

Pute, Chinakohl, Thai-Basilikum und Basmati-Reis



Herrlicher Thai-Basilikum

Ich hatte beim meinem Discounter das Glück und bei den Küchenkräutern auch einmal einen frischen Topf Thai-Basilikum gefunden. Ich habe ihn natürlich sofort mitgenommen und gekauft.

Ich bereite hier ein asiatisches Gericht zu, für das ich als Fleisch Putenfilet verwende.

Dazu als weitere Zutat Chinakohl.

Dazu kommt der kleingeschnittene Thai-Basilikum.

Und die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Soja-Sauce. Ich wollte dieses Mal keine schwere Sauce am Gericht haben, weil der Thai-Basilikum doch eine schöne Frische mitbringt. Aus diesem Grund habe ich eine helle Soja-Sauce mit Zitronensaft

verwendet, die man eigentlich nur zum Marinieren für asiatische Produkte verwendet. Aber sie bringt hier die notwendige Frische und Leichtigkeit für das Gericht mit sich.



Beim Pfannenrühren im Wok

Der Thai-Basilikum schmeckt wirklich sehr würzig und frisch. Er verleiht dem Gericht eine schöne Frische. Er ist eigentlich bei den meisten asiatischen Gerichten mit zu verwenden. Verwenden Sie bitte keinen gewöhnlichen Basilikum, den man für italienische Pesto verwendet. Das dürfen Sie nicht. Das Gericht bestraft Sie dann dafür, dass es nicht asiatisch schmeckt, sondern eher einen gewöhnlichen Geschmack hat und vielleicht doch aufgrund des Basilikums einen gewissen italienischen Touch bekommt.

[amd-zlrecipe-recipe:693]

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]

Zanderfilets auf Mungobohnenkeimlingen

Bei den Zanderfilets verwende ich ein Convenience-Produkt, also Tiefkühlware. Aber die Filets sind gut, eigentlich grätenfrei. Und das Fleisch ist sehr kräftig im Geschmack und schmeckt außerordentlich gut.

Es ist um Längen besser, als wenn man hier auf einfachen Seelachs ausweichen würde.

Ich brate die Mungobohnenkeimlinge in Butter an. Aber damit ist es nicht getan, zum richtigen Garen muss man sie auch noch einige Minuten in Flüssigkeit, ich verwende hier einfach einen Schuss Soave, kochen.

Eine besonderes Aroma ergibt auch das Chilisalz, mit dem ich die Keimlinge würze.

Zusammen ergibt dies ein leckeres Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:629]

Zanderfilets auf

Wirsingpüree-Bett

Heute einmal in Butter gebratene Zanderfilets.

Ich verwende keinen frischen Zander, dieser ist in meiner Gegend nur sehr schwer zu bekommen und auch sicherlich teuer. Ich greife auf Tiefkühlware zurück. Zwar nicht frisch, aber durchaus akzeptabel und in Butter gebraten und nur mit Salz und Pfeffer gewürzt schmeckt der Zander sehr gut und lecker.

Als Beilage wähle ich ein Püree aus Wirsing. Dazu schneide ich den Wirsing grob klein und gare ihn in Salzwasser. Dann mit dem Pürrierstab fein pürrieren, etwas frisch geriebenen Parmesan untermischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:599][amd-zlrecipe-recipe:599]

Gefülltes Entenbrustfilet auf Sojasprossen-Bett

Entenbrustfilets, gefüllt. Ich schneide die Filets einfach mit einem sehr scharfen Messer längs flach auf und klappe sie auf. Dann gebe ich eine Menge frisch geriebenen Parmesan hinein. Und pro Filet die Blätter von einem halben Topf Salbei. Dann klappe ich die Filets wieder zu.

Schließlich würze ich die Filets auf jeweils beiden Seiten mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Angebraten wird in Butter. Das Sößchen und die notwendige Flüssigkeit zum Garen der Filets und dann der Sprossen in

einer Pfanne mit Deckel liefert mir ein großer Schuss Riesling.

Ich gebe die Sprossen die letzten Minuten der Garzeit der Filets in die Pfanne hinzu, sie werden im Riesling-Sößchen noch ein wenig gegart, sind aber noch knackig.

Und durch das Ablösen der Röststoffe der angebratenen Filets vom Pfannenboden bildet sich ein sehr schmackhaftes Sößchen, das ich über Filets und Sprossen verteile.

