

ÜZ-Rezept des Monats

November 2011

Gibt es etwas schöneres, als an kalten grauen Novembertagen Freunde einzuladen, den Kochtopf rauszuholen und gemeinsam zu kochen.

Entsprechend der Jahreszeit sind Kohl, Knollengemüse, Kartoffeln, Pilze, Wild und Fisch die Grundzutaten. Und zum Abschluss darf ein Stück Schokolade nicht fehlen.

„Kochen gegen November-Blues“

ist das Thema der Rezepte für den Monat November.

- *Asiatische gefüllte Kohlroulade*
- *Karpfen-Wirsing-Rouladen*
- *Westfälisches Pfefferpotthast*
- *Überbackener Blumenkohl*
- *Eierlikörpudding*
- *Flüssiger Schokoladenkuchen*

Asiatisch gefüllte China-Kohlroulade

*Die klassische Kohlroulade, gefüllt mit Hackfleisch kennt jeder und schmeckt jedem.
Die asiatisch gefüllte Roulade ist eine echte Alternative. Optimale Beilage ist
chinesischer Klebereis.*

Zutaten

für 4 Personen

16 Blätter Chinakohl
80 g Glasnudeln
2 Knoblauchzehen
60 g frischer Ingwer
1 – 2 rote Chilischoten
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
6 EL Sesamöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
120 g Sojasprossen
8 EL Sojasoße
Saft einer Limette
400 ml Kokosmilch

Zubereitung

- Das untere Drittel der Kohlblätter abschneiden und beiseite stellen. Die Kohlblätter zwischen zwei Küchentüchern mit dem Nudelholz flach rollen. Nudeln 10 Min. in kaltem Wasser einweichen und abtropfen lassen. Mit der Schere in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
- Knoblauch und Ingwer schälen, Chilischoten entkernen und alles fein hacken. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe, Paprika und Kohlabschnitte in feine Streifen schneiden.
- Für die Füllung zwei Drittel der Ingwermischung in 2 EL heißen Öl anrösten. Restliches Gemüse zugeben und ca. 3 Min. mitdünsten. Nudeln und Sprossen untermengen. Mit ca. 5 EL Sojasauce und Limettensaft abschmecken.
- Jeweils 2 Kohlblätter überlappend nebeneinander legen. Füllung auf dem unteren Drittel verteilen, einschlagen und aufrollen. Mit Küchengarn zubinden.
- Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Rouladen rundherum goldbraun anraten. Restliche Knoblauch-Ingwermischung zugeben, mit Kokosmilch und einem Achtel Wasser aufgießen. Zgedeckt bei milder Hitze 10 Min. garen. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

Karpfen-Wirsing-Rouladen

Dazu gibt es eine herzhafte Schinken-Gemüse-Sauce.

Zutaten:

für 6 Personen

600 g Karpfenfilet

2 kleine Zwiebeln

4 altbackene Brötchen

2 TL Rapsöl

1 EL Kapern

4 große Eier

3 EL gehackte Petersilie

½ Bund Dill

12 Wirsingblätter

¼ l Gemüsebrühe

6 Zweige Thymian

120 g gekochten Schinken

150 g Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Pastinaken, Steckrüben, Topinambur)

3 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel klein schneiden und in etwas Butterschmalz glasig dünsten. Gehackte Petersilie zugeben, kurz durchschwenken an der Herdseite abkühlen lassen.
- Karpfenfilet und Brot in kleine Würfel schneiden, mit Eiern, Kapern, Dill und den sautierten Zwiebeln vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Masse gut durchziehen lassen.
- In der Zwischenzeit von den Wirsingblättern den Strunk großzügig ausschneiden. Die Blätter in kochendem Wasser kurz blanchieren und auf Küchentuch gut abtropfen lassen.
- Jeweils zwei Wirsingblätter aufeinander legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karpfenfüllung darauf verteilen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher oder Bindfaden fixieren. Die Rouladen in eine feuerfeste Auflaufform legen. Mit Thymian und frischem Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 20 – 25 Min. garen.
- In der Zwischenzeit Gemüse schälen und in Würfel schneiden. Schinken würfeln und Petersilie hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Schinken und Gemüse darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sojasauce aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bissfest garen.
- Zum Anrichten, Gemüse nochmals abschmecken, mit Petersilie bestreuen und auf den Tellern anrichten. Zahnstocher aus den Rouladen ziehen und schräg aufschneiden. Auf das Gemüsebett setzen, mit Dill garnieren und sofort servieren.

Westfälisches Pfefferpotthast

Das Gericht wurde bereits 1378 urkundlich in Dortmund in dem Bericht von Agnes von der Vierbecke erwähnt. Es ist Brauch in Westfalen, dieses Gericht im Herbst zu servieren. In einigen Städten wie etwa Dortmund wird jährlich im Herbst das Pfefferpotthastfest auf dem alten Markt gefeiert.

