

Buchprojekt „Finanzkrisenkochbuch“ Singlepfanne mit Lauch und Reis

Zutatenliste für 1 Portion:

	Fertigen Reis vom Vortag
1/2	Stange Lauch
1 EL	Öl
1 Sch.	Salami
1	Knoblauchzehe
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
20 g	Brie

Zubereitung:

Den Lauch klein schneiden und waschen. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Lauch anbraten. 5 Min. den Deckel drauf machen.

Derweil die Salamischeibe in Streifen schneiden und die Knoblauchzehe schälen und in Scheibchen schneiden. Dann den Lauch an den Rand der Pfanne schieben und das Ei in die Mitte schlagen. Die Salamistreifen und den Knoblauch drumrum verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Zutaten und Ausrüstung



Ein Teller für eine Person

Wenn das Ei fast durch ist, den Reis und den Käse darüber verteilen. 3 Min. den Deckel draufmachen und die Hitze reduzieren. Danach einmal umrühren und noch 2 Min. schmoren lassen. Alles auf einen flachen Teller füllen und vorm Fernseher essen. Dazu passt Apfelsaft.

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	68 ct
Zubereitungszeit:	15 Min.	Kalorien pro Portion:	556
Schwierigkeitsgrad:	Simplel	K: 55g F: 28g E: 21g	

Bei den vielen Brombeeren dieses Jahr gibt's: Brombeerwein

Im August/September erstmal in Ruhe 12 Kg Brombeeren pflücken und Sirup von machen. Wenn es geht im Kühlschrank lagern, bis man Zeit hat, Wein davon zu machen. Den Sirup kann man auch gut mit Mineralwasser 1:3 verdünnt oder mit Weinbrand genießen.

Zutatenliste für 20,5 Liter Ansatz:

- ½ Kitzinger Hefe Bordeaux
- 200 ml Apfelsaft
- 1 28 L Glasbottich aus Weißglas
- 1 passenden Gärverschluss
- 1 2 L Topf
- 800 g Zucker
- 9 Kitzinger Nährsalztabletten
- 1 8 L Topf
- 8 L 12 Flaschen Brombeersirup
- 10,5 L Wasser
- 1,5 L Apfelsaft
- 1 großen Trichter
- 1 Absaugschlauch mit Ventil
- 30 Wasserflaschen aus Weißglas



1 Apfelsaft und 12 mal Sirup

Zubereitung:

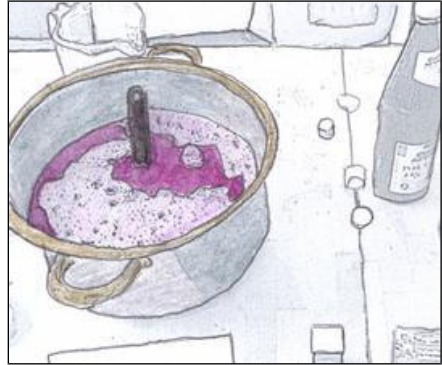
Als erstes muss man die Hefe und die Nährsalz-Tabletten im Internet bestellen. Die Hefe im Kühlschrank lagern. Kostet für 2 mal 20 Liter Wein incl. Versandkosten 15 €. Dann die Hälfte von einem Fläschchen Hefe mit 200 ml Apfelsaft vermischen, das Glas mit einem Tuch einwickeln und ca 5 Tage vorgären lassen.



Kitzinger Hefe Bordeaux

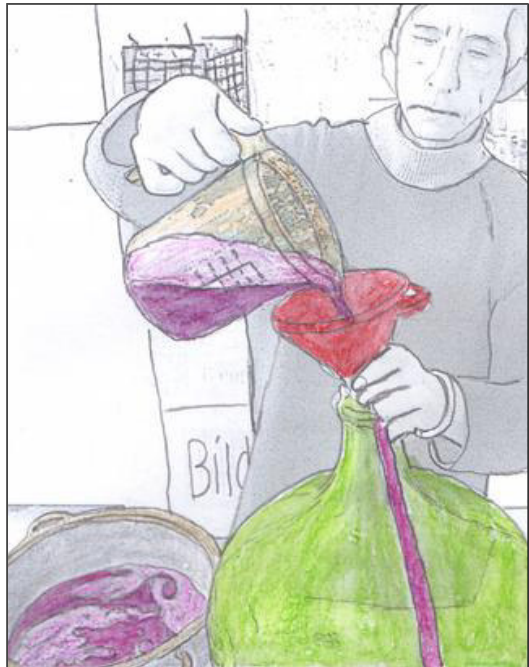
Wenn der Voransatz Bläschen zeigt, kann es los gehen. Als erstes den Glasbottich mit heißem Wasser spülen und dabei mit geeigneten Bürsten reinigen. Den Gärverschluss auch auskochen.

