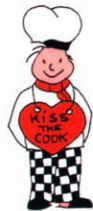


Henzeks Kochtipp



Profikoch Peter Henzek schwört auf Kochen mit Gas. Zuhause ebenso wie beruflich in seiner „Kochschule Ruhrgebiet“ auf dem Dickswall 14. Gasherde haben viele Vorteile – und medl macht Umstellern die Anschaffung mit einem Zuschuss von 50 Euro schmackhaft.



*Guten
Appetit*



für 4 Personen

Gefüllte Wildschweinroulade mit Shii-Take-Pilzen und Schalotten auf Rahm-Wirsing und handgeschabte Spätzle >>

Wildschweinroulade

600 g Wildschwein-Rückenfilet, Salz, Pfeffer
Füllung: 200 g Schalotten oder vier größere
Zwiebeln, Majoran, 200 g Shii-Take-Pilze

Wildschwein-Rückenfilet in Medaillons schneiden und in Plastikfolie plattieren. Mit angeschwitzten Schalotten, Majoran und Shii-Take-Pilzen (ersatzweise Champignons) füllen. Anschließend in eine mit Butter bestrichene Alufolie aufrollen und die überstehenden Folienenden wie ein Bonbon eindrehen. Rouladen fünf Minuten von allen Seiten in der Pfanne kurz anbraten. Aus der Alufolie auspacken, salzen und pfeffern und im Backofen etwa 20 Minuten ohne Alufolienumhüllung bei 150°C fertig garen.



Spätzleteig

5 Eier, 250 g Mehl, Salz und Muskatnuss

Mehl und Eier miteinander verrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Spätzleteig dünn über ein nasses Spätzlebrett streichen und in kochendes Salzwasser pressen (man kann Spätzleteig auch durch eine Spätzlepresse in das Wasser pressen). Sobald sie wieder hochsteigen, nimmt man sie mit einem Schaumlöffel heraus. Abtropfen lassen. Vor dem Servieren kurz in Butter anschwenken.



Rahmwirsing

1 mittelgroßer Wirsing, 100 g Butter, 500 g Milch,
200 g flüssige Sahne, Salz, Pfeffer, Kümmel

Äußere Blätter vom Wirsing lösen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Wirsing in Butter anschwitzen, mit Sahne und Milch auffüllen.

Kümmel dazu geben und 15 bis 20 Minuten bissfest köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.