindfleisch bis zu drei Tagen dauern, bei Schweinefleisch läuft er innerhalb von sechs bis acht Stunden ab. Übrigens ein Kriterium, welches

Gerichtsmedizinern auch grob Aufschluss über den Todeszeitpunkt eines ermordeten Menschen gibt: sechs bis zwölf Stunden werden hier für die volle Ausprägung der Totenstarre angesetzt, was einmal mehr zeigt, dass uns das Schwein näher steht als der hörnertragende Wiederkäuer.

Wichtig für den Fleischliebhaber ist nun, dass eine ganze Armee kleiner Helferlein, die sogenannten Enzyme, dafür sorgen, dass das Fleisch sich peu à peu verändert. Die Fleischreifung setzt ein. Dabei werden durch die Enzyme Eiweiße, wie beispielsweise der Zähmacher Kollagen, gespalten und der Nährboden für nützliche, die Fleischreifung ebenfalls begünstigende, Bakterien bereitet. Im Laufe der Zeit steigt so der pH-Wert wieder an, Wasser wird eingelagert und das gute Stück wird beim Braten wieder saftig und zart. Das sogenannte Abhängen wird bei Temperaturen von 0–2 °C durchgeführt und kann bei Rindfleisch mehr als zwei Wochen dauern, Wildfleisch benötigt bisweilen sogar noch einiges länger.

Apropos Wild, traditionell wurde dies bei Raumtemperatur noch im Fell befindlich abgehängt, was zu einem beginnenden Verwesungsgeschmack, dem sogenannten Hautgout, führte. Dieser war früher aufgrund der mangelhaften Lagerbedingungen bei der Fleischreifung oft nicht zu vermeiden und wurde durch das Beizen mit Rotwein oder Essig sowie verschiedenen Gewürzen abgemildert. So entstanden Wildragout und Sauerbraten. Bevor jetzt aber jemand den Genuss von Wild verweigert, sei erwähnt, dass heute in Deutschland das Abhängen bis zur Hautgout-Reife nicht mehr erlaubt ist. Sie können also ohne Bedenken Ihren Rehrücken Baden-Baden mit Genuss verspeisen.

Nach so viel Muskelfleisch kann der Autor sich zu guter Letzt nur noch mit einer Weisheit der Frau des Alcoholic' aus Asterix und der Arvernerschild verabschieden: „Das ist aber gut! Was ist denn da drin?“, „Alsch erschesch braucht man daschu viel Fleisch ...“, „Fleiß?“, „Fleisch!“, „Genau! Fleisch! Und Fleisch natürlich auch! Denn ohne Fleisch kein Preis!“

In diesem Sinne!

1 vach Lachy 290
1 vach tachele Legum 310
vendues

1920 -

Poids des boeufs Dupuch
H. Martinet 1803 kilos
Acheté à genettes à Chéub
de Crècy, C. rang
Acheté à vach à F. ou de
Wodecourt

680 X

800 X





*„Geselliges Vergnügen, munteres Gespräch muss einem Festmahl die Würze geben.“
William Shakespeare*

K e l l e r m a n n