

Gratinierter Kürbisschnitzel mit frittierten Kartoffelspalten



Mit leckeren Kürbisschnitzeln

Jetzt beginnt die Kürbiszeit. Freuen Sie sich auch schon darauf? Auf alle Fälle sollten Sie schon einmal ein kleines Fläschchen Kürbiskernöl für die anstehenden Gerichte zuhause vorrätig haben, auch wenn Sie das Öl bei diesem Rezept nicht benötigen. Hier ein Rezept für die Zubereitung eines Butternusskürbis. Bei dem man ja bekanntermaßen die Schale mitessen kann.

Im Grund sind es Kürbisschnitzel, die gebraten und dann gratiniert werden. Dazu als Beilage einige frittierte Kartoffelspalten aus der Fritteuse.

Also keine aufwändige Zubereitung. Sie brauchen nur etwa eine

halbe Stunde Zeit. Sie bekommen hier eine Art „gelben“ Teller. Und das Gericht ist gerade jetzt in der Sommerzeit sehr lecker und gut zu verdauen.

Für 2 Personen:

- 1 kleiner Butternusskürbis (etwa 10 Kürbisscheiben)
- 10 Scheiben junger Gouda
- Salz
- Olivenöl
- 6 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Kross gratiniert

Kürbis putzen und quer in schmale Scheiben schneiden. Kerngehäuse bei Bedarf entfernen.

Eine große Menge Olivenöl in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen. Kürbisscheiben auf jeder Seite kross und knusprig 6–8 Minuten anbraten. Scheiben kräftig salzen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Jeweils die Hälfte der Kürbisscheiben auf einen Teller legen. Goudascheiben halbieren. Jeweils zwei Hälften der Goudascheiben auf eine Kürbisscheibe legen. Unter der Grillschlange 10 Minuten gratinieren.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Kartoffeln schälen und längs achteln. 6 Minuten im siedenden Fett in der Fritteuse frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und kräftig salzen.

Teller aus dem Backofen nehmen. Jeweils die Hälfte der Kartoffelspalten darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierter Cashewbert



Kleiner Snack für den Abend

Finden Sie es auch merkwürdig, dass die Industrie, die vegane Lebensmittel herstellt, hierbei immer versucht, einen Fleischersatz zu erfinden? Es gibt vegane Schnitzel, vegane Würste, vegane Burger ... Ich kann dies nicht richtig nachvollziehen und ärgere mich immer wieder über so etwas. Warum stellt die Industrie nicht einfach ein eigenes, veganes Produktsortiment her und benennt die Produkte dann auch in einer eigenen, veganen Weise? Warum müssen die veganen Produkte immer als Fleischersatz dienen?

Ein Beispiel hierfür ist dieser kleine Snack, den ich mir für den Fernsehabend zubereitet habe. Für den Käse zum Frittieren habe ich keinen Camembert verwendet, sondern einen Cashewbert. Das ist eine vegane Käsealternative auf Cashewbasis. Zumindest haben sich die Hersteller einen relativ eigenen Namen einfallen lassen. Aber immer noch steckt die Verbindung zum Produkt, das aus Kuhmilch hergestellt wird, dem Camembert, darin. Warum denn eigentlich? Ein veganer Käse kann auch einen eigenen Namen haben.

Ich schreibe Ihnen mal, was der Hersteller noch so auf der Verpackung des Cashewberts vermerkt hat: „Sollen wir Ihnen etwas verraten? Der Cashewbert sieht zwar aus wie ein Camembert, ist aber gar keiner. Unser Geheimnis, Cashews statt Kuhmilch! Noch mit drin versteckt Reifungskulturen– die sorgen für ein authentisches Aroma und einen weichen Schmelz. Mmh ... unglaublich lecker! Und wussten Sie, dass dieser Cashewbert in Österreich hergestellt wird? Unsere kleine, aber feine Manufaktur (...) formt und verpackt ihn dort in liebevoller Handarbeit. Super, oder?“

Der Hinweis zur Herstellung in Handarbeit ist sinnvoll und loblich. Das vorherige Argument, Cashews statt Kuhmilch, nicht. Ich habe diese Cashewberts einige Minuten in der Fritteuse frittiert und mit einigen Beilagen als Snack abends gegessen. Er schmeckt gut, aber er ist eben kein Camembert. Man schmeckt nach wie vor die leicht krümelige Substanz von gemahlenem oder gepressten Cashewnüssen heraus. Und was gänzlich fehlt, ist einfach der zarte Schmelz eines geschmolzenen Käses, den auch das beste vegane Produkt nicht ersetzen kann. Aber das soll es schließlich auch nicht.

