

## Rezept „Silvia kocht“

- Sendedatum: 11.04.2024
- Folgennummer: 550
- Namen der KöchInnen: Johann Lafer
- Auflistung der Gerichte:

<u>Name des Gerichts</u>	<u>Zubereitung</u>
<p data-bbox="70 546 651 618"><b>„Imqarrun“ – gebackene Makkaroni-Kasserolle</b></p> <p data-bbox="70 624 193 658"><u>Zutaten</u></p> <p data-bbox="70 665 264 698">(4 Personen)</p> <p data-bbox="113 741 603 775">Für die gebackenen Makkaroni</p> <ul data-bbox="108 781 671 1559" style="list-style-type: none"><li>• 2 EL Olivenöl</li><li>• 1 große Zwiebel</li><li>• 2 Knoblauchzehen</li><li>• 500 g Rinderfaschiertes</li><li>• 150 g Speckwürfel (Pancetta)</li><li>• 500 g Dosentomaten (stückig)</li><li>• 4 EL Tomatenmark</li><li>• 500 g lange Makkaroni (nicht die kleinen, gebogenen)</li><li>• 4 Eier</li><li>• 4 EL geriebener Parmesan</li><li>• 200 g geriebenen Cheddar</li><li>• evtl. Gemüsefond</li><li>• Salz</li><li>• Pfeffer</li><li>• Cayennepfeffer</li><li>• 1 Thymianzweig</li><li>• 1 Rosmarinzweig</li><li>• Olivenöl oder Butter für die Form</li><li>• 1 große Auflaufform</li></ul> <p data-bbox="108 1603 347 1637">Für die Garnitur</p> <ul data-bbox="108 1644 363 1715" style="list-style-type: none"><li>• Olivenöl</li><li>• frische Kresse</li></ul>	<p data-bbox="791 468 979 501"><u>Zubereitung</u></p> <ol data-bbox="791 546 1544 2029" style="list-style-type: none"><li>1. Für die Makkaroni zuerst das Olivenöl in einem Topf erhitzen, und die in feine Würfel geschnittene Zwiebel darin goldgelb anbraten. Anschließend den Knoblauch hacken, dazugeben und nicht zu stark mitbraten. Das Faschierte und die Speckwürfel beigegeben und ebenfalls mitbraten.</li><li>2. Nun mit dem Tomatenmark tomatisieren, gut verrühren und die Dosentomaten eingießen und nochmal umrühren. Nun die Hitze reduzieren und die Fleisch-Tomaten-Sauce etwa 30 Minuten simmern lassen. Sollte es zu trocken werden, etwas Gemüsefond hinzufügen.</li><li>3. Die Makkaroni in einem Topf in reichlich Salzwasser sehr kurz kochen – sie sollten noch weniger durch als „al dente“ sein. Dann das Wasser abgießen und die Nudeln unter kaltem Wasser abschrecken.</li><li>4. Das Rohr auf 180° C Umluft (oder 200° C Ober-Unterhitze) vorheizen.</li><li>5. Im Anschluss die Fleisch-Tomaten-Sauce mit etwas Salz und Pfeffer sowie einer Prise Cayennepfeffer und gehacktem Thymian und Rosmarin abschmecken. Die Masse vorsichtig in einer großen Schüssel mit den Makkaroni vermengen, sodass die Makkaroni nicht brechen. Nochmals abschmecken und falls nötig nachwürzen.</li><li>6. Die Eier in einer separaten Schüssel aufschlagen, den geriebenen Parmesan einrühren und die Mischung sanft unter die Nudel-Fleisch-Tomaten-Masse rühren.</li></ol>

**7.** Nun eine große Auflaufform mit Olivenöl oder Butter auspinseln und die Nudel-Fleisch-Tomaten-Masse einfüllen. Den geriebenen Cheddar gleichmäßig darauf verteilen und im Rohr garen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

**8.** Zum Schluss die gebackenen Makkaroni auf einem flachen Teller anrichten und mit ein paar Tropfen Olivenöl und frischer Kresse garnieren.

## Name des Gerichts

### „Bragioli“ – maltesische Rindersrouladen

#### Zutaten

(4 Personen)

Für die Rinder-Rouladen

- 4 große dünne Rinderrouladen
- 250 g Rinderfaschiertes
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Speck
- 1 hartgekochtes Ei
- 1-2 Scheiben altes Weißbrot ohne Kruste (alternativ 40 g Semmelbrösel)
- ½ Handvoll Petersilie
- 25 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 großer Bräter

Für die Sauce

- 125 ml Rinderfond
- 125 ml Rotwein
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Karotte
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 75 g frische Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- evtl. Maisstärke zum Binden

Für die Garnitur

- frische Erbsensprossen
- Olivenöl

## Zubereitung

**1.** Für die Rinder-Rouladen zuerst das Fleisch zwischen zwei Folien mit der flachen Seite eines Fleischhammers dünn klopfen (plattieren).

**Tip:** Anstatt Frischhaltefolie eignen sich Vakuumbutel viel besser als Schutz beim Klopfen/Plattieren, die sind stärker und reißen nicht.

**2.** Die Zwiebel und den Speck in feine Würfel schneiden, den Knoblauch, die Eier, das Weißbrot und die Petersilie feinhacken und den Parmesan reiben. Alles zusammen mit dem Faschierten in eine große Schüssel geben, gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**3.** Nun das plattierte Fleisch auf einem Schneidebrett ausbreiten, die Füllung darauf verteilen, beidseitig einschlagen, zusammenrollen und mit Küchengarn zusammenbinden (oder mit Zahnstochern die Enden zusammenhalten).

**4.** Die Rinder-Rouladen (in Malta Bragioli genannt) anschließend von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und danach das Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen. Die Bragioli darin von allen Seiten anbraten, bis eine leichte Bräune entsteht, dann herausnehmen und beiseitestellen.

**5.** Für die Sauce die Zwiebel und die Karotte in feine Würfel schneiden und den Knoblauch hacken. Das Olivenöl im Bratrückstand der Bragioli erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Dann den Knoblauch dazugeben und mit Tomatenmark tomatisieren. Die Erbsen und die Karotten beigegeben, mit dem Rinderfond und dem Rotwein aufgießen, das Lorbeerblatt, etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

**6.** Anschließend die Hitze reduzieren und Bragioli zurück in den Bräter geben, sie sollten mit der Flüssigkeit weitgehend bedeckt sein. Die Bragioli bei geschlossenem Deckel bei 180° C Umluft etwa 1 Stunde im Rohr köcheln lassen, nach 30 Minuten wenden und die Rouladen vor dem Servieren etwas ruhen lassen.

**7.** Zum Schluss die Sauce nochmals abschmecken und gegebenenfalls leicht mit in Wasser angerührter Maisstärke binden. Die Sauce auf einen flachen Teller geben und je zwei Bragioli daraufsetzen. Das Gericht mit ein paar Tropfen Olivenöl und frischen Erbsensprossen garnieren.

