

# Gegrillte, marinierte Bauchscheiben vom Duroc- Schwein und Spargel mit Sauce Hollandaise

Dieses Rezept ist ein wenig exklusiv und luxuriös. Sie können es gerne an einem Sonn- oder Feiertag für die Familie zubereiten.



Exzellentes Gericht

Die Hauptzutat stellen die marinierten Bauchscheiben dar, die vom Duroc-Schwein stammen. Duroc-Schweine sind eine alte Schweinrasse, die sich meistens nur von Eicheln ernähren. Das Fleisch ist daher sehr schmackhaft und würzig. Ich würde nach dem Genießen der Bauchscheiben sogar soweit gehen, zu behaupten, dass man diese Ernährung aus dem Fleisch herausschmecken kann. Es ist exzellent und sehr schmackhaft.

Als Beilage gibt es saisonales Gemüse und zwar die Königin unter den Gemüsen, deutschen, weißen Spargel.

Und da Hauptzutat und Beilage für dieses Gericht schon ausgefallen und exzellent sind, wird für den Spargel auch eine frische Sauce Hollandaise zubereitet. Verzichten Sie auf industrielle Fertigprodukte für die Sauce Hollandaise mit allen möglichen Zusatzstoffen in der Sauce. Bereiten Sie sie frisch zu. Sie ist in wenigen Minuten zubereitet und schmeckt einfach exzellent zum Spargel. Und man kann auch ein wenig davon mit den Bauchscheiben essen.



Mit frischer Sauce Hollandaise  
Ein sehr leckeres Gericht!

*Für 2 Personen:*

- 4 Bauchscheiben vom Duroc-Schwein (600 g)
- Rapsöl

*Für die Marinade:*

- beliebige Kräuter (bevorzugt Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Majoran und Salbei)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

*Als Beilage:*

- 1 kg deutscher, weißer Spargel

*Für die Sauce Hollandaise:*

- [Grundrezept](#)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.*

Mit den kleingeschnittenen Kräutern, den Gewürzen und ausreichend Olivenöl eine feine Marinade zubereiten und in eine Schüssel geben, Bauchscheiben hineingeben. Gut mit der Marinade vermischen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Enden der Spargelstangen abschneiden. Spargel schälen. Spargel in einem großen Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit der Spargel viel Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Bauchscheiben darin auf jeder Seite 1–2 Minuten kross grillen.

Parallel dazu Sauce Hollandaise nach dem Grundrezept zubereiten.

Jeweils zwei Bauchscheiben auf einen Teller geben. Die Hälfte der Spargel dazugeben. Ausreichend und großzügig Sauce Hollandaise auf die Spargel verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Pferde-Roastbeef mit Spargel



Fein geschmortes Fleisch

Roastbeef ist ein edles Stück Fleisch und durchaus einmal im Monat auf dem Speiseplan gern gesehen.

Man kann es ja ganz einfach zubereiten. Es ist Schmorfleisch und muss somit nur einige Stunden in einem geeigneten Fond geschmort werden.

Dazu gibt es einfach ein bis zwei Beilagen, wie Kartoffeln oder Gemüse, in diesem Fall eben Spargel aus der Region.

Damit das Gericht aber nicht zu einfach gelingt und etwas

besonders schmeckt, wird dieses Stück Roastbeef einfach vor dem Schmoren in einer Marinade aus Worcestershire-Sauce, Whiskey und Pfeffer mariniert.

Gegart wird es dann einfach in dieser Marinade, die mit etwas Gemüsefond aufgefüllt wird.

*Für 2 Personen:*

- 600 g Pferde-Roastbeef
- 400 ml Gemüsefond
- 1 kg Spargel
- Salz
- Butter
- mehrere Stücke Kräuterbutter

*Für die Marinade:*

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Worcestershire-Sauce
- 2 EL Scotch-Whiskey
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$  TL weißer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 3 Stdn. | Garzeit 2 Stdn.*





Mit frischen Spargeln aus der Region

Alle Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Roastbeef in der Marinade wenden und mit der Marinade in der Schüssel 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Öl in einem Topf erhitzen. Roastbeef darin auf allen Seiten kross anbraten.