Ich würde bei solchen veganen Produkten den Vergleich zu Fleisch, Wurst oder Käse einfach gänzlich weglassen und als eigenständiges Produkt auf den Markt bringen. Die Verbindung zu einem ähnlichen Produkt auf tierischer Basis sei dann allein der Phantasie des Kunden überlassen.

Ich habe diesen Snack und Versuch mit einem frittierten Cashewbert übrigens aus einem bestimmten Anlass heraus unternommen. Ich habe seit kurzem wieder einen funktionierenden Geschirrspüler, nachdem der bisherige vier Monate lang nach Kauf funktionierte, vier Monate lang defekt war und auch durch dreimaligen Besuch eines Technikers und ebensovielen Austausch von Gerätebestandteilen nicht mehr lief. Der Hersteller entschied sich dann endlich, das defekte Gerät, das ja Garantie hatte, komplett gegen ein neues Gerät auszutauschen. Und das funktioniert nun, noch!

Aber so habe ich in der letzten Zeit so ziemlich alles in meiner Küche, und auch im Bad, geprüft, ob ich es in dem Geschirrspüler reinigen lassen kann. Denn eine Maschinenreinigung ist leider immer noch effektiver und besser als eine Handreinigung.



Wie neu ...

Und so habe ich endlich einmal den Deckel meiner Fritteuse, der sehr verschmutzt und verfettet war, abgebaut – denn dies ist bei diesem Modell möglich –, habe ihn in alle seine möglichen Einzelteile zerlegt und im Geschirrspüler gereinigt. Nach dem Zusammenbau und dem dann manuellen Reinigen der restlichen Fritteuse ergab sich dann das oben stehende Bild: Eine fast neuwertige Fritteuse, sauber und rein. Hervorragend, was ein Geschirrspüler so leistet.

Und da ich diese Fritteuse nicht als „neues“ Arbeitsgerät im Foodblog vorstellen will, schiebe ich es einfach in diesen dazu passenden Beitrag hinein.

Für 2 Personen:

- 2 Cashewbert (à 175 g)
- einige Gürkchen (Glas)
- 2 Strauchtomaten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 2 1/2 Min.



Cashewbert statt Camembert

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Cashewberts 2 1/2 Minuten im siedenden Fett der Fritteuse frittieren.

Parallel dazu einige Gürkchen und Tomaten auf zwei kleinen Teller drapieren und letztere mit Salz und Pfeffer würzen.

Chashewberts herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Auf die beiden Teller verteilen.

Sofort servieren. Guten Appetit!

Bio-Schweinehalssteak mit Pommes frites



Sind Sie auch Fleischliebhaber? Und bereite sich gerne ab und zu ein leckeres Steak zu? Aber die Qualität der Steaks, abgepackt beim Discounter oder Supermarkt in der Kühltheke, lässt manchmal doch zu wünschen übrig.

Vielleicht greifen Sie einmal zu Bioware vom Schwein oder Rind. Ich habe hier ein wunderbar fettmarmoriertes Steak vom Bio-Schwein gekauft, vom Schweinehals. Es sieht schon in rohem

Zustand herrlich zart und lecker aus.

Dieses Rezept ist somit mal wieder der monatliche Beitrag zum Thema Steak in meinem Foodblog. Einmal im Monat darf es solch ein einfaches Fleischrezept durchaus sein.

Als Beilage gibt es der Einfachheit halber Pommes frites als Tiefkühlware, in der Fritteuse frittiert.

Ich kann Ihnen nur empfehlen, einmal zu solcher Bioware eines Steaks zu greifen. Da das Steak leider nur sehr wenig wiegt, nur 200 g, bekommt es beim Braten in der Pfanne auf jeder Seite nur eine Minute Garzeit. Damit bleibt es innen saftig, ist medium gebraten und somit noch etwas rosé.

