

# Fleischfond



Alle Zutaten beim Köcheln

Fonds habe ich ja schon des öfteren zubereitet. So oft, dass ich sie auch in den unterschiedlichsten Varianten als Grundrezepte in mein Foodblog aufgenommen habe.

So als Fleischfond, Gemüsfond oder Fischfond.

Jetzt ist es allerdings sicherlich schon ein Jahr her, dass ich frischen Fond zubereitet habe. In der letzten Zeit hatte ich mir bei Bedarf mit einer sehr guten, gekauften Gemüsebrühe ausgeholfen.

Dieser Fond hier ist aber ein wenig anders, weshalb ich eben nicht auf eines der oben genannten Grundrezepte verweise. Sondern das Rezept für diesen Fleischfond hier mit aufnehme.

Dieser Fleischfond ist ein wenig ausgefallen. Denn ich verwende nicht weniger als fünf wichtige Zutaten für diesen Fond.

Zum einen natürlich Fleisch, möglichst mit Knochen. Dafür verwende ich Rinderbeinscheiben mit Markknochen. Und Suppenfleisch (ohne Knochen).

Des weiteren natürlich Suppengemüse, davon gleich drei Packungen. Der Knollensellerie, der im Suppengemüse enthalten ist, sorgt für einen guten [Umami](#)-Geschmack im Fond.

Dann noch Knochen, die ich beim Zubereiten von anderen Gerichten durch z.B. Entbeinen von Geflügel zur Seite gelegt und eben für einen solchen Fond eingefroren habe.

Dann einige Rinden von Parmesankäse, den ich fein gerieben verbraucht und diese Rinden speziell für einen Eintopf oder wie hier für einen Fond im Kühlschrank aufbewahre.

Und schließlich noch Gewürze im Ganzen, und zwar nicht weniger als sieben verschiedene Gewürze.

Kurz vor dem Zubereiten des Fonds fragte ich mich plötzlich, ob denn bei einer solchen Menge an Zutaten, auch wenn ich den Fond in einem sehr großen Bräter zubereite, überhaupt noch Platz für eine Menge Wasser bleibt, damit ich natürlich eine Menge guten Fond als Resultat erhalte, den ich dann portionsweise einfriere. Aber der Bräter hat dann doch noch eine Menge von 3–4 l Flüssigkeit aufgenommen.

Zum Anbraten der Zutaten verwende ich Rapsöl, denn dieses ist sehr geschmacksneutral.

Bitte das Gemüse nicht putzen. Nur kleinschneiden. Alle Schalen, Anhänge oder sonstige Teile, die man normalerweise für eine Zubereitung wegputzt, haben Aroma und bringen Geschmack in den Fond.

Und die beiden großen Zwiebeln werden übrigens nicht geschält, sondern nur halbiert und dann im Öl scharf angebraten. Sie dürfen sehr dunkelbraun durch das Anbraten werden, denn dies und auch die braune Schale geben Aroma, Geschmack und Farbe an den Fond.

Und übrigens, gesalzen wird ein Fond nicht. Dies nimmt man erst vor, wenn man ihn für eine Suppe oder Sauce oder eine andere Zubereitung verwendet.

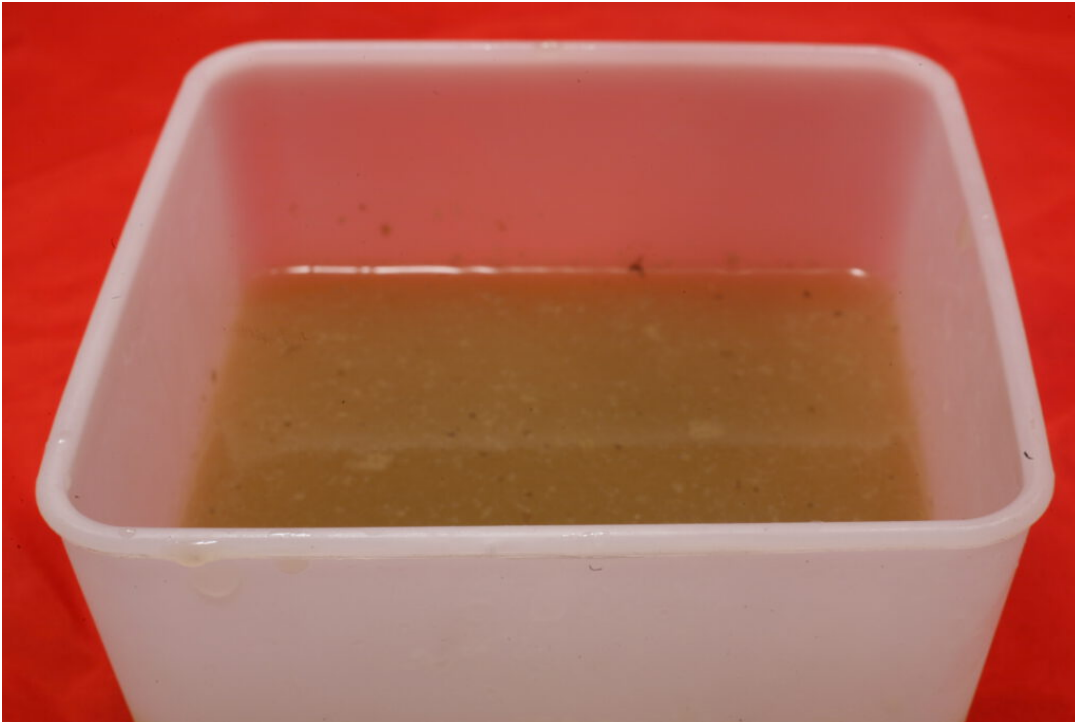
Aufgrund der Menge und auch Qualität der vielen Zutaten erhalte ich einen sehr wohlschmeckenden und sehr konzentrierten Fleischfond.