Die Filets gelingen bei einer Garzeit von 7–8 Minuten genau so, wie sie sein sollen, zwar well done durchgegart, aber noch ganz leicht rosé.

[amd-zlrecipe-recipe:516]

Hähnchenbrust-Filet mit Brokkoli in Riesling-Sauce



Beim Garen ...

Heute habe ich das erste Gericht zubereitet, bei dem ich mein neues digitales Fleisch-Thermometer verwendet habe.

Ich habe Hähnchenbrust-Filets zubereitet, die ich mit geriebenem Gouda überbacke und in einer Riesling-Sauce gare.

Dazu gibt es Brokkoli-Röschen, die ich auch in der Riesling-Sauce gare und nur leicht salze.

Die Hähnchenbrust-Filets habe ich aus dem Kühlschrank genommen. Ich habe das Fleisch-Thermometer bei einem Filet an der Seite bis zur Mitte des Filets hineingeschoben.

Das digitale Fleisch-Thermometer zeigt mir für Hühnerfleisch den Gargrad well done mit 85 Grad Celsius an. Das Innere des Hähnchenbrust-Filets hat 9 Grad Celsius.

Das Filet gart nun 20 Minuten in der Riesling-Sauce, bis das Innere des Filets die gewünschte Temperatur von 85 Grad Celsius erreicht hat und das Thermometer anfängt zu blinken und einen Alarmton von sich gibt.

Der Brokkoli ist nun natürlich auch schon gegart.

Ich richte das Filet auf einem Teller an und gebe die Brokkoli-Röschen dazu. Dann gebe ich etwas Riesling-Sauce über die Röschen.

Und siehe da, das Hähnchenbrust-Filet ist gut durchgegart, aber nicht trocken, sondern innen noch saftig. Genau so, wie es sein soll.

Das digitale Fleisch-Thermometer funktioniert somit sehr gut. Ich werde es demnächst bei anderen Fleisch-Sorten ausprobieren, vermutlich einem Puten- und einem Pferde-Braten.

[amd-zlrecipe-recipe:443]

Schweinefilet mit Fenchel-Stampf

Ich bereite ein leckeres Schweine-Filet in einer Weißwein-Sauce zu.

Dazu gibt es Fenchel-Stampf.

Beim Zubereiten des Fenchel-Stampfs entschied ich mich spontan für diese Gewürze: Ingwer, Zimt, Zucker und Salz.

Es ergibt ein sehr wohlschmeckendes und feines Stampf.

Wer möchte, behält das Fenchel-Grün zurück, wiegt es klein und gibt es vor dem Servieren zum Garnieren über das Gericht.

Ich brate das Schweinefilet jeweils 5 Minuten auf beiden

Seiten an und lasse es dann noch in der heißen Pfanne etwas nachgaren. Es gelingt dadurch ein medium gegartes, leckeres Filet.

Beim Filet entschied ich mich spontan nur für Salz und Pfeffer.

Das Weißwein-Sößchen bilde ich aus einem Schuss Riesling, mit dem ich das Filet ablösche. Ich gebe das Sößchen vor dem Servieren über das in Scheiben geschnittene Filet.

[amd-zlrecipe-recipe:438]

Schweinefilet mit Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse

Feines Filet, einfach gewürzt und auf allen vier Seiten kross angebraten.

Dazu eine kleine Gemüse-Beilage, zubereitet aus Kartoffel- und Kohlrabi-Würfeln.

Verfeinert mit einem Sahne-Sößchen, das ich ein wenig reduziere und eindicke.

[amd-zlrecipe-recipe:244]

Schweine-Medaillons mit dunkler Sauce und Rosenkohl

Bei Schweinefleisch zum Kurzbraten hat man die Auswahl aus Filet, das allerdings teuer ist, Nackensteaks oder Schnitzel. Dies sind die gängigen Fleischsorten vom Schwein, die sogar ein Discounter fast immer vorrätig hat.

Früher hat man Schweinefleisch fast immer ganz durchgebraten, das war die Old School, und zwar aus (fraglichen?) Hygienegründen. Heutzutage geht man jedoch immer mehr dazu über, auch Schweinefleisch – wie eben Rindfleisch – auch so zu garen, das es innen noch leicht rosé ist und somit sehr saftig.

