Fisch-Frikadellen mit Pommes frites

Schön kross

Ich bereite aus Fischfilets Frikadellen zu. Dazu gebe ich die Filets durch den Fleischwolf und bereite somit Fisch-Hackfleisch zu.

Dazu kommen wie gewöhnlich bei Frikadellen Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel und Eier. Gewürzt wird mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Pommes frites. Ich fritiere sie einfach kurz in der Friteuse.

Zutaten für 2 Personen (etwa 8 Frikadellen):

- 8 Seelachs-Filets
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 TL Kapern (Glas)
- 1 Strauß Petersilie
- 6 EL Semmelbrösel

- 5 Eier
- 2 Portionen Pommes frites
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen. Pommes frites darin einige Minuten kross fritieren. Herausnehmen auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Währenddessen Schalotten und Knblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Kapern ebenfalls kleinschneiden und dazugeben. Petersilie kleinwiegen und hinzugeben.

Seelachsfilets grob zerkleinern, durch den Fleischwolf drehen und in die Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles vermengen und Frikadellen daraus formen.

Öl in die Pfanne geben und Frikadellen auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, zu den Pommes frites geben und servieren.

Eintopf

Leckerer Eintopf

Ein herbstliches Gericht, zubereitet aus frischen Zutaten. Man verwendet einfach die Gemüsesorten, die der Kühlschrank gerade hergibt.

Und wie es sich für einen Eintopf gehört, gare ich ihn eine Stunde lang, damit sich die Aromen gut verbinden.

Mein Rat: Eintopf schmeckt am nächsten Tag noch besser, wenn man ihn einmal aufgewärmt hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 10 kleine Kartoffeln
- 250 g Rosenkohl
- 1/2 Butternuss-Kürbis (400 g)
- 6 Brechbohnen
- 20 kleine, braune Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück Ingwer
- 1 l Gemüsefond
- Salz

- Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse putzen und grob zerkleinern. Champignons im Ganzen belassen. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauch und Ingwer schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Gemüse, Champignons und Kartoffeln dazugeben und eine Stunde bei geringer Temperatur garen.

Salzen und pfeffern.

In zwei tiefe Suppenteller geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Gebratene Leber mit Röstzwiebeln und Bratkartoffeln

Sehr lecker

Ah, endlich einmal wieder Leber. Ich habe schon lange keine Leber mehr gegessen.

Ich bereite passenderweise Röstzwiebeln dazu zu, die Zwiebelringe wende ich in Mehl und brate sie in Butterschmalz an.

Dazu gibt es Bratkartoffeln, die ich mit Schale zubereite, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Rinderleber
- 6 Bio-Kartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebeln schälen und quer in Ringe schneiden. Mehl auf einen Teller geben und Zwiebelringe darin gut wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Kartoffeln quer in dünne Scheiben schneiden. Nochmals Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin mehrere Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen, ebenfalls auf einen Teller geben und warmhalten.

Leberscheiben auf beiden Seiten gut salzen und pfeffern. Erneut Butterschmalz in die Pfanne geben. Leber auf jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten, sie soll zwar durchgegart, aber innen noch leicht rosé sein.

Herausnehmen und auf zwei Teller verteilen. Bratkartoffeln dazugeben. Röstzwiebel auf den Leberscheiben verteilen. Servieren.

Hackfleisch-Topf

Leckerer Topf

Eine Art Eintopf, in den ich Hackfleisch und Speck und diverse andere Zuaten hineingebe, die ich gerade noch im Kühlschrank vorrätig habe.

Die Sauce bilde ich mit selbst zubereitetem, eingefrorenem Bratenfond.

Ich gebe kleingeschnittene Kartoffeln mit Schale hinzu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

Mein Rat: Wer möchte, kann einen Feuer-Topf daraus machen, indem er Chilis oder Peperonis hinzugibt.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch
- 120 g Speck
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 4 orange Mini-Paprika
- 1 Mini-Salatgurke

- 8–10 braune Champignons
- 5 kleine Kartoffeln
- 250 ml Bratenfond
- einige Zweige Thymian
- 4–5 Salbeiblätter
- 1/4 Zitrone (Saft)
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen nd Kartoffeln darin 10–15 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Schale in Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprikas und Salatgurke putzen. Paprikas längs halbieren und quer in halbe Ringe schneiden. Salatgurke längs halbieren und quer in halbe Stücke schneiden. Champignons halbieren. Speck in kurze Streifen schneiden.