Für 2 Personen:

- 2 Bio-Schweinehalssteaks (à 200 g)
- zwei Portionen Pommes frites (Tiefkühlware)
- Salz
- Pfeffer
- 6 Scheiben Kräuterbutter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Min. | Garzeit 5 Min.



Steaks auf jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen und Pommes frites darin 5 Minuten frittieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite 1 Minuten braten.

Pommes frites auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils ein Steak dazugeben.

Kräuterbutterscheiben auf den Steaks verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Rumpsteak mit Champignons und Pommes frites



Mein monatlicher Beitrag zum Thema Steak. Für die Carnivoren unter meinen Besuchern.

Ich habe für dieses Rumpsteak ein wenig tiefer in die Tasche gegriffen. Zwar habe Ich es auch beim Discounter gekauft. Aber es hat immerhin satte 350 g und hat doch stattliche 8,50 € gekostet. Ein Preis, den ich normalerweise für ein Steak nur selten ausgeben.

Aber das Steak gelingt sehr gut und ist sehr zart und schmackhaft. Das beste Steak, das ich in letzter Zeit gegessen habe, war im Dezember letzten Jahres zu Weihnachten. Es gab Pferdelerde. Dieses Fleisch war so etwas von schmackhaft, lecker und zart, ich hatte schon länger kein so gutes Fleisch mehr gegessen. Aber dieses Stück Fleisch heute ist eben nur

ein Rumpsteak, und auch kein Filet oder Lende. Und so ist es doch ein wenig gröber strukturiert und nicht ganz so fein im Geschmack wie die anderen erwähnten Fleischsorten. Anyway, es gelingt gut und schmeckt.

Meine Zubereitungsmethode hat sich in der letzten Zeit auch gut bewährt. Ich grille ein Steak scharf jeweils eine Minute in einer Grillpfanne auf dem Her an. Dann kommt es in der Pfanne noch für 6–10 Minuten in den Backofen, je nach Zubereitungsgrad, den man sich wünscht, von rare über medium bis well done.

Mitgegrillt habe ich auch noch einige große, weiße Champignons. Und dann kommt noch die unvermeidliche, kleine Portion Pommes frites aus der Fritteuse hinzu.

Fertig ist ein sehr leckeres Essen. In der Grillpfanne und der Fritteuse zubereitet. In nicht einmal 15 Minuten.

Für 2 Personen:

- 2 Rumpsteaks (à 350 g)
- Steakpfeffer
- 8 große, weiße Champignons
- 2 kleine Portionen Pommes frites (TK-Ware)
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: 14 Min.



Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Steaks auf beiden Seiten kräftig mit dem Steakpfeffer würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Champignons darin auf beiden Seiten jeweils mehrer Minuten kräftig angrillen.

Dann Steaks auf jeder Seite eine Minute angrillen.

Grillpfanne auf mittlerer Ebene für 8 Minuten in den Backofen geben, so gelingen die Steaks medium. Wenn Sie sie rare wünschen, versuchen Sie 5–6 Minuten.

Währenddessen Pommes frites in der Fritteuse fünf Minuten frittieren. Auf ein Küchenpapier geben und salzen.

Jeweils ein Steaks zusammen mit vier Champignons, die noch leicht gesalzen werden, und einer kleinen Portion Pommes frites auf einem Teller anrichten.

Servieren. Guten Appetit!

Shirataki mit Hackfleischbällchen und Kirsch-Tomaten in Olivenöl



Die Hackfleischbällchen gelingen wirklich hervorragend. Ich bereite sie aus Rindermett zu, also fettarmes, leicht gewürztes Hackfleisch, das in dieser Form auch roh auf einem Butterbrot gegessen werden kann. Aber hier findet es Verwendung für die Bällchen.

Als weitere Zutaten kommen Schalotte, Knoblauch, Kapern, Chili-Schote, Petersilie und Salz, Pfeffer und Zucker hinein.

Bei der Chili-Schote gilt einmal wieder der alte Filmspruch von Liselotte Pulver, Chili brennt zwei Male, einmal, wenn er in den Körper geht, und einmal, wenn er aus dem Körper herauskommt. Sie spüren es beim darauffolgenden Toilettenbesuch. ☐

Aber die Schärfe in den Hackfleischbällchen ist erträglich, sie rundet den feinen Geschmack nur ab.

