

# Würste auf Pastinakenpüree



Leckerer Pastinakenpüree

Essen Sie gerne vegan? Als kleiner Beitrag für mehr Nachhaltigkeit auf der Welt? Oder weil Sie davon überzeugt sind und sich nur so ernähren wollen? Und weil es Ihnen schmeckt?

Nun, einige Argumente für veganes Essen kann ich zwar unterstreichen und ich befürworte veganes Essen auch. Und ich probiere immer wieder mal das eine oder andere vegane Produkt oder eine vegane Zubereitung.

Bei manchen Dingen komme ich aber mit veganem Essen nicht voran und finde keine überzeugenden, schmackhaften Produkte.

So ist es mir mit diesem Gericht gegangen, für das ich zwei Sorten vegane Würste in der Grillpfanne zubereitet habe. Zum einen Cabanossi und zum anderen Bratwürste. Beides, wie erwähnt, vegan.

Dazu ein leckeres, frisches Püree aus Pastinaken. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat gewürzt. Und für mehr Cremigkeit mit etwas Margarine abgebunden.

Also ein durch und durch veganes Gericht.

Aber die Würste schmecken nicht. Weder die eine Sorte noch die andere. Sie schmecken einfach nach Getreide oder (Soja-)Bohnen. Sie haben zwar Geschmack, die Würzigkeit erinnert hauptsächlich an die entsprechenden Würste aus der Fleischtheke. Aber vegane Produkte sollen ja nicht immer nur eine Alternative zu Fleisch sein oder mit den gleichen Fleischprodukten verglichen werden. Sie sollen eigenständig sein. Aber gerade da überzeugen sie nicht. Ich werde vermutlich erst einmal einen Bogen um vegane Würste machen. Sie haben einfach keinen überzeugenden Geschmack!

Das einzige, das mich überzeugt hat und Geschmack hat, ist das frisch zubereitete Püree aus Pastinaken. Das ist lecker!



Die Würste überzeugen nicht

*Für 2 Personen:*

- 8 vegane Cabanossi (2 Packungen à 4 Würste)
- 6 vegane Bratwürste (2 Packungen à 3 Würste)
- Rapsöl
- 4 große Pastinaken
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss
- Margarine

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*

Pastinaken putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Wasser in einem Topf auf dem Herd erhitzen und Pastinaken darin 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten. Einen großen Klecks Margarine zu den Pastinaken geben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskatnuss würzen. Alles gut vermischen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Warmhalten.

Parallel dazu Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Würste darin auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten kross braten.

Püree auf zwei Teller verteilen und mit einem Esslöffel auf dem Tellerboden längs verstreichen.

Jeweils 3 Bratwürste in die Mitte geben.

Jeweils 2 Cabanossiwürste rechts und links daneben geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Frittierte, panierte Heringe mit Pastinake-Kürbis-Püree



Kross und knusprig frittiert

Das Osterfest ist an sich ein eher fleischloses Fest, was den kulinarischen Speisezettel anbelangt. Gerade am Karfreitag gibt es normalerweise kein Fleisch zu essen. Und auch an Ostern kann man durchaus einmal fleischlose Gerichte zubereiten. Und greift vielleicht zu Fisch und Meeresfrüchten.

Heute ist Ostersonntag. Und es gibt Fisch. Und zwar Heringe.

Diese sind in Hamburg und ganz Norddeutschland ein beliebtes Gericht, das man zur jeweiligen Saison sehr gerne zubereitet.

Heringe kauft man am besten schon küchenfertig vorbereitet, also ohne Kopf und Schwanz und ausgenommen. Der Hering hat ein so dünnes Gerüst aus Wirbelsäule und Gräten, dass man diese mit zubereitet und einfach so mitessen kann.

Traditionell ist die Zubereitungsart von Heringen gern diese, sie einfach gewürzt in Fett in der Pfanne zu braten. Als Beilage gibt es frische Bratkartoffeln. Mit Speck und Zwiebeln, wie man sie in Norddeutschland gerne isst.

Dieses Gericht war mir aber etwas zu einfach, und außerdem gibt es meines Wissens dazu schon ein Rezept in meinem Foodblog.

Also habe ich mir kurzerhand etwas anders ausgedacht.

Ich bereite mit Kichererbsenmehl, Eiern, Milch und Salz, Pfeffer und Paprika einen leckeren Panierteig zu. Und paniere die Heringsfilets darin.

Dann werden sie in dieser Weise einfach knusprig in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert.

