

# Marinierte Nackensteaks und Bohnen im Speckmantel

Hier greife ich einmal auf fertig marinierte Schweine-Nackensteaks von meinem Discounter zurück. Ich habe ein wenig Geld mehr ausgegeben und Bio-Nackensteaks gekauft, was immer das für Aufzucht und Fütterung der Schweine bedeutet.

Die Steaks sind in einer Paprika-Marinade eingelegt.

Dazu gibt es Bohnen. Bei den Bohnen waren auch noch einige Erbsenschoten untergewandert, ich habe die Erbsen einfach mitgegart und kurz vor dem Servieren einfach über das Gericht verteilt.

Ich gare die Bohnen in kochendem Salzwasser, lasse sie dann etwas erkalten und wickle sie in mehrere Speckscheiben. Dann brate ich die Bohnen im Speckmantel noch einige Minuten in der übrigen Marinade und dem Fett, in dem ich die Steaks gebraten habe. Bei Bedarf kann man einen Deckel auf die Pfanne geben, damit der Speck auch von oben gegart wird.

Die Bohnen sind sehr lecker und munden gut. Zusammen mit dem Speck sind sie köstlich als Beilage.

Und die Bio-Nackensteaks sind auch sehr lecker. Ein großer Unterschied zu gewöhnlichen Nackensteaks schmecke ich nun nicht heraus, aber was soll's.

[amd-zlrecipe-recipe:779]

---

# Schweine-Koteletts, Blumenkohl-Stampf und Mayonnaise

Ich bereite die Koteletts in der Friteuse zu, diese hatte ich von einer anderen Zubereitung noch auf der Arbeitsplatte in der Küche stehen.

Einfach nur drei Minuten bei 180 Grad Celsius frittieren.

Und die Mayonnaise hatte ich auch noch von einer anderen Zubereitung übrig, so habe ich sie für dieses Gericht verwendet.

Ich würze die Koteletts daher nicht, sondern gebe beim Anrichten des Gerichts einfach nur etwas Mayonnaise über die Koteletts.

Ich stampfe den Blumenkohl nach dem Garen mit dem Stampfgerät zu einem leckeren Stampf. Allerdings wird der Blumenkohl leider nicht so richtig geschmeidig und sämig, sondern ähnelt eher einem kleingeschnittenen Blumenkohl-Gemüse. Aber er ist sehr lecker. Und auch der Blumenkohl bekommt noch etwas Mayonnaise.

[amd-zlrecipe-recipe:778]

---

# Schweine-Nackensteaks mit Bohnen

Nackensteaks sind immer wieder schmackhaft, man kann sie wirklich des öfteren essen. Ich würze sie nur mit Paprika, Salz und Pfeffer.

Dazu als Gemüse ein einfaches Bohnengemüse, das ich mit Bohnenkraut würze und mit Crème double verfeinere.

[amd-zlrecipe-recipe:764]

---

# Kohlrouladen mit Basmati-Reis

Ein traditionelles, deutsches Gericht.

Ich habe es jedoch ein wenig orientalisch abgeändert, indem ich die Füllung mit Baharat gewürzt habe.

Erstaunlicherweise benötigt die Füllung keine Eier für Bindung und Stabilität, sie ist auch ohne Eier stabil und fest.

[amd-zlrecipe-recipe:762]

---

# Gefüllte Schweineschnitzel mit pochierten Eiern



Vor dem Garen

Ich hatte noch Schweineschnitzel vorrätig. Und entschied mich, sie zu füllen.

Für die Füllung verwende ich durchwachsenen Bauchspeck, Ingwer, Wurzel und Schalotte. Ich schneide die Zutaten in sehr kleine Würfel und gebe sie in eine Schüssel. Dann würze ich sie mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

In die Schnitzel gebe ich noch jeweils zwei Blätter Mini-Pak-Choi, die ich wiederum mit der Füllung fülle.

Die restliche Menge der Füllung brate ich mit den gefüllten Schnitzeln in Butter an. Dann lösche ich mir einem großen Schuss Weißwein ab und gare die Schnitzel etwa 15 Minuten zugedeckt.

Als Beilage bereite ich pochierte Eier zu.

