

Die HITRADIO RTL

# Mitkoch-Show



8. Sendung 19.02.2012

## Faschingsspieß mit Tomatenreis



### Einkaufsliste für 4 Personen:

- 200g Schweinenacken
- 150g Bauchspeck geräuchert
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 100g Reis
- 1 Dose geschälte Tomaten
- Frische Kräuter
- Olivenöl
- Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

### Einkaufstipp:

Achten Sie möglichst auf saisonale Produkte. Im Winter sind viele Gemüse nicht so aromatisch, da sie von weit her kommen und unreif geerntet werden. So sind z.B. Dosentomaten gerade im Winter eine gute Alternative.

Sie werden sehr reif geerntet und anschließend konserviert. Daher sind sie viel voller im Geschmack als Tomaten die man hierzulande im Winter bekommt.

### Kochutensilien:

- 4-8 Holzspieße
- 1 Pfanne für die Spieße
- 1 Topf für den Reis
- 4 ofenfeste Teller

### Des Weiteren benötigen Sie:

- 1-2 Schneidebretter
- scharfe Messer
- 1 sauberes Küchentuch
- 1 Hobel, 1 Stabmixer,
- 1 Kartoffelpresse oder Stampfer

Kastenmeiers

**METRO**

**HITRADIO** RTL  
SACHSEN



8. Sendung 19.02.2012

## Faschingsspieß mit Tomatenreis

### Vorbereitung

Zu Beginn werden die Spieße vorbereitet. Dazu den Schweinenacken und den geräucherten Speck in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, die Paprika waschen und beides in ähnlich große Stücke schneiden wie das Fleisch.

Zwischendurch schon einmal den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Nun das Gemüse, den Speck und die Fleischwürfel abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Die fertigen Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in etwas Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten und in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Tomatenreis zwei Tassen Langkornreis, zwei Tassen geschälte Tomaten und 2 Tassen Geflügelfond in einen Topf geben, verrühren und mit einem Deckel oder etwas Alufolie abdecken. Der Reis kann wie gewohnt auf dem Herd gekocht werden. Wer aber etwas Energie sparen möchte, gibt den Reis mit den Fleischspießen zusammen für 20 Minuten bei 200 Grad in den vorgeheizten Backofen.

### Anrichten

Zum Schluss ein paar Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Blattpetersilie) hacken und zum fertig gegarten Reis geben. Die Kräuter zusammen mit einem Schuss Olivenöl unter den Reis rühren und auf den Tellern anrichten.

Die Spieße auf den Reis legen und mit einem Thymiansträußchen dekorieren.





8. Sendung 19.02.2012

## Faschingsspieß mit Tomatenreis

### Tipps und was man wissen sollte:

- An Fasching darf es ruhig deftig und fettig sein, damit eine Grundlage zum Feiern vorhanden ist
- kleine Snacks geben feierwütigen Narren neue Energie
- Zwischendurch immer wieder Alkoholfreies trinken

### Was man wissen sollte

- Am Aschermittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit
- Eine traditionelle Speise sind die Fastnachtshühner. Eier waren in der Fastenzeit verboten. Deswegen wurden viele Hühner geschlachtet, um die Eierzahl zu senken
- Ein weiterer Brauch besagt, dass am Donnerstag vor Fasching das letzte Mal vor Beginn der Fastenzeit geschlachtet wurde.
- Mit dem gewonnenen Fett kochten die Menschen besonders fetthaltige Mahlzeiten oder nutzten es für die Zubereitung von Gebäck – Krapfen

### Was?

- Karneval, Fastnacht oder Fasching sind ein alter Brauch und inzwischen auch ein globales Phänomen
- Eine jahrhundertealte Sitte ist die Zubereitung von Krapfen (Pfannkuchen) und Schmalzgebäck
- Üblich ist deftiges Essen z.B. Fastnachtshühner und alkoholische Getränke

### Warum?

- Da in der Fastenzeit kein Fleisch und keine Eier gegessen werden dürfen, wird beim Karneval noch einmal so richtig zugeschlagen
- Dabei wird deftig gespeist und reichlich Alkohol getrunken
- Karneval leitet sich von „carnis levamen“ ab, was so viel wie Fleischwegnahme bedeutet
- Fasching kommt vom Mittelhochdeutschen „vaschang“, dem Wort für Fass
- Das hängt v.a. mit dem Ausschank des Fasten-trunks zusammen, wobei es sich meist um ein starkes Bier handelt