Und als Beilage gibt es feines Püree, dies in zweifachem Wortsinn, einmal fein, weil mit dem Pürrierstab fein püriert, und dann nochmal fein, weil einfach lecker und schmackhaft.

*Für 2 Personen:*

- 10 ausgenommene Heringe (2 Packungen à 500 g oder frisch von der Fischtheke)

*Für den Panierteig:*

- 150–200 g Kichererbsen (oder Kichererbsenmehl)
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

*Für das Püree:*

- 10 Pastinaken
- 1/4 Hokkaido-Kürbis
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.*



Mit leckerem und würzigem Püree

Kichererbsen in der Getreidemühle fein mahlen.

Pastinaken putzen, schälen und grob zerkleinern.

Kerngehäuse des Kürbis entfernen und den Kürbis grob zerkleinern.

Pastinaken und Kürbis in leicht kochendem Wasser 20 Minuten garen.

Durch ein Küchensieb abschütten.

Gemüse zurück in den Topf geben.

Eine gute Portion Butter dazugeben.

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

Mit dem Pürierstab fein pürieren. Warmhalten.

Heringe auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Etwas Milch dazugeben, damit der Teig flüssiger wird.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gut mit dem Schneebesen verquirlen. Abschmecken.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Heringe nacheinander einzeln durch den Panierteig ziehen und sofort in das siedende Fett in der Fritteuse geben.

Heringe vier Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils fünf Heringe auf einen großen Teller geben.

Püree dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Den restlichen Panierteig kann man zum Panieren anderer Zutaten verwenden oder auch für Pfannkuchen.

---

# Kalbsnieren auf normannische Art mit Kartoffelpüree und Chicorée-Salat



Ein sehr leckeres Gericht

Dieses Rezept habe ich aus dem Kochbuch „Kochvergnügen wie noch nie“ aus dem Gräfe und Unzer Verlag. Ein wirklich dickes Kochbuch mit Rezepten zu allen erdenklichen Gerichten. Vom Salat und Vorspeise über Fleisch, Fisch, Kartoffeln und Gemüse bis zum Dessert.

Wie ich an das Kochbuch gekommen bin? Das erzähle ich gern. Ich bin in einer Community im Internet, die die Nachbarschaft fördert, und zwar [nebenan.de](http://nebenan.de). Dort kann man für seine nächste Nachbarschaft in seinem jeweiligen Stadtteil unter anderem



Mitteilungen hineinschreiben, für Gesuche, Verkauf und Verschenken. In diesem Fall hatte eine nette Nachbarin in meinem Stadtteil mehrere Kochbücher zum Verschenken angeboten, weil sie sie nicht mehr benötigte. Ich habe mir zwei ausgesucht, darunter das oben genannte, und habe es mir kostenlos bei der Nachbarin abgeholt. Tolle Sache, diese Community.

Und ich habe bei diesem Rezept etwas gemacht, was ich normalerweise nie mache. Ich habe das Rezept wortwörtlich laut Anleitung mit allen angegebenen Zutaten nachgekocht. Dies ging sogar bis dahin, dass ich die zum Gericht empfohlene Beilage und Salat genau zubereitet habe. Also fast ein Novum in meinem Foodblog.

Und ich muss sagen, das Gericht hat mir sehr gemundet.



Beim Flambieren

Das Gericht bringt alle vier bekannte Geschmacksrichtungen mit

sich, süß, sauer, salzig und bitter. Die Süße bringt der Zucker, der mit den Apfelscheiben hinzugegeben wird. Die Säure und Bitterkeit liefert der Chicorée-Salat und das Dressing. Und das Salzige natürlich das Salz, mit dem die Nieren in der Pfanne gewürzt werden. Fehlt vielleicht noch ein Teil von Schärfe ... aber davon steht eben im Original-Rezept nichts. □

#### *Für 2 Personen*

- 300 g Schweinenieren
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Butter
- Calvados
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

#### *Für das Kartoffelpüree:*

- 10 Kartoffeln
- Muskat

#### *Für den Salat:*

- 2 Chicorée
- Olivenöl
- Weißweinessig

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



### Niere mit Apfel

Kartoffeln schälen. In einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Kartoffeln warmhalten.

Chicorée putzen und quer in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Mit Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing zubereiten und über den Salat geben. Gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Nieren quer in dicke Scheiben schneiden.

Apfel schälen, mit dem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen und den Apfel dann in dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin andünsten.

