

# Flanksteaks mit Senfkruste, Süßkartoffel-Speck-Stampf und Prinzessbohnen



## Krosse Steaks

Das Flanksteak ist ein Teil des Bauchlappens des Rindes. Es ist gut zum Braten oder Grillen geeignet, man kann es aber auch schmoren.

Ich bereite es hier mit einer Senfkruste zu, für die ich groben Senf verwende. Ich marinieren die Steaks eine Stunde in dem Senf. Dann brate ich die Flanksteaks mit der Senfkruste in Butter auf jeder Seite etwa 2 Minuten an, so dass ich sie medium erhalte. Leider verbrennt jedoch dabei auch ein Teil des Senfs und wird dunkelbraun bis schwarz.

Dazu gibt es als Beilage zum einen Stampf aus Süßkartoffeln. Ich mische noch in kleine Würfel geschnittenen, durchwachsenen Bauchspeck darunter, den ich nach dem Stampfen der Süßkartoffeln einfach untermische und ein wenig mit erhitze.

Desweiteren noch eine Beilage aus Prinzessbohnen, die ich einfach in ein wenig Salzwasser gare. Ich verzichte dieses Mal bei den Prinzessbohnen auf Bohnenkraut als Würze.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Flanksteaks (à 100 g)
- 1 Glas grober Senf (200 ml)
- Butter
- 3 Süßkartoffeln
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- Olivenöl
- 200 g Prinzessbohnen
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 1 Std. | Garzeit 10 Min.

Senf auf jeweils beiden Seiten der Steaks verteilen. Senf etwa eine Stunde in die Steaks einziehen lassen. Ein weiteres Würzen ist nicht notwendig.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Süßkartoffeln putzen, schälen und ebenfalls in kleine würfel schneiden.

Prinzessbohnen putzen.

Wasser in zwei kleinen Töpfen erhitzen und leicht salzen.

Süßkartoffeln in einen Topf geben, Prinzessbohnen in den anderen Topf. Jeweils 10 Minuten garen.

Währenddessen Butter in einer großen Pfanne erhitzen und

Steaks auf jeweils jeder Seite etwa 2 Minuten kross anbraten. Darauf achten, dass der Senf nicht zu sehr dunkel anbrät. Und dass der Senf auch nicht von den Steaks abfällt.

Einen Schuss Öl zu den Süßkartoffeln geben. Salzen. Mit dem Stampfer zerstampfen. Speck dazugeben und untermischen.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben. Stampf darauf verteilen. Jeweils die Hälfte der Bohnen dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Curry-Geschnetzeltes mit Gemüse und Bandnudeln



Leckeres Geschnetzeltes

Ein Geschnetztes. Mit Schweinefilet. Lecker. Dazu Gemüse, Bandnudeln und eine aromatische Sauce.

Als Gemüse verwende ich Wok-Chi, Fenchel, Lauch, Lauchzwiebeln, Prinzessbohnen und Knoblauch. Für Schärfe gebe ich eine kleingeschnittene rote Chili-Schote hinzu.

Die Sauce würze ich kräftig mit Curry. Ich bilde die Sauce mit Weißwein und Schmand.

Dazu gibt es als Beilage Bandnudeln.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Schweinefilet
- 2 Wok-Chi
- 2 große Schalen Fenchel
- 1 Stange Lauch
- 4 Lauchzwiebeln
- 15–20 Prinzessbohnen
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- trockener Weißwein
- 3–4 EL Schmand
- 4 TL Curry-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Bandnudeln
- Petersilie
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Filet längs vierteln. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Filet darin kross anbraten.

Gemüse dazugeben und ebenfalls mit anbraten.

Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Schmand dazugeben. Curry-Pulver hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Geschnetzeltes mit Sauce darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

## Rotes Chicken-Curry mit Gemüse und Reis



Feines Curry

Ich bereite ein thailändisches Curry mit Huhn und Gemüse zu.

Diesmal habe ich viele verschiedene Gemüsesorten übrig für ein

## Chicken-Curry.

Die Sauce bereite ich mit rotem Thai-Curry zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.



Zutaten im Wok

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Hähnchenbrüste
- Jeweils eine kleine Portion der folgenden Gemüsesorten: rote Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel, Prinzessbohnen, Zucchini, Ingwer, Tomate, Mini Wok-Choi, Fenchel, Lauchzwiebel
- 2 EL roter Thai-Curry
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Hähnchenbrüste längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrüste und Gemüse darin 5–6 Minuten pfannenrühren. Thai-Curry dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Chicken-Curry darüberggeben. Servieren.