Restliche Marinade zum Roastbeef geben.

Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Rechtzeitig vor Ende der Garzeit Spargel putzen, schälen und 12 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Roastbeef herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren.

Rostbeefscheiben auf zwei Teller verteilen.

Sauce abschmecken und etwas von der Sauce auf die Roastbeefscheiben geben.

Jeweils eine Scheibe Kräuterbutter auf jede Roastbeefscheibe geben.

Spargel aus dem Topf nehmen, auf die Teller verteilen und leicht salzen. Einige Butterflocken auf die Spargel geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Geflügel-Ofenplatte



Verschiedene Hähnchenteile

Manchmal bekommt man eine solche Platte in einer fertigen Zusammenstellung bei seinem Discounter oder Supermarkt.

Wenn man sie sich selbst zusammenstellen will, wählt man

einfach Hähnchen-Oberschenkel, -Unterschenkel und -Flügel und stellt sie in der entsprechenden Anzahl zusammen.

Manchmal bekommt man diese Hähnchenteile schon vormariniert mit einer Paprika-Marinade.

Es geht aber auch einfach, sich mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Olivenöl eine eigene Marinade in einer Schüssel zuzubereiten und die Hähnchenteile einige Stunden darin zu marinieren.

Im Grund ist es aber ein Gericht für diejenigen, die nun mit Kochen rein gar nichts am Hut haben.

Denn abgesehen von der oben beschriebenen Vorbereitung mit dem Einkauf und der Marinade macht der Backofen alles.

Einfach die gewürzten Hähnchenteile auf ein Backblech mit Backpapier geben und auf mittlerer Ebene im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen lassen. Da die Hähnchenflügel sehr dünn und zart sind, bäckt man sie nur 40 Minuten, gibt sie also 10 Minuten später auf das Backblech.

Hähnchenteile auf zwei Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Und da dies eigentlich das einzige Prozedere bei der Zubereitung ist, erspare ich mir bei diesem Rezept nochmals eine ausführliche Beschreibung.

Für 2 Personen:

- 1,6 kg Geflügel-Ofenplatte (2 Packungen à 800 g, mit Paprika mariniert)





Mit kross gebackener Haut

---

**Pferde-Sauerbraten  
Kartoffelstampf  
Sauerkraut**

**mit  
und**



Ein Gericht für einen Sonntag-Mittag

Die zweite Fleischsorte des Rossschlachters, die ich ausprobiere.

Es ist Pferde-Bratenfleisch, das mit Essig und Gewürzen als Sauerfleisch eingelegt ist. Ich bereite die Marinade also nicht selbst zu. Das hat der Rossschlachter übernommen, der als kaufbares Produkt fertig eingelegten Sauerbraten anbietet und liefert.

Und es ist ein echter Sauerbraten, denn in einigen Regionen Deutschlands wird dieser eben traditionell nicht mit Rindfleisch, sondern mit Pferdefleisch zubereitet. Dies wird vermutlich seine Wurzeln in den Kriegen im 20. Jahrhundert haben, als Rindfleisch für die arme Bevölkerung nur sehr teuer und damit schwer zu bekommen war.

Laut Aufkleber auf der Packung enthält der Inhalt Pferde-Bratenfleisch, dazu Branntweinessig, Zwiebeln und diverse Gewürze. Davon konnte ich zumindest die folgenden identifizieren: Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Senfkörner, Pfefferkörner und natürlich Salz und etwas Zucker.

Ich bereite für 2 Personen gleich ein Kilo des Sauerbratens

zu. Das hört sich nach viel an, allerdings schrumpft das Fleisch beim stundenlangen Schmoren doch sehr stark, so dass als Portion zum Essen sicherlich nur etwa 300–400 g Fleisch für jede Person übrig bleiben.