So gehe ich auch bei diesen schmackhaften Medaillons aus dem Schweinefilet vor, das ich quer in dicke Stücke schneide. Ich gare sie nur jeweils zwei Minuten kross an und bekomme dadurch Medaillons, die innen medium gegart sind. Übrigens, ich habe auch schon Schweinefleisch rare zubereitet, das äußerst delikatschmeckte. Und gesundheitliche Beschwerden hatte ich dadurch auch nicht.

Ich würze die Medaillons mit scharfem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und Zucker.

Die dunkle Bratensauce bereite ich aus etwas heller Soja-Sauce und Rotwein zu. Die Sauce wird noch mit etwas Mehl eingedickt.

Dazu gibt es als Beilage einfachen Rosenkohl.

Mein Rat: Wenn Sie ein noch umfangreicheres Gericht zubereiten wollen, garen Sie noch einige Salzkartoffeln und geben Sie sie zu den Medaillons und dem Rosenkohl dazu.

Leckere Medaillons



Gebratener Lachs in Speckhülle mit Kartoffel- Wurzel-Püree

Frischer Lachs, in Speckscheiben gehüllt, kräftig in Olivenöl angebraten, in einer Weißwein-Sauce gegart.

Dazu ein Püree aus Kartoffeln und Wurzeln. Mit etwas Olivenöl verfeinert.

Ein sehr würziges, schmackhaftes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:16]

Curry-Geschnetzeltes mit Gemüse und Bandnudeln



Leckeres Geschnetzeltes

Ein Geschnetzeltes. Mit Schweinefilet. Lecker. Dazu Gemüse, Bandnudeln und eine aromatische Sauce.

Als Gemüse verwende ich Wok-Chi, Fenchel, Lauch, Lauchzwiebeln, Prinzessbohnen und Knoblauch. Für Schärfe gebe ich eine kleingeschnittene rote Chili-Schote hinzu.

Die Sauce würze ich kräftig mit Curry. Ich bilde die Sauce mit Weißwein und Schmand.

Dazu gibt es als Beilage Bandnudeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweinefilet
- 2 Wok-Chi
- 2 große Schalen Fenchel
- 1 Stange Lauch
- 4 Lauchzwiebeln
- 15–20 Prinzessbohnen

- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- trockener Weißwein
- 3–4 EL Schmand
- 4 TL Curry-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Bandnudeln
- Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Filet längs vierteln. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Filet darin kross anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls mit anbraten.

Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Schmand dazugeben. Curry-Pulver hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Geschnetzeltes mit Sauce darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Schweinefilet mit Rosenkohl und Salzkartoffeln in Cognac-Sauce



Leckeres Filet mit Beilagen

Ein edles Stück Fleisch, in Butter angebraten, mit einer leckeren Cognac-Sauce zubereitet. Passend als Sonntag-Mittag-Gericht.

Dazu als Beilage Kartoffeln und Rosenkohl.

Der Rosenkohl kann der Einfachheit halber mit den Kartoffeln gegart werden, nur gart der Rosenkohl kürzer als die Kartoffeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Schweinefilet (etwa 500 g)
- 10 kleine Kartoffeln
- 250 g Rosenkohl
- Cognac
- 150 ml Gemüsefond

- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12–15 Min.

Rosenkohl putzen. Kartoffeln schälen.

Filet auf beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Einmal quer in der Mitte halbieren.

Wasser in einem Topf erhitzen, Salz dazugeben und Kartoffeln darin 5 Minuten garen. Dann Rosenkohl dazugeben und mitgaren. Insgesamt etwa 12–15 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei Teller geben und warmhalten.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Filetstücke auf jeweils beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Mit einem großen Schuss Cognac ablöschen. Fond dazugeben. Filet noch einige Minuten garen. Filetstücke herausnehmen, auf die beiden Teller geben und warmhalten.

Cognac-Sauce kräftig reduzieren. Sauce abschmecken. Großzügig über Kartoffeln und Filets geben. Servieren.

Lammfilets mit Semmelknödeln



Im Saucenspiegel

Ich hatte von den Lammfilets noch einige übrig und habe sie mit Knödeln zusammen zubereitet.

Der Einfachheit halber, da ich keine selbst zubereiteten, eingefrorenen Knödel hatte, habe ich auf Semmelknödel aus der Packung zurückgegriffen.