Zutaten:

für 6 Personen

1 kg Rinderkamm
500 g Zwiebeln
70 g Schweineschmalz
1 TL Salz
10 Pfefferkörner
2 Nelken
6 Pimentkörner
6 Korianderkörner
3 Lorbeerblätter
1 l Fleischbrühe
1 Msp Zimt
Saft und Schale einer Zitrone
1 Schuss Bier
1 Prise Zucker
1 EL Kapern
2 EL Mehl
grob gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- Fleisch in Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und grob würfeln. Schmalz erhitzen, zuerst das Fleisch kräftig anbraten, Zwiebeln zugeben und goldgelb anrösten. Pfefferkörner, Nelken, Koriander und Piment fein mörsern, zum Fleisch geben, mit Brühe aufgießen, mit Salz und Zimt abschmecken. Lorbeerblätter brechen und zugeben. Das Pfefferpotthast 60 – 90 Min. bei geringer Hitze weich schmoren
- Vor dem Servieren mit Saft und Schale einer Biozitrone, Bier, etwas Zucker und Kapern abschmecken. Mehl in etwas Wasser anrühren und das Potthast damit binden.
- Klassisch wird es mit Salzkartoffeln und Essiggurken serviert.

Überbackener Blumenkohl mit Kalbsbrät

Ein einfaches und preiswertes Gericht. Ohne Kalbsbrät ist es auch für Vegetarier geeignet.

Zutaten:

für 5 Personen

1 mittlerer Blumenkohl
2 Möhren
Salzwasser zum Kochen
1 EL Butter
2 EL Mehl
¼ l Kochwasser vom Blumenkohl
¼ l Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat
400 g Kalbsbratwurst
2 EL Semmelbrösel
nach Belieben frisch geriebenen Gouda

Zubereitung:

- Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Möhren schälen und würfeln. Beides in Salzwasser bissfest garen.
- Aus Butter und Mehl eine helle Einbrenne herstellen, mit Kochwasser und Milch aufgießen. gut durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, Gemüse darin verteilen. Kalbsbrät aus dem Darm streichen, über dem Blumenkohl verteilen. Béchamelsauce darüber gießen, mit Semmelbröseln bestreuen. Nach Belieben mit Käse bestreuen.
- Bei 180°C ca. 30 Min. goldgelb backen. Mit Salzkartoffeln servieren.

Eierlikör-Pudding

Anstelle von Eierlikör können Sie auch Cocos-Nuss-Creme oder Bailey's-Sahnelikör verwenden

Zutaten:

für 4 Personen

450 ml Milch	2 Eigelb
200 ml Eierlikör	75 g Zartbitter-Kuvertüre
50 g Zucker	2 EL Honig
40 g Speisestärke	1 P. Vanillezucker

Zubereitung:

- Für den Pudding 325 ml Milch, 150 ml Eierlikör und Zucker aufkochen. Den restlichen Eierlikör mit Speisestärke und Eigelb verrühren. Die Masse unter Rühren in die kochende Milch geben, nochmal kurz aufwallen lassen.
- Den Pudding in kalt ausgespülte Tassen oder Formen geben und kalt stellen. Mit Klarsichtfolie abdecken.
- Für die Sauce Kuvertüre fein hacken. Restliche Milch und Vanillezucker aufkochen, von der heißen Platte nehmen. Kuvertüre und Honig zugeben und glatt rühren.
- Zum Anrichten Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und Pudding stürzen. Mit Schokoladensauce garnieren.

Schoko-Küchlein mit flüssigem Kern

*Dieser kleine Schokoladenkuchen ist der perfekte Abschluss eines festlichen Menüs.
Und wie allgemein bekannt, verbessert Schokolade die Stimmung.*

Zutaten:

für 4 Personen

150 g Bitterschokolade (70 % Kakaoanteil)	50 g Mehl
100 g zimmerwarme Butter	200 g TK-Himbeeren
3 Eier	80 g Puderzucker
100 g Puderzucker	1 Muffinblech mit Förmchen

Zubereitung:

- Muffinblech mit Butterschmalz ausfetten.
- Schokolade hacken und im Wasserbad schmelzen. Butter aufschlagen, bis sie Spitzen zieht. Nach und nach Eier, 100 g Puderzucker und Mehl zugeben.
- Backofen auf 180°C Unter/Oberhitze vorheizen. Umluft ist nicht geeignet. Schokoladen einrühren. Die Masse in die Formen einfüllen.
- Die Schokoküchlein 8 – 10 Min. backen.
- In der Zwischenzeit Himbeeren und Puderzucker pürieren und durch ein Sieb streichen.
- Zum Anrichten Himbeersauce auf den Tellern verteilen. Die warmen Küchlein daneben setzen. Mit Walnusseis, Sahne und frischer Minze garnieren. Sofort servieren.