

Entrecôte mit frittierten Kartoffeln und Gemüse



Steak mit frittierten Kartoffeln und Gemüse

Ich hatte vor einigen Tagen frittierten Rosenkohl und frittierte Brechbohnen zubereitet. Da diese sehr schmackhaft waren, überlegte ich, noch andere Gemüsesorten zu frittieren. Frittierte, kleingeschnittene Kartoffeln sind ja nichts ungewöhnliches, so werden ja auch Pommes frites zubereitet. Ich wählte aber noch Kohlrabi, Paprika, Zwiebel, Knoblauch und noch einige Brechbohnen, die ich jeweils nur grob zerkleinerte – der Knoblauch blieb im Ganzen – und frittierte. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas frischem, kleingeschnittenen Thymian vermischen. Zu frittierten Kartoffeln und Gemüse gibt es ein Entrecôte rare.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte
- 3 Kartoffeln

- $\frac{1}{2}$ Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$ roter Paprika
- 50 g Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- frischer Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Brechbohnen putzen und quer jeweils in 4–5 Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel grob zerkleinern, Knoblauch im Ganzen lassen. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika und Brechbohnen hineingeben und 3 Minuten frittieren. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel nach 1 Minute dazugeben und 2 Minuten mitfrittieren. Thymian kleinwiegen. Kartoffeln und Gemüse herausheben, auf einen Teller geben, mit dem Thymian mischen und salzen und pfeffern. Warmstellen.



Angerichtet

Öl in einer Pfanne erhitzen. Entrecôte auf jeder Seite etwa 1–2 Minuten kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Zu den frittierten Kartoffeln und dem Gemüse auf den Teller geben.

Gebratene Maultaschen mit Gemüse



Nichts Außergewöhnliches, aber vegan

Nun wurde das letzte Döschen Wurzeln mit Erbsen von Muttern verwertet. Mit frisch zubereiteten, von mir aber eingefrorenen Maultaschen. Ein wenig aufgewertet mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel. Die Füllung der Maultaschen enthält keine tierischen Zutaten. Somit ist das Gericht auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Ein bestimmter Leser hier ist jetzt leider wieder enttäuscht. ☹ Und glücklicherweise gibt es von gestern noch einen Vanillepudding, mit Cognac aromatisiert, mit Pflaumenmarmelade.

Zutaten für 1 Person:

- 8 Maultaschen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 130 g Erbsen mit Möhren (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schnittlauch
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Maultaschen in dicke Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Maultaschen darin 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Vorgegartes Gemüse dazu geben und mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen großen Teller geben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Tomatensugo



Sugo im Glas

Heute habe ich gefüllte Tomaten zubereitet und das Innere von diesen übrig, also Fruchtfleisch, Kerne und Saft. Das wird verwertet, ich habe einfach ein wenig Tomatensugo zubereitet und in einem kleinen Glas im Kühlschrank konserviert. Die

Menge an Tomateninnerem ergibt mit etwas Weißwein genau ein kleines Glas von 200 ml.

Zutaten:

- Innere von 5 Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 4 frische Lorbeerblätter
- 1 großer Zweig Rosmarin
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Tomateninneres zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Tomateninneres dazugeben. Ebenso Lorbeerblätter und Rosmarin. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Lorbeerblätter und Rosmarin herausnehmen. Sugo abschmecken. Durch ein Küchensieb passieren und in ein Glas mit Verschluss geben. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.