Blättchen vom Thymian abzupfen. Salbei kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Hackfleisch, Speck, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Restliches Gemüse und Kartoffeln dazugeben. Kräuter dazugeben. Bratenfond hinzugeben. Kräftig mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Gröschtl

Sehr schmackhaft!

Da ich in letzter Zeit des öfteren Kochsendungen sehe, zu denen auch „Mein Lokal, Dein Lokal“ gehört, habe ich dieses Rezept aus einer der Sendungen übernommen. Ich habe mir nur gemerkt, wie es in der Sendung zubereitet wurde, habe also nicht auf der Website von Kabeleins nach dem Rezept geschaut. Es kann daher sein, dass ich es nicht originalgetreu zubereite, und mit den italienischen Kräutern und dem Parmesan ist es sicherlich nicht das Original.

Mein Rat: Unbedingt zum Anbraten Butterschmalz verwenden, er verleiht dem fertig gegarten Gericht einen sehr guten Geschmack und rundet es ab.

Zutaten für 2 Personen:

- 6 Kartoffeln
- 2 Hähnchenbrustteile

- 2 Zwiebeln
- 240 g durchwachsener Bauchspeck
- 1/2 Zweig Rosmarin
- einige Zweige Zitronenthymian
- 2 Salbeiblätter
- rosenscharfes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Blättchen vom Rosmarin und Thymian abzupfen. Kräuter kleinwiegen.

Speck in kurze, feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und kleinschneiden. Hähnchenbrustteile längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zuerst Kartoffeln darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Hähnchenbrust dazugeben und mit anbraten. Dann Zwiebel dazugeben. Zum Schluss Speck hinzugeben und auch mit anbraten. Kräuter dazugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut vermischen.

Gröschtl in zwei tiefe Nudelteller geben. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

Saueres Kronfleisch mit

Petersilien-Kartoffeln

Schmackhaftes Innereien-Gericht

Als Kronfleisch wird in Bayern und Österreich das Zwerchfell bezeichnet, das die Brusthöhle von der Bauchhöhle bei Rind, Kalb und Schwein trennt. Das Kronfleisch ist zwar ein grobfaseriges und trockenes Muskelfleisch, wird aber zu den Innereien gezählt. Es wird als einfaches Suppenfleisch, als Zutat von Bruckfleisch und auch als Gulasch verwendet.

Für saures Kronfleisch wird das Fleisch in dünne Scheiben geschnitten, mit gehackten Zwiebeln angebraten, mit Mehl bestäubt, mit Essig und Fond abgelöscht, gedünstet und mit Sahne verfeinert. Außerdem kommen noch Kapern in die Sauce.

Das Fleisch kräuselt sich beim Kochen zusammen und erinnert an eine Krone, daher stammt der Name Kronfleisch. Im Englischen heißt das Kronfleisch „Skirt Steak“. Das Kronfleisch ist nach dem Garen in dem Ragout sehr zart.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kronfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 TL Kapern
- 1 EL Mehl
- 3 EL Weißwein-Essig
- 200 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 6 Kartoffeln
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Kronfleisch quer in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Kartoffeln schälen. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Kronfleisch dazugeben. Mit Mehl bestäuben und alles kräftig anbraten.

MIt Essig ablöschen. Fond hinzugeben. Sahne dazugeben. Kapern hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 12–15 Minuten garen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und ablühlen lassen. In grobe Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin kurz

schwenken. Salzen und pfeffern. Petersilie dazugeben und alles vermischen.

Kartoffeln auf zwei Tellern anrichten, Kronfleisch mit Sauce großzügig darüber geben und servieren.

Gebackenes Kalbshirn mit Bratkartoffeln

Schmackhaftes Kalbshirn

Vom Kalbshirn ist zwar nicht viel übrig geblieben, aber ich kann doch noch einige Scheiben gebackenes Kalbshirn zubereiten. Dazu gibt es als Beilage Bratkartoffeln.

Die Kalbshirn-Scheiben werden ganz klassisch mehliert, durch

Ei gezogen und dann durch Semmelbrösel.

Für die Bratkartoffeln verwende ich Bio-Kartoffeln, bei denen man die Schale mitessen kann.

Mein Rat: Selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, die Panade wird authetischer und schmackhafter.