Die Bällchen werden nur einige Minuten in der Fritteuse frittiert.

Dann werden die zerkleinerten Tomaten in viel Olivenöl kurz angebraten. Die Bällchen kommen hinzu. Dann noch etwas frische, zerkleinerte Petersilie.

Und dazu die Shirataki-Nudeln, die in kochendem Wasser nur wenige Minuten Garzeit benötigen.

Vor dem Servieren noch einige Spritzer eines guten Olivenöls, in meinem Falle dieses Mal ein griechisches, darüber verteilen und servieren.

Für 2 Personen:

Für die Hackfleischbällchen:

- 250 g Rindermett
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL eingelegte Kapern (Glas)
- 2 rote Chili-Schoten
- einige Zweige frische Petersilie
- 2 Eier
- 6–8 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zusätzlich:

- 15 Kirsch-Tomaten
- einige Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Shirataki (2 Packungen à 200 g)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 6 Min.



Für die Hackfleischbällchen:

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mett dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Paniermehl dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand vermengen und kleine Bällchen daraus formen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Bällchen darin 3 Minuten frittieren. Herausnehmen.

Für das Gericht:

Tomaten zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin kurz anbraten. Bällchen dazugeben. Petersilie kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Salzen und pfeffern.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki darin 3 Minuten garen.

Shirataki auf zwei tiefe Teller verteilen.

Bällchen mit Tomaten und Olivenöl darüber verteilen.

Gerichte nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Fish 'n ' Chips



Heute muss es schnell gehen. Keine Zeit. Nur ein paar Minuten für die Zubereitung. Dennoch sollen es gute Zutaten sein.

Einige Welsfilets würzen.

Dazu Pommes frites als Tiefkühlware.

Benötigt zusammen gerade einmal 7 Minuten in der Fritteuse. Die Pommes frites bekommen 5 Minuten, dann sind sie schön kross und knusprig. Und der Fisch bekommt nur 2 Minuten, dann ist er war kross frittiert, aber innen noch glasig und saftig.

Kennen Sie übrigens diese Merkwürdigkeit beim Übersetzen von Deutsch in Englisch oder zurück? Sie werden dies am schnellsten feststellen, wenn Sie in einem irischen oder englischen Pub zu einem Guinness oder Ale eine Tüte Chips dazu bestellen wollen.

Denn Pommes frites (im Deutschen übernommen, aber ein französischer Ausdruck) heißen im Englischen Chips – siehe den Titel des Rezeptes. Und das, was im Deutschen Chips sind, sind

im Englischen eben nicht Chips, sondern Crisps. Also in Irland oder England immer nur eine Tüte Crisps zum Bier bestellen!

Für 2 Personen:

- 2 Welsfilets
- Salz
- Pfeffer
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 7 Min.



Fett in der Fritteuse auf 180 ° C erhitzen.

Filets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen. Warmhalten.

Filets noch 2 Minuten in die Fritteuse geben.

Pommes auf zwei Teller verteilen.

Jeweils ein Filet darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Schweinenieren mit Shiitake-Pilzen, Pommes frites und BBQ-Sauce



Nieren kann man gut grillen. Dazu würzt man sie nur mit Salz und Pfeffer. Und grillt sie auf jeder Seite nur eine Minute kross an. Dann nimmt man die Grillpfanne vom Herd, deckt die Nieren mit einem Deckel ab und lässt sie einige Minuten

nachgaren. Die Nieren gelingen auf diese Weise sehr gut, sie sind innen fast durchgegart, jedoch noch ein klein wenig rosé und somit medium. Man verhindert dadurch, dass sie komplett durchgaren und dann trocken schmecken.

Als Beilage gibt es zweierlei aus der Fritteuse. Einmal normale Pommes frites als Tiefkühlware. Und dann noch frische Shiitake-Pilze, die einfach nur frittiert und wie die Pommes frites auch gesalzen werden.

Die Nieren bekommen noch eine besondere Würze, und zwar Kräuterbutter. Und etwas rauchige Barbecue-Sauce, in die man die Nierenstücke tauchen kann. Gut auch als Würze für die Pommes frites.