In dem 2 L-Topf 1 L Wasser auf 40 C° erhitzen und 267 g Zucker und 3 gemörserte Hefenährsalztabletten darin auflösen. In den 8 L-Topf geben und noch 4 Flaschen Sirup und weitere 2,5 Liter Wasser füllen, dabei mit einem Teil dieses Wassers die Sirupflaschen spülen, da sind noch Sirupreste drin. Zum Schluss noch 0,5 Liter Apfelsaft und 1/3 von dem Voransatz zugeben und richtig gut umrühren.



3 Mal exakt die selbe Mischung und gut umrühren

Mit einem Messbecher über einen Trichter alles in den Glasbottich füllen. Das noch 2 mal wiederholen. Wichtig ist, das der Bottich nur maximal zu $\frac{3}{4}$ gefüllt ist, damit der Ansatz beim Gären nicht überschäumt. Danach den Bottich und den ganzen Arbeitsbereich gut saubermachen. Zum Schluss den Gärverschluss drauf, und den Gärverschluss mit Wasser füllen.



Vorsichtig einfüllen ohne zu kleckern



Der Gärverschluss

An ein ruhiges Plätzchen mit gleichmäßiger Zimmertemperatur stellen, und ein paar Wochen gären lassen. Den Bottich mit einer dünnen Decke einwickeln, dass nicht zuviel Licht dran kommt. Ist die Raumtemperatur unter 20 C°, den Bottich zusätzlich noch mit einer warmen Decke einwickeln. Beobachten, dass es nicht zu warm wird oder zu viel schäumt, dann irgendwie etwas kühler stellen. Das Wasser im Gärverschluss bei Bedarf auffüllen.



Und jetzt gären lassen

Wenn nach ein paar Wochen keine Bläschen mehr durch den Gärverschluss blubbern, einmal den Bottich schwenken, damit sich der Ansatz noch mal mischt. Die Hefe setzt sich jetzt langsam unten in dem Bottich ab. Ein paar Tage später, wenn nichts mehr blubbert und die Gärung ganz abgeschlossen ist, kann man die erste Abfüllung machen. 30 Wasserflaschen aus Weißglas im Backofen bei 150 C° sterilisieren, die Verschlüsse auskochen und auf die abgekühlten leeren Flaschen schrauben. Den Absaugschlauch auch auskochen.

Den Bottich auf einen Tisch stellen, und mit dem Absaugschlauch den Wein in die Flaschen abfüllen. Der Schlauch muss etwa 2 1/2 mal so lang sein wie der Bottich hoch ist und ein Verschlussventil haben. Das muss man zu zweit machen, einer hält den Schlauch in Position, der Andere füllt ab und bedient dabei das Ventil. Das eine Ende vom Schlauch in



Das Abfüllen ist das Schwierigste

den Bottich halten, an dem anderen Ende kurz mit dem Mund saugen bis der Schlauch voll Wein ist und schnell das Ventil schließen. Die Flaschen deutlich unterhalb des Wasserspiegels halten, sodass genug Gefälle da ist. Dann abfüllen, und darauf achten, dass der Schlauch im Bottich immer unter Wasser ist, aber nicht die abgesetzte Hefe mit ein-saugt.