Zutaten für 2 Personen:

- 350 g Kalbshirn
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 6–8 EL Semmelbrösel
- 6 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Bratkartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Kalbshirn in Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern.

In jeweils einen kleinen Teller Mehl, dann Eier und schließlich Semmelbrösel geben. Eier verquirlen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kalbshirn-Scheiben nacheinander zuerst mehlieren, dann durch die Eier ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wenden. In das siedende Öl geben und auf beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warm stellen.

Bratkartoffel in die Pfanne geben und auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten kross braten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und zu den Kalbshirn-Scheiben geben. Servieren.

Hackfleisch-Topf mit Kartoffeln und Sauerkirschen

Leckerer Topf

Ich bereite eine Art Eintopf mit Hackfleisch zu. Dazu verwende ich noch Kartoffelwürfel und gebe kurz vor Ende der Garzeit noch Sauerkirschen hinzu.

Die Brühe bereite ich aus Chianti und ein wenig Saft der Sauerkirschen zu.

Ich lehne mich bei der Brühe an die Zubereitung von Chili con carne an und verwende die meisten der dabei verwendeten Gewürze wie Kreuzkümmel, Paprikapulver, Cayenne-Pfeffer, Koriander, Ingwer und Thymian.

Zutaten für 3–4 Personen:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Peperoni
- 2 Tomaten
- 1/2 Paprika
- 2 große Kartoffeln
- 1 Wurzel
- 2 EL Sauerkirschen (Glas)
- 0,75 l Chianti
- 50 ml Sauerkirsch-Saft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- süßes Paprikapulver
- Cayenne-Pfeffer
- gemahlener Koriander
- Ingwerpulver
- 1/2 TL Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Strunk der Tomaten entfernen und diese in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Wurzel putzen, schälen und auf einer Küchenreibe grob reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tomaten, Paprika, Peperoni und Wurzel dazugeben und mit anbraten. Mit dem Chianti

ablöschen. Sauerkirschsaft hinzugeben. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Cayenne-Pfeffer, Koriander, Ingwer, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Eine Prise Zucker dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben. Alles verrühren und 15 Minuten köcheln lassen. Auf 2/3 der ursprünglichen Menge der Flüssigkeit reduzieren. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln dazugeben und mit garen. Kurz vor Ende der Garzeit Sauerkirschen dazugeben und nur noch kurz miterhitzen. Lorbeerblätter entfernen. Brühe abschmecken.

Hackfleisch-Topf in zwei tiefe Teller geben und servieren.

Rustikaler Bratwurst-Salat

Leckerer Salat

Ein Salat, rusikal zubereitet mit Rostbratwürsten, Kartoffeln

und Tomaten. Dazu noch Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Gewürzt wird nur mit Salz und Pfeffer.

Und angemacht wird der Salat mit gutem Balsamico-Essig und Olivenöl.

Diese Menge des Salats ist genug, dass man ihn als komplette Mahlzeit serviert.

Mein Rat: Zuerst kommt der Balsamico-Essig an den Salat, dann erst das Olivenöl. Denn merke, käme zuerst das Olivenöl an den Salat, würde der leichte Ölfilm verhindern, dass der Salat den Essig aufnimmt.

Zutaten für 2 Personen:

- 10 Rostbratwürste
- 4 große Kartoffeln
- 4 Tomaten
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Balsamico-Essig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Min.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffelwürfel darin 6–8 Minuten garen. Wasser abgießen und Kartoffelwürfel abkühlen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rostbratwürste darin auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Dann quer in Scheiben schneiden.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden.

Bei den Tomaten den Strunk wegschneiden, dann die Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Rostbratwürste, Kartoffeln, Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit Balsamico-Essig und Olivenöl anmachen. Mit einem Salatbesteck gut vermischen.

Salat in zwei tiefe Teller geben und servieren.

Pellkartoffeln mit Butter und Salz

Lecker und vegetarisch

Mein Kühlschrank war fast leer und keine Produkte mehr vorhanden, die ich zubereiten konnte. Aber Kartoffeln habe ich eigentlich immer zuhause.

Ich bereite die Kartoffeln mit Schalen zu, da ich Bio-Kattoffeln verwende, deren Schalen essbar sind.

Das Ganze ist ein vegetarisches Gericht. Außerdem war es früher ein Arme-Leute-Essen. heute ist es eher ein Gericht für Vegetarier oder Menschen, die abnehmen oder gesund essen wollen.