[amd-zlrecipe-recipe:759]

---

## **Vegetarische Bratwürste mit mediterranem Gemüse**

Vegetarische Bratwürste. Laut Packung nicht aus Tofu hergestellt. Mir hat sich aber leider nicht erschlossen, aus welcher Haupt-Zutat sie hergestellt wurden.

Aber erstaunlicherweise einmal vegetarische Bratwürste, die recht gut schmecken.

Dazu eine Gemüse-Mischung. Aus sechs verschiedenen Gemüse-Zutaten. Lecker mediterran mit getrocknetem Majoran und Thymian gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:752]

---

## **Schweine-Nackensteaks mit Pak-Choi-Gemüse**

Hier ein einfaches Gericht. Aber lecker ist es allemal. Schweine-Nackensteaks, schön kross gebraten, schmecken eigentlich immer gut.

Als Beilage habe ich ein Gemüse zubereitet. Einfach nur Mini-Pak-Choi. Den ich einfach nur in Butter anbrate, würze und mit etwas Crème double verfeinere.

[amd-zlrecipe-recipe:753]

---

# Schweineschnitzel, Salzkartoffeln und Meerrettich-Sauce

Es ist das erste Mal, dass ich für ein Gericht Meerrettich-Sauce zubereite. Und das mit 58 Jahren. Und wenn schon, dann richtig aus frischem Meerrettich.

Also ein Stück Meerrettich-Wurzel schälen und auf einer Küchenreibe fein reiben.

Dann hat man die Wahl. Man kann entweder eine Mehlschwitze zubereiten. Oder man verwendet Crème double, Crème fraîche oder Sahne. Um eine helle Sauce zu erstellen.

Ich habe Crème double verwendet.

Wenn einem beim Reiben der Meerrettich-Wurzel auf einer Küchenreibe in eine Schüssel der feine, leicht beißende Geruch in die Nase steigt, dann weiß man, man ist auf dem richtigen Weg zur Zubereitung.

[amd-zlrecipe-recipe:751]

---

# Hackbraten und Spargel

Heute gibt es einmal ein schönes Gericht, das es eigentlich eher gestern als Sonntags-Essen hätte geben sollen.

Ein Gericht, das an Müttern und ihre Zubereitung von Speisen erinnerte.

Hackbraten und schöner Spargel mit einigen Butterflocken.

Das hat meine Mutter früher des öfteren zubereitet. Nur hat sie leider immer eine Instant-Braten-Sauce an den Braten gemacht.

Ich muss hier aber einmal eine kleine Hommage an meine Mutter schreiben. Ich beginne jetzt langsam, im Alter, zu verstehen, zu akzeptieren und auch zu achten, dass meine Mutter früher mit einem Ehemann und zwei Kindern doch ein anstrengendes und mühevolleres Leben hatte. Auch wenn sie eine klassische Frauen-Rolle hatte, die heutzutage keine Frau mehr akzeptiert. Vor etwa 50 Jahren war dies aber sicherlich bei jeder Frau so, dass sie diese Rolle innehatte. Wenn ich an ihre Arbeiten so denke, dann fallen mir ein: Einkaufen, Kochen, Waschen, Putzen und Kindererziehung. Dazu kam die Versorgung ihrer Schwiegereltern, Nähen&Stopfen und Gartenarbeit. Bei insgesamt vier Personen in der eigenen Familie eine umfangreiche Arbeit.

Dennoch hätte sie früher vielleicht einmal eine solche Sauce zum Hackbraten, wie auch viele andere Zubereitungen, bei denen sie zu schnell zu Convenience-Produkten gegriffen hatte, doch einmal aus Fleisch- und Gemüse-Abfällen selbst zubereiten sollen. Denn mit mehr Enthusiasmus und Engagement hätte sie dabei bei uns beiden Kindern – ich habe noch einen drei Jahre älteren Bruder – sicherlich die Liebe zum Kochen wecken können. So dass wir Kinder oder auch zusammen mit der Mutter

gern einmal selbst etwas gekocht und auf den Tisch gezaubert hätten.