Für 2 Personen:

- 4 Schweinenieren (800 g)
- 300 g Shiitake-Pilze (2 Packungen à 150 g)
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)
- BBQ-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 6 Min.



Nieren auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Pilze darin zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Warmhalten.

Pommes frites vier Minuten in der Fritteuse kross frittieren.

Parallel dazu Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Nieren darin auf jeder Seite eine Minute kross angrillen. Pfanne vom Herd nehmen, einen großen Topfdeckel über die Nieren legen und einige Minuten nachgaren und durchziehen lassen.

Jeweils zwei Nieren auf einen Teller geben. Auf jede Niere eine Scheibe Kräuterbutter geben. Jeweils einen Klecks BBQ-Sauce auf den Teller dazugeben.

Pilze auf die beiden Teller verteilen.

Pommes aus der Fritteuse nehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen, salzen und dann ebenfalls auf die beiden

Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Fischstäbchen mit Rosmarinkartoffeln und Mini-Rispentomaten



Eine Anmutung wie richtige Fischstäbchen

Heute ist Karfreitag. Also sollte es Fisch geben. Fisch? Nein!
Oder doch? Oder ...

Ich habe probeweise eine Packung vegane Fischstäbchen gekauft.
Da ich auch schon einmal veganes Hackfleisch gekauft und

zubereitet habe, wollte ich dies mit den Fischstäbchen auch tun. Das vegane Hackfleisch ist bei mir in der Bewertung durchgefallen, es schmeckte nicht sonderlich gut, und ich werde es sicherlich nicht mehr kaufen.

Die veganen Fischstäbchen sind laut Verpackungsbeschreibung vorwiegend aus Weizenmehl, Weizeneiweiß und Sojaeiweiß hergestellt.

Ich habe sie kurz in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert. Und leicht gesalzen.

Dazu gibt es als Beilagen Rosmarinkartoffeln und Rispentomaten, die ich in der Pfanne in Butter schwenke bzw. anbrate.

Erstaunlicherweise schmecken die veganen Fischstäbchen gut. Sie haben eine leichte Anmutung an normale Fischstäbchen und schmecken auch leicht fischig. Woher dieser Geschmack kommt, kann ich nicht ausfindig machen. Aber ich kann sie empfehlen. Als vegane Alternative zu einem Fischgericht. Somit ist das nachhaltig und gut für die Umwelt.

Nachteilig ist nur folgendes: Laut Verpackungsaufschrift führt man sich mit den veganen Fischstäbchen auch Säuerungsmittel, Verdickungsmittel und Backtriebmittel zu. Also rein chemische Bestandteile. Und das ist für empfindliche Mägen nicht geeignet. Meinem Magen bekommt das daher nicht so gut.

Also ist die Frage, ob Nachhaltigkeit, da sie ja sein muss, als Gegenzug mit Chemie daher kommen muss. Oder ob es nicht auch anders geht?

Für 2 Personen:

- 400 g vegane Fischstäbchen (10 Stück, 2 Packungen à 200 g)
- 4 große Kartoffeln
- 2 EL getrockneter Rosmarin

- 16 Mini-Rispentomaten
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- vegane Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckerer Gericht

Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

In grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin einige Minuten unter gelegentlichem Umrühren kross anbraten.

Dann etwas zur Seite schieben und nur noch in der Pfanne warmhalten. Dabei aber die Kartoffeln in die Pfanne geben und

gut erhitzen.

Rosmarin über die Kartoffeln geben.

Immer wieder die Butter mit dem Rosmarin mit einem Esslöffel über die Kartoffeln gießen und die Kartoffeln in der Butter schwenken.

Parallel dazu Fischstäbchen 4 Minuten im Fett in der Fritteuse frittieren.

Fischstäbchen herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Fischstäbchen auf zwei Teller verteilen.

Tomaten und Kartoffeln salzen und pfeffern.

Tomaten und Kartoffeln auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinegeschnetzeltes in Ingwer-Kurkuma-Sauce mit frittierten Drillingen



Drillinge à point frittiert

Ich beziehe ja aufgrund meiner geringen finanziellen Verhältnisse auch Lebensmittel über die Hamburger Tafel.