Zutaten für 2 Personen:

- 10 Kartoffeln
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit 12–15 Min.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln darin etwa 12–15 Minuten garen.

Kartoffeln herausnehmen und auf zwei Teller geben. Butter und Salz dazugeben und servieren.

Rösti mit Wild-Preiselbeeren

Leckere Rösti

Rösti habe ich auch schon einmal zubereitet. Man kann sie aus rohen oder gekochten Kartoffeln zubereiten. Ich bereite sie aus gekochten Kartoffeln zu, dann muss ich sie nicht so lang braten, da die Kartoffeln ja schon gar sind.

In originale Rösti kommen übrigens keine Eier zur Bindung, die Rösti werden nur mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Ich reibe die Kartoffeln grob auf einer Küchenreibe mit Schalen, da ich Bio-Kartoffeln verwende, bei denen die Schalen essbar sind.

Da man Rösti herzhaft oder süß zubereiten kann, bereite ich sie diesmal mit einigen Löffeln Wild-Preiselbeeren zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 12–13 Kartoffeln
- 6 TL Wild-Preiselbeeren
- Salz

- Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10–12 Minuten kochen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Kartoffeln auf einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und ein Viertel der Kartoffelmasse hineingeben. Mit dem Kartoffelstampfer oder dem Pfannenwender flach drücken. Auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Rösti in vier Durchgängen in der beschriebenen Weise zubereiten.

Rösti auf zwei Teller verteilen, jeweils 3 TL Wild-Preiselbeeren dazugeben und servieren.

Kartoffel-Rote-Bete-Auflauf

Leckerer Auflauf

Für diesen Auflauf verwende ich Bio-Kartoffeln, die ich nicht schälen muss. Und verwende ausnahmsweise auch schon vorgegarte Rote Bete. Man kann diesen Auflauf auch mit roher Roter Bete zubereiten, denn der Auflauf wird ja auch noch 30 Minuten bei hoher Temperatur im Backofen gegart.

Als Flüssigkeit zum Garen der Kartoffeln und Roten Bete wähle ich eine Mischung aus Sahne und Gemüsefond. Und überbacke alles mit geriebenem Gouda.

Zutaten für 1 Person:

- 3–4 Kartoffeln
- 2 Rote Bete
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 200 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 240 ºC Umluft erhitzen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Kartoffel- und Rote-Bete-Scheiben abwechselnd nebeneinander in zwei Reihen in eine mittlere Auflaufform schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Fond darüber verteilen. Käse darüber geben.

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

Herausnehmen, entweder in der Auflaufform servieren oder auf einen Teller geben und servieren.

Lendensteaks mit Kräuterkartoffeln und Rahmwirsing

Zubereiten von Pellkartoffeln

Heute möchte ich euch mal ein Rezept vorstellen, das selbstverständlich lecker ist, gleichzeitig aber ein bisschen leichter: ein saftiges Lendensteak mit leckerer Gemüsebeilage. Statt Butter wird hier Margarine verwendet und Sahne wird durch Sauerrahm ersetzt. Das tut dem Geschmack jedoch keinen Abbruch: es ist saftig und schön rahmig. Diese leichte Variante ist gut für Menschen mit Diabetes geeignet und eine super Alternative für alle Gourmands.

Zutaten:

- 320 g Kartoffeln
- 150 g Wirsingstreifen
- ½ Tasse Gemüsebrühe
- 2 Scheiben Schweinelende
- 1 Zwiebel
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Sauerrahm
- 2 TL Diät Margarine
- 1 TL Öl

- Muskat
- Kümmel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst die Kartoffeln mit Schale kochen und sie anschließend pellen und in Spalten schneiden. Parallel dazu die Petersilie waschen und fein hacken. Nun 1TL Margarine in der Pfanne schmelzen, die Kartoffeln und Petersilie hinzugeben und schwenken, leicht salzen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, danach den Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Zwiebelstückchen und Wirsingstreifen in einer Pfanne mit 1 TL Margarine scharf anbraten, etwas Kümmel hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nun zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ist der Wirsing gar, kann nun mit Sauerrahm, Salz und Pfeffer sowie Muskat abgeschmeckt werden.