Dennoch, mittlerweile habe ich Achtung vor der Belastung, die sie meistern musste. Wenn auch rückblickend nicht immer alles gut gelaufen ist. Aber wer hat da nicht so seine einschlägigen, sorgenvollen Erinnerungen an bestimmte Ereignisse oder Erlebnisse. □

Nun, den Hackbraten habe ich nach dem vor einiger Zeit veröffentlichten Grundrezept zubereitet bzw. hatte noch dicke Scheiben davon eingefroren im Gefrierschrank. Und zugegebenermaßen schmeckt er mit vielen Röststoffen und gut erhitzt in der Pfanne deutlich besser als ich ihn vor einigen Tagen kalt aus dem Kühlschrank mit Meerrettich gegessen habe.

Und der Spargel dazu, leicht gesalzen und mit einigen Butterflocken darüber, schmeckt natürlich als Beilage nach wie vor gut.

[amd-zlrecipe-recipe:724]

---

## Hackbraten und Meerrettich

Hier ein Hackbraten, zubereitet nach dem vor kurzem veröffentlichten Grundrezept für Hackbraten.

Dazu Meerrettich aus dem Glas.

Einfach ein kalter Snack für den abendlichen Film vor dem Fernseher.

Den Hackbraten bereitet man entweder nach dem Grundrezept zu.



Oder man lässt, um ihn noch authentischer zu machen, Paprika und Sprossen weg.

[amd-zlrecipe-recipe:723]

---

## **Schweine-Geschnetzeltes mit Bandnudeln**

Hier ein leckeres Ragout.

Zubereitet aus Schweine-Geschnetzeltem. Dann Paprika. Und Schalotten und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus selbst zubereitetem Fleischfond. Und Crème fraîche.

Das Ragout lasse ich für mehr Geschmack eine Stunde köcheln.

Dazu schmale Bandnudeln als Beilage.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:717]

---

## **Schweinefilet und Pastinaken-**

# Stampf

Schweinefilet, in große Stücke geschnitten, schön gewürzt mit Paprika und grobem Pfeffer und in Olivenöl gebraten.

Dazu Stampf aus Pastinaken. In den Stampf gebe ich noch einen Schuss Olivenöl, wer möchte, kann auch gern stattdessen ein Stück Butter hinzugeben. Gewürzt mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Wenige Zutaten. Einfache Zubereitung. Schnell erledigt. Und sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:709]

---

# Marinierte Schweine- Nackensteaks und Mangold

Einfaches Gericht. Wenige Zutaten. In ein paar Minuten zubereitet.

Die Nackensteaks sind in einer Paprika-Marinade gewürzt.

Ich verwende die Marinade auch, um den Mangold in der Pfanne zu würzen. So benötigt er nur noch ein wenig Salz.

Für mehr Geschmack beim Anbraten der Zutaten verwende ich Olivenöl und zusätzlich eine Portion Butter für schönen Butter-Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:686]

---

# Marinierte Schweine-Nackensteaks und grüne Mini-Spargel

Einfaches Gericht. Wenige Zutaten. In ein paar Minuten zubereitet.

Die Nackensteaks sind in einer Paprika-Marinade gewürzt.

Die Mini-Spargel müssen nicht geputzt oder geschält werden, man brät sie einfach nur in Fett kräftig an.

Für mehr Geschmack beim Anbraten der Zutaten verwende ich Olivenöl und zusätzlich eine Portion Butter für schönen Butter-Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:687]

---

# Filet-Spieße auf gemischtem Salat-Bett

Hier auch ein recht einfaches Gericht. Aber sehr lecker.

Ich wähle zwei Convenience-Produkte.

Und zwar fertige, marinierte Schweinefilet-Spieße.

Dazu eine Salatmischung aus der Packung. Sie ist zerkleinert vorbereitet, aber natürlich noch ohne Dressing.

Das ergibt ein schnelles, einfaches Gericht, das aber sehr lecker ist.

[amd-zlrecipe-recipe:683]

---

## **Filet-Spieße, Spargel und Sauce Hollandaise**

Am Oster-Sonntag gibt es bei mir ein Gericht mit Spargel. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Als Hauptzutat und als Fleisch beim Gericht verwende ich ein Convenience-Produkt. Und zwar Filet-Spieße von meinem Discounter, die schon fertig zubereitet und mariniert sind.

Die Spargel stammen wie die letzten Male auch wieder aus Baden.

Und die Sauce Hollandaise bereite ich natürlich nach meinem Grundrezept wieder frisch zu.

[amd-zlrecipe-recipe:656]