Nierenscheiben dazugeben. Ebenso eine Portion Butter.

Mit einem Schluck Calvados ablöschen. Flambieren.

Apfelscheiben dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Sahne dazugeben.

Alles etwas vermischen und einige Minuten köcheln lassen.

Nierenscheiben bei Bedarf wenden.

Sauce abschmecken.

Eine Portion Butter zu den Kartoffeln geben.

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

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Kartoffelpüree auf zwei große Teller verteilen.

Chicorée-Salat dazugeben oder auch separat in zwei Schalen dazu servieren.

Niere mit Apfel und Sauce auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gegrillter Ochsenziemer mit Kartoffelpüree**



In rohem Zustand

An diesem Weihnachten gibt es einen Penis. Nein, keine Masturbation oder einen F\*ck. Nicht doch an Weihnachten! Nein, einen Ochsenziemer, also den Penis eines Ochsen.

Mein Online-Schlachter, bei dem ich ab und zu Innereien beziehe und der wirklich fast alle Innereien auch anbietet, hatte bisher auch Stierhoden im Sortiment. Leider jedoch keinen Penis, den ich gern einmal essen wollte. Nun seit letztem Jahr hat er auch Ochsenziemer im Sortiment.

Und mein Bruder, der mir in den letzten Jahren immer ein Fresspaket von einem Onlineshop eines großen, deutschen Supermarktes zu Weihnachten geschenkt hat, ließ sich überzeugen, mir dieses Weihnachten ein Innereien-Paket von meinem Online-Schlachter zu bestellen.

Somit kam ich unter anderem zu vier Stierhoden und zwei Ochsenziemern. Und bereite das erste Mal in meinem Leben einen Penis eines Ochsen zu. Und verspeise ihn natürlich auch.

Ich bin ja nicht schwul und hätte daher nie gedacht, dass ich einmal einen Penis eines anderen Wesens in den Mund nehme. Aber es ist zumindest nicht von einem anderen Mann, sondern von einem Tier. □

Erwartungsgemäß ist der Ochsenziemer recht groß bzw. lang. So ein Ochse hat ja auch eine andere Größe und Masse als ein Mensch. Also sind Vergleiche mit dem eigenen Schniedel nicht besonders angebracht.

Und vom Stier sind zunächst die Stierhoden. Womit der Stier zu einem Ochsen, also einem kastrierten Bullen wird. Und von diesem kommt man dann an den Ochsenziemer, den Penis. Somit kommt man vom einen Tier zum zwar gleichen Tier, aber eben in anderer Form. Und das ist dann fast wie ein kleines *Dejà vue*.

Der Penis ist übrigens, für die, die es nicht wissen, kein Muskel, sondern ein Schwellkörper. Er hat somit eine schwammige Konsistenz. Denn in den Penis pumpt der Körper bei einer Erektion Blut hinein, wodurch es eben zur Erektion kommt. Auf diese Weise ließe sich jetzt hier auch ganz schnell die Geschichte oder das Zustandekommen der berühmten „Morgenlatte“ beim Mann erklären. Aber das ist eine andere Geschichte.

Hier geht es um die Zubereitung eines ausgefallenen Produkts.

Zur Zubereitung des Ochsenzimmers: Bereiten Sie den Ochsenziemer nicht auf diese Weise zu. Das Gericht gelingt nicht. Ochsenziemer ist anscheinend kein Produkt zum Kurzbraten. Sondern nur zum langen Schmoren bei geringer Temperatur.

Ich grille den Ochsenziemer, den ich zuerst mit Fleischgewürze, in Öl in der Grillpfanne zwei Minuten auf beiden Seiten kross an. Und lasse ihn noch zehn Minuten bei 160 Grad Celsius im Backofen nachgaren. Schließlich will ich bei diesem Produkt doch sicherstellen, dass es nicht rare zubereitet wird, sondern durchgegart ist.

Aber es ist wie bei so manchen Innereien, die ich noch nie zubereitet oder gegessen habe. Ich habe den Ochsenziemer nach dem Garen angeschnitten und probiert. Er ist durchgegart, aber innen noch rosé. Aber ich kann ihn nicht kauen. Er ist hart und zäh.

Aber ich bin zuversichtlich. Ich habe noch einen zweiten Ochsenziemer im Gefrierschrank. Und diesen werde ich kleinschneiden, als Ragout zubereiten und einige Stunden schmoren. Das sollte gelingen.

