

Seelachs-Filets in Parmesankruste mit Basmati- Reis

Ich bereite Fisch zu.

Den Filets verpasse ich eine Parmesan-Kruste, indem ich sie mit Mehl, dann Ei und schließlich einer Mischung aus Semmelbröseln und geriebenem Parmesan paniere.

Ich brate sie in Butter an.

Die Röststoffe der Panade lösche ich mit einem Schuss Weißwein der Lage „Unplugged“ vom Weingut Tesch ab und salze und pfeffere die Sauce ein wenig. Diese gebe ich dann über den Basmati-Reis, den ich als Beilage wähle.

[amd-zlrecipe-recipe:455]

Rinder-Hüftsteak mit Eier- Käse-Kruste und Pommes frites

Jetzt habe ich noch ein Rinder-Hüftsteak übrig, das ich auch nochmals ein wenig variieren möchte.

Da es auch wieder ein kleines, aber dickes Hüftsteak ist, schneide ich es wieder quer ein, klappe es als Schmetterlingssteak auf und klopfe es ein wenig platt.

Dann bekommt das Hüftsteak beim Braten eine Kruste. Aus Eiern,

geriebenem Gouda und für etwas Stabilität Semmelbrösel.

Bei dieser Zubereitungsart, um die dicke Paste durchzugaren, gelingt das Hüftsteak natürlich nur well done.

Dazu gibt es einfach ein wenig Pommes frites.

[amd-zlrecipe-recipe:173]

Schweinesteaks mit Senfkruste

Ein einfaches Gericht, das sich als Abend-Snack vor dem Fernseher eignet.

Ich bilde mit Semmelbrösel, Senf, etwas Knoblauch und Zwiebeln eine Paste, die ich relativ dick auf die Schweinesteaks auftrage und sie damit brate.

Mein Rat: Nachdem man die Steaks herausgenommen hat, kann man die Röststoffe, die sich am Pfannenboden bilden, mit etwas Weißwein ablöschen und damit ein Sößchen bilden. Gibt man dann eine Beilage wie Pasta, Kartoffeln oder Gemüse zu den Steaks dazu, kann man eine komplette Mahlzeit damit servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:3]