Bei gutem Appetit kann man diese Menge an leckerem Fleisch, das nach dem Schmoren schon fast von alleine auseinanderfällt, gut mit etwas Kartoffelstampf und Sauerkraut genießen.

Kartoffelstampf bereite ich natürlich selbst zu. Kartoffeln, dann eine gute Portion Butter und Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat.

Nur beim Sauerkraut greife ich auf ein gutes Produkt vom Supermarkt zurück. Da ich nur selten Sauerkraut zubereite und esse, mache ich mir nicht die Mühe, dies selbst zuzubereiten, zumal das Kraut ja vor der Zubereitung einige Zeit in Salzlake mit Gewürzen fermentieren müsste. Leider zuviel Aufwand.

Für 2 Personen

- 1 kg eingelegter Pferde-Sauerbraten (in etwa 500 ml Marinade)
- 2 EL Mehl
- 6 große Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskat
- Butter
- Sauerkraut
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2  $\frac{1}{2}$  Stdn.



Sauer eingelegter Pferdebraten

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Fleisch darin einige Minuten auf beiden Seiten kross anbraten.

Marinade komplett dazugeben.

Fleisch zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten.

Eine große Portion Butter zu den Kartoffeln geben.

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

Mit dem Stampfgerät gut zerstampfen und vermischen.  
Warmhalten.

Sauerkraut in einem kleinen Topf nach Anleitung auf dem Herd zubereiten bzw. erhitzen. Warmhalten.

Fleisch aus dem Topf nehmen. Warmhalten.

Sauce unzugedeckt auf die Hälfte der ursprünglichen Menge bei hoher Temperatur reduzieren.

Sauce durch ein Küchensieb und dann zurück in den Topf geben.

Mehl mit einem Schneebesen in der Sauce verrühren. Diese nochmals aufkochen und die Sauce verdicken lassen.

Sauce nochmals durch das Küchensieb geben, um eventuelle Mehlklümpchen aus der Sauce zu entfernen.

Wieder in den Topf geben.

Fleisch wieder dazugeben und alles nochmals erhitzen. Sauce abschmecken.

Jeweils die Hälfte des Fleisches auf einen Teller geben.

Ebenfalls jeweils die Hälfte des Kartoffelstampf auf die beiden Teller geben.

Sauerkraut dazugeben.

Großzügig die schmackhafte, saure Bratensauce über Stampf und Fleisch geben.

Unbedingt alle Hauptzutaten zu diesem leckeren Gericht mit der äußerst schmackhaften Sauce essen.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Knusprige, halbe Ente mit  
Pommes frites und Rucola-**



# Salat



Mit knuspriger Haut

An den Adventstagen gibt es ab und zu durchaus auch einmal ein Gericht, das ein wenig den normalen, finanziellen Rahmen sprengt. Man leistet sich eben auch einmal etwas Teureres. Man gönnt sich ja sonst nichts ...

Daher gibt es hier für zwei Personen zwei halbe Enten. Komplett mit Brustfilet und Schenkel.

Mit einer leckeren Marinade aus Olivenöl, Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt.

Gebraten im Bräter im Backofen. In einem Geflügel- oder Wildfond, je nach Wahl.

Passend zu der exzellent schmeckenden, krossen und knusprigen Ente gibt es Pommes frites aus der Fritteuse. Im Gegensatz zu der Ente schnell zubereitet.

Und als weitere Beilage für ein schönes und komplettes Gericht noch ein frischer Rucola-Salat. Mit einem schönen Joghurt-

Dressing. Für Kalorien- und Schlankheitsbewusste.



Krosse und knusprige Ente

Die Zubereitung der Entenhälften im Backofen braucht schon seine Zeit. Und wie verbringt man die Zeit, während diese im Backofen schmoren? Gerade, wenn man das Gericht abends zubereitet und im Fernsehen keine guten Spielfilme laufen?

Ich war einfach einige Zeit im Internet surfen und habe mich auf einigen Casinospalten umgeschaut, dort einige Zeit verbracht und einige wenige Glücksspiele auch gespielt. Man gönnt sich ja sonst nichts ...