Letzte Woche habe ich von dort auch eine Packung mit Schweine-Geschnetzeltem bekommen. Allerdings war dessen Haltbarkeitsdatum schon 3 Tage abgelaufen. Und dies stellte ich irrtümlicherweise auch wiederum erst 3 Tage danach fest. Somit war das Schweine-Geschnetzelte schon 6 Tage über die Haltbarkeitszeit.

Nun ist das Haltbarkeitsdatum nur ein grober Richtwert, an den der Handel jedoch rechtlich gebunden ist. Aber man erhält gerade bei der Hamburger Tafel schon abgelaufene Ware vom Handel, der es nicht mehr verkaufen darf. Die Hamburger Tafel gibt es an ihre Bedürftigen weiter, da die meisten Artikel auch mit einem Überschreiten des Haltbarkeitsdatums durchaus noch genießbar sind.

Nun, dieses Schweine-Geschnetzelte roch nach 6 Tagen über dem Haltbarkeitsdatum aber verständlicherweise etwas muffig.

Ich habe mich daher bei der Zubereitung dreier Tricks bedient.

Zunächst einmal habe ich das Schweine-Geschnetzelte unter fließendem kaltem Wasser gut abgewaschen. Denn wenn sich Bakterien im Geschnetzelten angesammelt haben sollten, sammeln sich diese in der Flüssigkeit, die sich am Boden der Packung bildet.

Dann habe ich das Geschnetzelte in heißem Öl kräftig einige Minuten angebraten. Somit war es durchgegart und konnte nicht mehr weiter schnell verderben. Denn die Menge des Geschnetzelten war für eine Zubereitung zu viel, so dass ich somit die Hälfte des Geschnetzelten an einem Tag zubereitet, die zweite Hälfte jedoch in den Kühlschrank gegeben und am darauffolgenden Tag zubereitet habe.

Und dann schließlich habe ich mich an der Zubereitung von Speisen in tropischen Ländern orientiert, die am Äquator liegen, sehr hohe Temperaturen haben und sehr oft damit zu tun haben, dass frisches Fleisch aufgrund der Temperaturen schnell verdirbt. Man verwendet einfach sehr kräftige und scharfe Aromen und Gewürze, um einen muffigen Geruch zu unterbinden und eventuelle Krankheitskeime auf diese Weise zu bekämpfen.

Also habe ich zum einen viel frischen Knoblauch zum Geschnetzelten gegeben. Dann sehr viel frischen, fein geriebenen Ingwer. Und dann noch viel Kukurma. Die Sauce habe ich dann mit einem Schluck Chardonnay gebildet.

Und siehe da, das Geschnetzelte gelingt, der muffige Geruch ist weg und es lässt sich problemlos essen und anschließend verdauen. Ich hatte keine Probleme mit dem Fleisch.

Das sollte natürlich nicht immer der Normalfall sein, Fleisch mit einer solchen Zeitspanne über dem Haltbarkeitsdatum zuzubereiten. Sondern man sollte eher zu Fleisch greifen, das noch unter dem Haltbarkeitsdatum liegt. Aber wenn man einmal auf irgend eine Weise zu solchem abgelaufenen Fleisch kommt, kann man sich mit diesen drei Tricks gut und gern behelfen.

Als Beilage zu dem Geschnetzelten gibt es frittierte Drillinge, die ich in der Schale frittiere, da sie Bio-Ware sind.

Ich frittiere sie bei 170 Grad Celsius genau 10 Minuten in der Fritteuse. Dabei gelingen sie genau à point, sie sind also gerade durchgegart, essbar und schmackhaft, aber nicht zu sehr durchgegart und damit zu weich.

Für 2 Personen

- 400 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Knoblauchzehen
- ein sehr großes Stück frischer Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Chardonnay
- 300 g Bio-Drillinge (etwa 40 Stück)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.



Knoblauchzehen schälen und mit einem breiten Messer flach drücken.

Ingwer schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Fleisch, Ingwer und Knoblauch darin kross anbraten.

Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit einem sehr großen Schluck Chardonnay ablöschen.

Zugedeckt eine Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Fett in der Fritteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.

Drillinge darin etwa 10 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Schweinegeschnetzeltes auf zwei Teller verteilen. Sauce darüber geben.

Drillinge auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!