Es ist vermutlich wie beim Pansen, diesen muss man ja auch einige Stunden in Gemüsefond garen, bevor man ihn weiter zubereitet, also brät oder frittiert.

Mit den Röstaromen in der Pfanne und etwas Rinderfond bereite ich dann noch ein leckeres Sößchen zu.

Und als Beilage gibt es ein einfaches, aber frisch zubereitetes Kartoffelpüree.

---

# Zanderfilets auf Wirsingpüree-Bett

Heute einmal in Butter gebratene Zanderfilets.

Ich verwende keinen frischen Zander, dieser ist in meiner Gegend nur sehr schwer zu bekommen und auch sicherlich teuer. Ich greife auf Tiefkühlware zurück. Zwar nicht frisch, aber durchaus akzeptabel und in Butter gebraten und nur mit Salz und Pfeffer gewürzt schmeckt der Zander sehr gut und lecker.

Als Beilage wähle ich ein Püree aus Wirsing. Dazu schneide ich den Wirsing grob klein und gare ihn in Salzwasser. Dann mit dem Pürrierstab fein pürieren, etwas frisch geriebenen Parmesan untermischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:599][amd-zlrecipe-recipe:599]

---

## Lammlachs mit Pastinaken-Püree

Ein einfaches Gericht. Mit wenigen Zutaten. Schnell zubereitet.

Mein heutiges Festtags-Menü zu Neujahr.

Lammlachse.

Zubereitet mit Pastinaken, die ich zu einem Püree fein püriere. Das Püree gelingt sehr würzig und schmackhaft.

Ich gebe den Lachsen auf jeweils beiden Seiten jeweils 4 Minuten. Damit gelingen die Lachse medium gegart.

[amd-zlrecipe-recipe:278]

---



# **Rinder-Hüftsteak mit Speck, Tomate, Champignon und Knoblauchbutter und Kartoffel-Gemüse-Püree**

Da hatte ich doch dieses Mal beim Einkaufen Pech. Ich wollte ein Rinder-Hüftsteak zubereiten und es etwas variieren, indem ich gebratene Tomatenscheiben und ein Spiegelei darauf geben wollte. Nur, es gab aufgrund des derzeitigen Lebensmittelkandals mit Eiern aus den Niederlanden keine Eier beim Discounter. Er hatte sie allesamt an den Lieferanten zurückgeschickt. Tja, also konnte ich keine Eier kaufen und somit auch kein Spiegelei zubereiten. Also musste ich nochmals variieren.

Ich entschloss mich daher, eine gebratene Speckscheibe auf das Hüftsteak zu geben. Dann einige gebratene Tomatenscheiben. Schließlich einen kleingeschnittenen, gebratenen, braunen Champignon. Und last but not least zwei Scheiben Knoblauchbutter.

Dazu gibt es ein einfaches Püree, das ich aus Kartoffeln und einigem Gemüse wie Wurzel, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch zubereite.

Das Hüftsteak brate ich auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten an und bereite es somit medium zu. Es ist sehr zart und lecker.

Das Hüftsteak, das ich gekauft habe, ist recht klein, aber sehr dick. Also entschloss ich mich, es einmal quer aufzuschneiden, somit eine Art Schmetterlingssteak zuzubereiten und dieses anzubraten.

# Putenoberkeule in Kapern-Chili-Weißwein-Sauce mit Kartoffel-Salatgurke-Püree

Ich habe auf die gleiche Weise wie vor kurzem eine Putenoberkeule zubereitet, weil sie sehr gut geschmeckt hat.

Auch dieses Mal würze ich sie nur mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.

In die Sauce gebe ich Kapern und Chili-Schoten, die Sauce selbst bilde ich mit trockenem Weißwein.

Dazu probiere ich einmal eine neue Art und Weise aus, um ein Püree zuzubereiten. Ich gare zwei große Kartoffeln, verwende aber zusätzlich kleine Salatgurken, die ich jedoch nicht gare, sondern roh in das Püree gebe und mit den Kartoffeln zusammen mit dem Pürrierstab fein püriere. Wenn man richtig heiße Kartoffeln verwendet, bekommt man auf diese Weise, auch wenn die Salatgurken roh und kalt sind, dennoch ein recht heißes, schmackhaftes Kartoffel-Salatgurke-Püree.

*Mein Rat:* Man kann das Püree ruhig ein wenig stückig pürieren, dass also noch kleine Kartoffel- oder Salatgurke-Stückchen darin enthalten sind. Es muss nicht komplett fein püriert sein.