Auf einer Site bin ich auf interessante Informationen und natürlich auch einige tolle Casinospiele gestoßen. Diese Seite möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Denn die Suche nach gutem Online-Casino kann beschwerlich sein. Die Webseite zeigt die [besten Novoline Casinos](#) 2021. Novoline gehört übrigens zur österreichischen Novomatic AG – einer der größten Spielehersteller der Welt. Sie werden dort sicher auch fündig.

*Für 2 Personen*

- 2 halbe Enten

- 1 Glas Geflügel- oder Wildfond (400 ml)
- 2 Portionen Pommes frites
- 250 g Rucola (2 Packungen à 125 g)

*Für die Marinade:*

- Olivenöl
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Für das Dressing:*

- 250 ml Natur-Joghurt (etwa 6 EL)
- 1 Päckchen Gartenkräuter
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.  
| Garzeit 1 1/2 Stdn.



Mit leckerem Joghurt-Dressing

Mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker eine Marinade in einer Schale zubereiten.

Entenhälften mit einem Küchenpinsel mit der Marinade gut bestreichen. Im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Fond in einen großen Bräter gießen.

Entenhälften in den Fond legen.

Zugedeckten Bräter auf mittlerer Ebene für 1 ½ Stunden in den Backofen geben.

Kurz vor Garende ein Dressing mit Joghurt, Essig, Kräutern, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale zubereiten.

Rucola in eine große Salatschüssel geben.

Dressing darüber verteilen.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

In zwei tiefe Schalen verteilen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 170 °C erhitzen.

Pommes frites im siedenden Fett 5 Minuten frittieren.

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

Bräter aus dem Backofen nehmen.

Jeweils eine Entenhälfte auf einen Teller geben.

Pommes frites dazu verteilen.

Salat dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!



---

# Marinierter Hähnchen-Schenkel mit Hummus



Schön mariniertes und gewürztes Hähnchen-Schenkel

Geflügelteile kann man unterschiedlich zubereiten. Grillen, braten, schmoren oder frittieren. Dazu kann man dann die Geflügelteile vorher schön marinieren, mit Paprika und/oder Kräutern.

Diese Hähnchen-Schenkel mit Rückenstück werden vor dem Garen in einer Marinade mit Olivenöl, getrocknetem Rosmarin, Salz und Pfeffer mariniert.

Dann in einer Weißwein-Sauce gegart.

Parallel dazu bereitet man den Hummus zu. Dieser ist ja aus der arabischen und orientalischen Küche bekannt. Also aus dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, einigen Ländern in Afrika und auch Asien.



Es ist eine cremige, sämige und streichbare Masse aus vorwiegend Kichererbsen und Sesamöl. Dazu Wasser, Olivenöl und einige Gewürze.

Man isst ihn unter anderem auch als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Hier fungiert er als Beilage zu den gegarten Hähnchenschenkeln. Zwar kalt, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

---

## „Fleisch ist mein Gemüse ...“



Schön rare gegrilltes Entrecôte

... sagte der Griller zum Vegetarier.

Mein Schlachter hatte hervorragende Steaks im Sortiment. Satte 600-g-Entrecôtes vom Jungbullen.

Sie haben eine schöne Fettmarmorierung und sehen wirklich hervorragend aus.

Ich habe einen zweistelligen Euro-Betrag pro Steak gerne dafür ausgegeben.

Ich habe beide Steaks in einer Marinade mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver einige Stunden mariniert.

Dann beide Steaks in zwei Grillpfannen in siedendem Öl auf jeder Seite genau drei Minuten gegrillt.

Damit bekommt man die Steaks hervorragend rare, wie ich sie haben will.

Innen haben dann die beiden Steaks oben und unten etwa ein Zentimeter durchgegartes Fleisch. Und in der Mitte noch einen Zentimeter rohes Fleisch – rare.