Ein Sößchen bilde ich mit selbst zubereitetem, eingefrorenem Bratenfond, den ich nur noch nachwürze.

Zutaten für 2 Personen:

- 6 Lammfilets (etwa 400 g)
- 6 Semmelknödel
- 400 ml Bratenfond
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: 10 Min.

Knödel nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Filets darin auf jeder Seite jeweils etwa eine Minute kross anbraten. Mit Fond ablöschen. Röststoffe vom Pfannenboden mit dem Kochlöffel gut ablösen. Fond mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben, jeweils drei Filets dazugeben und Sauce über beides verteilen. Servieren.

Lammfilets mit Kürbis-Rote-Beete-Püree



Leckeres Lamm

Ein Gericht für einen besonderen Tag. Oder auch einen Sonntag.

Ich brate Lammfilets in Butterschmalz, gare Knoblauch, Chilischoten und Kräuter mit. Und lösche mit etwas Gemüsefond ab.

Knoblauch gibt dem Fleisch Aroma, Chilis etwas Schärfe und Rosmarin, Thymian und Salbei Geschmack.

In das Püree gebe ich anstelle von Butter etwas Olivenöl. Es sieht zwar aus wie gegarte, zerkleinerte Tomaten, aber es ist ein Püree. Das allerdings ein bisschen wässrig ist, das kommt von der Konsistenz des gegarten Kürbis. Als Kürbis verwende ich übrigens Butternuss-Kürbis, er hat den Vorteil, dass er mit Schale gegart werden kann. Und bei der Rote Beete verwende ich vorgegarte Rote Beete, die ich nur kurz im kochenden Wasser erhitze.

Zutaten für 2 Personen:

- 6 Lammfilets (etwa 400 g)
- 600 g Butternuss-Kürbis
- 1 rote Beete (vorgegart)
- 400 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- 6–8 Blätter Salbei
- 2 EL Olivenöl
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Kräuterbutter
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Kürbis zerkleinern. Rote Beete ebenfalls kleinschneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin etwa 10 Minuten

garen. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit Rote Beete dazugeben und nur erhitzen. Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Muskat dazugeben. Mit dem Pürierstab fein pürieren.



Beim Zubereiten

Währenddessen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Lammfilets auf jeder Seite jeweils etwa eine Minute kross anbraten. Dabei Knoblauch, Chilis und Kräuter mit in die Pfanne geben. Mit Fond ablöschen. Röststoffe vom Pfannenboden mit dem Kochlöffel gut ablösen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Püree auf zwei Teller verteilen. Jeweils drei Filets dazugeben. Sauce über die Filets und das Püree geben und einen kleinen Saucenspiegel auf den Tellern bilden. Einige Scheiben Kräuterbutter auf die Filets geben. Servieren.

Schweinefilet in Tomatenbett



Überbackenes Filet mit Tomaten

Diesmal versuche ich ein Rezept, zu dem ich mir einige Anregungen aus anderen geholt habe.

Das Tomatenbett sind gewürfelte Tomaten in Tomatensaft aus der Dose, die ich mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würze.

Ich gebe versuchsweise etwas chinesische Nudeln hinein, die dann im Tomatensaft im Backofen garen. Was bei Cannelloni und Lasagne funktioniert, sollte hier auch klappen.

In die Mitte des Tomatenbetts gebe ich ein halbes Schweinefilet, das ich vorher salze und pfeffere, dann mit Speckscheiben umhülle und in der Auflaufform geriebenen Käse

darüber gebe.

Das Ganze gare ich wie Cannelloni oder Lasagne bei hoher Temperatur 30 Minuten im Backofen.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinefilet
- 240 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- 60 g Hsing-Fu-Nudeln
- 5–6 Scheiben Speck
- 60–80 g geriebener Gouda
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 220 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Nudeln etwas zerbröseln.

Gewürfelte Tomaten in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Nudeln dazugeben und vermischen. Alles in eine mittelgroße Auflaufform geben und in der Mitte längs etwas Raum für das Schweinefilet lassen.

Schweinefilet auf allen Seiten salzen und pfeffern. Quer mit 5–6 Speckscheiben umhüllen. In die Mitte der Auflaufform geben. Käse über das Schweinefilet geben.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Auflaufform herausnehmen und servieren.