In der Zwischenzeit die Schweinelenden in dünne Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen und kurz beiseite stellen. 1 TL Öl in die Pfanne geben und das Fleisch darin kräftig anbraten, anschließend leicht salzen.

Die zarten Lendensteaks nun neben Kartoffeln und Rahmwirsing ansprechend auf einem Teller anrichten und servieren.

Zur abschließenden Information für Menschen mit Diabetes: dieser Gaumenschmaus enthält 3 BE bzw. 3,5 KE.

Finden Sie hier bei Accu-Chek® weitere Diabetes Rezepte zum Nachkochen.

Mit freundlicher Unterstützung von Accu-Chek®!

Bild-Copyright
Pellkartoffeln © Oliver Hallmann – flickr.com

Gulasch-Topf

Leckerer Gulasch-Topf

Ich hatte zwei in einer Paprika-Marinade marinierte Schweine-Nackensteaks übrig. Dies ist eigentlich eher Fleisch zum Kurzbraten. Aber wer sagt denn, dass die Nackensteaks nicht auch zum Schmoren und z.B. zum Zubereiten eines Gulaschs verwendet werden können?

Ich gebe in das Gulasch noch Kartoffeln und Bohnen hinzu und gare sie in der Rotwein-Sauce mit. Somit bereite ich einen richtigen Gulasch-Topf zu.

Zutaten für 1 Person:

- 2 in Paprika-Marinade marinierte Schweine-Nackensteaks (etwa 300 g)

- 2 Kartoffeln
- 5 Bohnen
- 2 weiße Champigons
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Chianti
- Gemüsefond
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Bohnen putzen und grob zerkleinern. Nackensteaks grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Nackensteaks, Schalotten, Knoblauch und Champignons darin anbraten. Es sollen sich schöne Röstspuren am Topfboden bilden. Kartoffeln und Bohnen dazugeben. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Etwas Fond dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Gulasch-Topf in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Wurst-Pfanne

Leckeres Pfannengericht

Ich bin wieder auf ungewohntem Weg zu einer Packung Rostbratwürste gekommen. Diese wollte ich nicht einfach nur in der Pfanne anbraten und dann essen. Also schneide ich die Rostbratwürste klein in dünne Scheiben und brate sie mit Kartoffelwürfeln und Schalotten in der Pfanne an. Damit das Gericht noch mehr zur Wurst-Pfanne wird, gebe ich frische Leberwurst hinzu und brate diese mit an.

Die Kartoffeln bereite ich mit Schale zu, weil ich Bio-Kartoffeln verwende.

Mein Rat: Das Pfannen-Gericht direkt aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Rostbratwürste (350 g)
- 3 Kartoffeln

- 3 Schalotten
- 200 g frische Leberwurst
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Rostbratwürste quer in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Rostbratwürste, Kartoffeln und Schalotten darin anbraten. Leberwurst aus der Haut nehmen, dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und einige Minuten kräftig anbraten.

Gericht mit Petersilie garnieren und in der Pfanne servieren.

Puten-Auflauf

Schön mit Parmesan überbacken

Diesmal ein Auflauf mit Pute, und so ziemlich vielem, was mein Kühlschrank noch hergab.

Das sind Kartoffeln, Bohnen, Speck und für etwas Schärfe eine gelbe Peperoni.

Auf die Idee, gekochte Eier mit in den Auflauf zu geben, bin ich nachts im Schlaf gekommen. Gekochte Eier im Auflauf? Warum nicht. Ich habe sie in Scheiben geschnitten und oben aufgelegt.

Darüber dann geriebener Parmesan.

Gegart wird das Ganze in Gemüsefond.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Putenbrust
- 3 Bio-Kartoffeln
- 5 Brechbohnen

- 120 g Speck
- 1 gelbe Peperoni
- 2 Eier
- 60 g Parmesan
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsefond

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 220 ºC Umluft erhitzen.

Pute in grobe Stücke schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Kartoffeln mit Schale in kleine Würfel schneiden. Bohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen, Eier darin etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Pute in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Kartoffeln, Bohnen, Peperoni und Speck dazugeben und alles gut vermischen.

Pute-Gemüse-Gemisch in eine mittlere Auflaufform geben. Eier pellen, in Scheiben schneiden und oben auflegen. Parmesan darüber reiben. Auflaufform mit Gemüsefond auffüllen.

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

Auflaufform herausnehmen, Auflauf auf einen Teller geben und servieren.