Eigentlich wollte ich die beiden Steaks ja mit frittiertem, grünen Spargel zubereiten und servieren.

Aber dann überlegte ich, 600 g Steak und 500 g grüner Spargel pro Person, das ist schon etwas heftig. Also ließ ich den Spargel weg.

Es gibt somit nur gegrilltes Entrecôte mit Kräuterbutter.

*Für 2 Personen:*

- 2 Entrecôtes (à 600 g)
- Kräuterbutter
- Rapsöl

*Für die Marinade:*

- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 2–3 Stdn. | Grillzeit 6 Min.



Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schale mischen.

Steaks mit der Marinade mit einem Küchenpinsel auf jeweils beiden Seiten kräftig einpinseln und einige Stunden auf einem Teller im Kühlschrank marinieren.

Rapsöl in zwei Grillpfannen bis zum Rauchen erhitzen.

Steaks auf jeder Seite genau drei Minuten grillen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!



---

# Grill-Hähnchen-Teile mit Buschbohnen



Kross gegrillt

Hier habe ich es mir einfach gemacht.

Mein Discounter hatte eine Grill-Hähnchen-Teile-Packung im Sortiment.

Frisch in einer würzigen Paprika-Marinade mariniert.

Hähnchen-Flügel, -Keulen und -Oberschenkel.

Dazu gibt es als Beilage einfach gegarte Buschbohnen.

Sehr einfach, schnell zubereitet und lecker.

Für 2 Personen

- 1 kg Grill-Hähnchen-Teile (in Paprika-Marinade)
- 400 g Buschbohnen (1 Packung)
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Buschbohnen putzen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Öl in zwei Grillpfannen erhitzen und Hähnchen-Teile darin auf jeder Seite kross grillen.

Dann für 15 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Bohnen in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenen Wasser 10 Minuten garen.

Hähnchen-Teile auf zwei Teller verteilen.



Bohnen dazugeben. Leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Hähnchenunterschenkel mit Kartoffelspalten

Zuerst hatte ich daran gedacht, die Hähnchenunterschenkel in einer Grill-Pfanne zu grillen.

Dann dachte ich mir, wenn ich schon das Fett in der Friteuse erhitze, um die Kartoffelspalten darin zu frittieren, dann kann ich ja auch gern die Schenkel in der Friteuse zubereiten.

Gesagt, getan.

Zuerst habe ich die marinierten Schenkel fünf Minuten frittiert. Diese dann warmgehalten und währenddessen die Kartoffelspalten für 3–4 Minuten frittiert.

Die Schenkel gelingen schön kross und knusprig und schmecken wirklich hervorragend.

[amd-zlrecipe-recipe:1054]

---

# Gegrillte Schweine-Steaks mit gegrillten Spitz-Paprika

Ich hatte noch Spitz-Paprika vom letzten Einkauf vorrätig.

Da das Gericht mit gegrilltem Entenschenkel und gegrillten Spitz-Paprika gut gelungen und schnell zuzubereiten war, habe ich es einfach schnell variiert und in ähnlicher Weise zubereitet.

Ich hatte noch Steaks vom Schweinerücken im Gefrierschrank.

Also habe ich diese aufgetaut und einige Stunden in einer Marinade aus Olivenöl und Gewürzen etwas ziehen lassen.

Dann habe ich diese ebenso wie die Spitz-Paprika in zwei Grill-Pfannen gegrillt.

[amd-zlrecipe-recipe:1044]

---

# Marinierte Grill-Rippchen mit Kartoffelspalten

Meines Wissens bereite ich das erste Mal marinierte Grill-Rippchen zu.

Für die Zubereitung gibt es drei aufeinanderfolgende Zubereitungsschritte:

1. Marinieren
2. Schmoren

### 3. Grillen

Für die Marinade habe ich im Internet recherchiert und nach einem Rezept dazu gesucht.

Jedoch hatten die diversen Rezepte auch die unterschiedlichsten Zutaten.