[amd-zlrecipe-recipe:83]

---

# Schweineschnitzel mit Kartoffel-Wurzel-Püree

Da die letzten Schweineschnitzel, die ich zubereitet habe, so gut gelungen sind, bereite ich heute nochmals Schnitzel zu. Ich würze sie auf jeweils beiden Seiten nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Und brate sie in Butter an.

Die Schnitzel lösche ich mit etwas Weißwein ab und bilde so auch noch ein kleines Sößchen. Beim Zubereiten der Sauce einfach die Röststoffe vom Anbraten der Schnitzel mit dem Kochlöffel vom Pfannenboden lösen, schon hat man die Sauce gewürzt.

Dazu gibt es ein Püree, das ich aus Kartoffeln und Wurzeln zubereite.

*Mein Rat:* Das Püree darf ruhig noch einige grobe Stücke enthalten, es ist schließlich selbst zubereitet und kein industriell gefertigtes Produkt.

[amd-zlrecipe-recipe:26]

---

# **Gebratener Lachs in Speckhülle mit Kartoffel- Wurzel-Püree**

Frischer Lachs, in Speckscheiben gehüllt, kräftig in Olivenöl angebraten, in einer Weißwein-Sauce gegart.

Dazu ein Püree aus Kartoffeln und Wurzeln. Mit etwas Olivenöl verfeinert.

Ein sehr würziges, schmackhaftes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:16]

---

# **Gebratene Leberwurst mit Pastinaken-Püree**



## Leckere Leberwurst mit Püree

Eine frische Leberwurst, gebraten in der Pfanne. Mit Zwiebel und Knoblauch. Sehr würzig und lecker.

Und dazu einfach noch ein schönes Püree aus Pastinaken. Anstelle von Milch gebe ich Olivenöl in das Püree.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Leberwurst (im Naturdarm)
- 500 g Pastinaken
- 2 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Butter

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Pastinaken putzen und schälen. In kleine Scheiben schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Pastinaken darin 10–15 Minuten garen. Herausnehmen und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Olivenöl dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Leberwurst längs aufschneiden, mit dem Darm in eine Pfanne geben und einige Minuten kräftig anbraten. Dabei öfters umrühren. Daneben Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls einige Minuten kross anbraten. Mit der Leberwurst vermischen.

Leberwurst zum Pastinaken-Püree geben und servieren.

---

## **Lammfilets mit Kürbis-Rote-Beete-Püree**



## Leckeres Lamm

Ein Gericht für einen besonderen Tag. Oder auch einen Sonntag.

Ich brate Lammfilets in Butterschmalz, gare Knoblauch, Chilischoten und Kräuter mit. Und lösche mit etwas Gemüsefond ab.

Knoblauch gibt dem Fleisch Aroma, Chilis etwas Schärfe und Rosmarin, Thymian und Salbei Geschmack.

In das Püree gebe ich anstelle von Butter etwas Olivenöl. Es sieht zwar aus wie gegarte, zerkleinerte Tomaten, aber es ist ein Püree. Das allerdings ein bisschen wässrig ist, das kommt von der Konsistenz des gegarten Kürbis. Als Kürbis verwende ich übrigens Butternuss-Kürbis, er hat den Vorteil, dass er mit Schale gegart werden kann. Und bei der Rote Beete verwende ich vorgegarte Rote Beete, die ich nur kurz im kochenden Wasser erhitze.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 6 Lammfilets (etwa 400 g)
- 600 g Butternuss-Kürbis
- 1 rote Beete (vorgegart)
- 400 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- 6–8 Blätter Salbei
- 2 EL Olivenöl
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Kräuterbutter
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Kürbis zerkleinern. Rote Beete ebenfalls kleinschneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin etwa 10 Minuten garen. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit Rote Beete dazugeben und nur erhitzen. Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Muskat dazugeben. Mit dem Pürierstab fein pürieren.





Beim Zubereiten

Währenddessen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Lammfilets auf jeder Seite jeweils etwa eine Minute kross anbraten. Dabei Knoblauch, Chilis und Kräuter mit in die Pfanne geben. Mit Fond ablöschen. Röststoffe vom Pfannenboden mit dem Kochlöffel gut ablösen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Püree auf zwei Teller verteilen. Jeweils drei Filets dazugeben. Sauce über die Filets und das Püree geben und einen kleinen Saucenspiegel auf den Tellern bilden. Einige Scheiben Kräuterbutter auf die Filets geben. Servieren.