In den Flaschen, insbesondere in den letzten Flaschen, setzt sich jetzt noch etwas Hefe ab. Deshalb muss man nach ca. 2 Wochen den Wein noch mal über einen abgekochten Trichter in andere, sterilisierte Flaschen umfüllen. Diese können jetzt auch grün oder braun sein. Die ersten Flaschen müssen aus Weißglas sein, sonst sieht man die unten abgesetzte Hefe nicht, und kann nicht sauber endgültig umfüllen. Beim umfüllen genau darauf achten, dass keine abgesetzte Hefe mit umgefüllt wird. In den Flaschen, in denen sich nochmals Hefe absetzt, nach einer Woche Ruhezeit nochmals umfüllen. Wein in Flaschen aus Weißglas im Dunkeln lagern.



Zum Wohl

Der Wein nach diesem Rezept hat einen relativ hohen Alkoholgehalt von ca. 13 % und schmeckt dabei sehr herb. Wem das zu herb ist, der kann sich einfach einen Löffel Zucker ins Glas rühren, schon ist der Wein lieblich. Das mag wie Panscherei wirken, ist aber eigentlich völlig simpel und auch keineswegs unnatürlich. Man kann den Wein nicht nach der Gärung noch mit Zucker versetzen, dann würde die Gärung wieder einsetzen und die Flaschen letztlich durch die Gasentwicklung zur Explosion bringen.

Tipp: Wenn man süßen Wein mag, kann man das Rezept abwandeln und bis zu 2 Kg Zucker mehr auf 20 L Ansatz ansetzen. Das wird wohl die Gärzeit verlängern, und auch zu einem höheren Alkoholgehalt führen, aber dann bliebe Restzucker im Wein, weil die hier verwendete Bordeaux-Hefe bei 16 % Alkohol ihre Arbeit einstellt.

Vorbereitungszeit: 5 Tage Kosten pro L Wein: 50 ct
Zubereitungszeit: 2 x 120 Min.
Schwierigkeitsgrad: Schwierig

Brennnesseln sind das am häufigsten verwendete Wildkraut Seelachs mit Brennnesseln

Zutatenliste für 2 Portionen:

800 g	Kartoffeln
	Salz
300 g	getaute Seelachsfilets
	Pfeffer
3 EL	Öl
2 EL	Preiselbeerkompott
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
80 g	Brennnesselblätter
	Zitronensaft
20 g	Butter

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser aufsetzen.

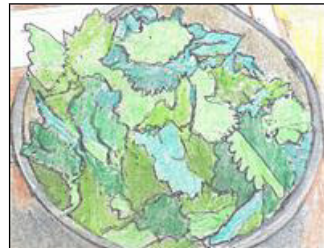
Den Seelachs waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten einreiben.



Die Zutaten

Erstmal die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 80 g gewaschene und in der Salatschleuder trocken geschleuderten Brennnesselblätter abwägen.

Wenn die Kartoffeln seit 10 Min. kochen, Öl in einer kleinen aber hohen Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit geschlossenem Deckel ca. 5 Min. schmoren. Kochendes Wasser zum Ablöschen im Wasserkocher bereithalten



Brennnesseln

Derweil Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischfilets mehlieren und von einer Seite anbraten, später wenden und weiter anbraten bis sie durch sind. Zum Schluss einen Klecks Preiselbeerkompott drüber geben.



Für 2 Personen

Derweil die Zwiebeln in der Pfanne mit etwas kochendem Wasser ablöschen. Zunächst den Knoblauch hinzufügen, dann soviel von den Brennesseln hinzufügen wie unter den Deckel passen. Den Deckel wieder draufmachen und warten, bis die Brennesseln zusammenfallen. Eventuell etwas kochendes Wasser zugeben und den Rest der Brennesseln nachfüllen. Einen Spritzer Zitronensaft obendrauf. Wieder den Deckel draufmachen. Wenn die Brennesseln weich werden, einmal umrühren und bei schwacher Hitze noch ein paar Minuten schmoren. Die Butter in einem Schälchen schmelzen.



Der Preiselbeerkompott ist auch ein optisches Vergnügen

Kartoffeln, Fisch und Brennesselgemüse auf Tellern anrichten und mit dem Butterschälchen servieren.

Vorbereitungszeit:	Keine	Kosten pro Portion:	1,04 €
Zubereitungszeit:	45 Min.	Kalorien pro Portion:	720
Schwierigkeitsgrad:	einfach	K: 78g F: 28g E: 38g	