Also habe ich kurzerhand einige der Zutaten zusammengesammelt und mit einigen weiteren, die mir für eine solche Marinade geeignet erschienen, ergänzt.

Wichtig war mir auch die Zugabe von Coca Cola. Dies wurde im Fernsehen in Kochsendungen immer wieder betont, dass diese Zutat in Amerika für eine authentische Marinade verwendet wird. Denn Coca Cola gibt eine bestimmte Würze, Süße und Aroma. Außerdem macht es die Marinade recht flüssig und verlängert sie kräftig. Somit werden die Rippchen mit der ganzen Marinade im Topf bedeckt. Und ich kann diese Marinade auch dafür verwenden, die Rippchen einige Stunden bei geringer Temperatur darin im Backofen zu schmoren.

Denn das Fleisch soll ja so zart sein, dass man es ohne Besteck vom Knochen lösen kann.

Mein Fazit nach dem Zubereiten, Servieren und Genießen:

Das Rezept der Marinade ist alltagstauglich.

Aber es ist noch verbesserungswürdig. Die Rippchen schmecken leicht süß und haben eindeutig zu wenig Salz und Würze. Also bei einem weiteren Zubereiten von Rippchen eventuell weniger Honig und süß-saure Chili-Sauce. Und eindeutig mehr Salz und Würze.

Aber das Fleisch ist wie schon erwartet so zart, für dieses Gericht benötigt man nur eine Gabel. Denn das Fleisch lässt sich problemlos mit der Gabel vom Knochen lösen, zerrupfen und essen.

Ich marinieren die Rippchen der Einfachheit halber über Nacht im Kühlschrank. Dann werden sie vier Stunden in der Marinade im Backofen geschmort. Und schließlich noch jeweils eine Minute auf jeder Seite in der Grill-Pfanne gegrillt.

Da die Flüssigkeit der Marinade nach drei Stunden Schmorzeit verkocht ist, gieße ich für die letzte Stunde noch mit einem Pilsener auf, um genügend Flüssigkeit zu haben.

Als Beilage bereite ich Kartoffelspalten zu, die ich einfach in der Friteuse kurz fritiere und dann nur salze.

[amd-zlrecipe-recipe:1004]

---

## **Nackensteaks mit Rosenkohl**

Zu diesem Rezept gibt es nicht viel zu sagen.

Schweine-Nackensteaks, die ich in einer Kräuter-Marinade marinieren und dann kurz in der Grill-Pfanne medium brate.

Dazu Rosenkohl.

[amd-zlrecipe-recipe:995]

---

# Rinder-Nackensteak mit Pfifferlingen und Bohnen- Gemüse



In der Pfanne ...

Ich hatte das Glück, dass ich bei meinem Discounter sehr schöne, große, fein marmorierte Rinder-Nackensteak bekam. Das ist eigentlich etwas außergewöhnlich, da er sonst meistens nur Schweine-Nackensteaks – natur oder mariniert – im Sortiment hat.

Noch dazu sind diese Steaks wahrlich riesengroße Steaks, ein einzelnes hat immerhin mehr als 400 g an Gewicht.

Man sollte dieses Gericht wirklich nur essen, wenn man sehr großen Hunger hat. Denn ansonsten rebelliert irgendwann der Magen.

Ich habe die Steaks noch einige Stunden in einer Kräuter-



Marinade im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.

Und brate die Steaks, die ja relativ dick sind, 4 Minuten auf jeweils jeder Seite an, das ergibt hervorragende, medium gebratene Steaks auf den Tellern. Ich gebe zum Braten der Steaks jeweils auch einige Zweige frischer Thymian und Rosmarin und eine zerquetschte Knoblauchzehe für etwas mehr Aroma in die Pfannen.

Die Steaks gelingen wirklich sehr lecker und schmackhaft und sind auch schön medium gebraten. Sie erreichen jedoch nicht die Qualität eines Rinder-Rumpsteaks oder -Filetsteaks, die von Konsistenz und Geschmack einfach viel feiner sind. Aber es sind ja auch preiswerte Nackensteaks. Die gut marmoriert sind und einige Fettstücke enthalten, die natürlich Geschmacksträger sind und mitgegessen werden.

Garniert wird das Ganze mit einer Portion Pfifferlingen, die ich allerdings aus der Dose verwende, in der Pfanne anbrate und salze. Und ich gebe die Kräuter und den Knoblauch schon beim Braten der Pfifferlinge hinzu, damit auch diese das Aroma annehmen.

Dazu gibt es als Beilage ein kleines Bohnen-Gemüse aus Buschbohnen, die ich gare, dann salze und pfeffere und auf die beiden Teller verteile. Die Bohnen schmecken köstlich und passen sehr gut zu den kross gebratenen Steaks.

[amd-zlrecipe-recipe:793]

---

# Marinierte Schweinelachse mit Bratkartoffeln

Hier greife ich auf fertig mariniertes Fleisch zurück, und zwar auf Schweinelachse in einer Kräuter-Marinade.

Ich brate die Lachse jeweils auf jeder Seite zwei Minuten in Öl kross an. Die Lachse gelingen sehr gut, sie sind fast durchgegart, aber innen noch rosé und sehr saftig.

Die Bratkartoffeln sind etwas zerfallen, das hängt damit zusammen, dass ich die Kartoffeln zuvor etwas zu lange in kochendem Wasser gegart habe. Daher sind sie etwas zerfallen. Aber sie sind zumindest kross und knusprig geworden und schmecken sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:466]

---

# Gebackener Schweinebauch mit Bohnen-Gemüse

Ich liebe auch Schweinebauch. Ich habe ihn schon in den unterschiedlichsten Weisen zubereitet. Daher habe ich den Gerichten mit Schweinebauch auch eine eigene Kategorie in meinem Foodblog gegeben.

Manche sagen ja, dass Schweinebauch nicht sehr schmackhaft und gesund ist, da er ja sehr fett ist. Ich finde ihn sehr schmackhaft, ob kross gebraten oder gegrillt oder auch in anderer Weise gegart oder zubereitet.

Diesmal marinieren ich ihn in einer Grill- und Würz-Sauce, die ich schon des öfteren für die unterschiedlichsten Zutaten verwendet habe, die ich gegrillt oder im Backofen gegart habe. Dann gebe ich ihn für eine halbe Stunde in den Backofen.

Die Schwarte am Schweinebauch kann daran bleiben, sie ist nach einer Stunde Backzeit schön knusprig.

Dazu gibt es ein einfaches Bohnen-Gemüse, das ich mit Bohnenkraut würze. Für das Gemüse bereite ich als helle Sauce eine Béchamel-Sauce zu.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:319]

---

## Gefülltes Brathähnchen

Ich wollte eigentlich eine gefüllte Gans oder eine gefüllte Ente zubereiten. Diese bekommt man allerdings in den Sommermonaten nur sehr schlecht bei Discounter oder Supermarkt, es sind ja eher Winter-Gerichte.

Also habe ich einfach als Ersatz ein Brathähnchen verwendet.

Das Brathähnchen würze ich einfach mit der leckeren Marinade, mit der ich in der letzten Zeit des öfteren Geflügel oder Grill-Gut gewürzt habe. Einfach Olivenöl mit dunkler Soja-Sauce, Honig und Pul biber. Die Würzsauce ist sehr schmackhaft.

Ich fülle das Brathähnchen mit einigem Gemüse und die Füllung fungiert zugleich als Beilage zu dem Brathähnchen. Für die

Füllung verwende ich Kartoffel, Wurzel, Schalotte, Knoblauch, Champignons und Speck. Ich verwende auch die Innereien, die dem tiefgefrorenen Brathähnchen beigelegt sind.

Die Füllmenge gelingt sehr knackig, und die Sauce, die sich bildet, ist sehr würzig, aromatisch und leicht scharf. Das Fleisch des Brathähnchens ist sehr saftig.

[amd-zlrecipe-recipe:175]