*Für den Fleischfond (etwa 2–3 l):*

- 700 g Rinderbeinscheiben (1 Packung, 2 Stück)
- 500 g Suppenfleisch (1 Packung)
- 2,4 kg Suppengemüse (3 Packungen à 800 g, Knollensellerie, Lauch, Wurzel, Petersilie)
- 2 große Zwiebeln
- eine Portion Knochen (Geflügel usw.)
- 3 Parmesanrinden
- 10 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Pimentkörner
- 1 Sternanis
- 3 Gewürznelken
- Rapsöl

- 3–4 l Wasser

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 5 Stdn.*



Sehr schmackhafter, leicht dunkler Fond

Gemüse kleinschneiden und in zwei große Schüsseln geben.

Gewürze im Ganzen in ein Kräutersäckchen geben.

Zwiebeln halbieren.

Etwas Öl in einem sehr großen Bräter erhitzen.

Zuerst das Fleisch auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen.

Dann die Zwiebelhälften auf der Schnittfläche kross anbraten, bis sie sehr dunkelbraun sind. Herausnehmen.

Gemüse hineingeben und ebenfalls kross anbraten.

Fleisch daraufgeben. Zwiebeln ebenfalls oben auflegen.

Knochen und Käserinden dazugeben.

Gewürzsäckchen in den Bräter geben.

Mit dem Wasser bis zum Rand des Bräters auffüllen.

5 Stunden bei mittlerer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Bei Bedarf etwas Wasser nachfüllen.

Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen. Eventuell für eine Fleischsuppe oder ein anderes Gericht verwenden.

Gewürzsäckchen herausnehmen.

Gemüse, Knochen und Käserinden herausschöpfen und in den Bio-Abfalleimer geben.

Wenn der restliche Fond ohne die bisherigen Zutaten zu trüb ist, ihn mittels des [Grundrezepts](#) zum Klären von einer Brühe klären, mit Eiweiß oder Fleisch.

Fond dann durch ein Küchensieb in einen geeigneten, großen Behälter gießen.

Dann nochmals durch ein frisches Küchenhandtuch gießen.

Portionsweise auf Portionsbehälter verteilen und einfrieren.

[themoneytizer id="84132-16"]

---

# Rinder-Hüftsteak mit roten Spitzpaprika



Alles aus der Fritteuse

Steaks bereite man gewöhnlicherweise in der Brat- oder Grillpfanne zu.

Oder man hat die Möglichkeit und das Equipment, um die Steaks sous vide zuzubereiten. Danach werden sie noch scharf angebraten und kommen zum Nachgaren in den Backofen.

Manchmal kann man aber auch durchaus den Umweg über die Fritteuse gehen.

Wenn man nämlich eine oder mehrere Beilagen hat, die man sowieso in der Fritteuse frittieren will.

Dann kann durchaus das Steak mit hinein.

Hier sind es Rinder-Hüftsteaks. Und als Beilage rote Spitzpaprika.

Beides gelingt wirklich außergewöhnlich gut in der Fritteuse.

Da ich die Steaks rare zubereiten will, bekommen sie weniger Frittierzeit als das Gemüse.

Die Hüftsteaks sind à point frittiert und schmecken recht gut.

Sie kommen aber von der Qualität und dem Geschmack nicht an ein Filet-, Rump- oder Rib-Eye-Steak heran und haben doch die eine oder andere Sehne. Dafür sind sie aber deutlich preisgünstiger als die anderen genannten Steakarten. Ein Steak ist da schon für 3–4 € zu bekommen.

Das Gemüse putze ich übrigens nicht. Spitzpaprika hat sowieso weniger Kerne als gewöhnlicher Paprika. Und so kann man ihn einfach im Ganzen in die Fritteuse geben.

Und das Gute an dieser Zubereitung: Rechnet man die Zeit zum Erhitzen des Fetts in der Fritteuse nicht mit hinzu, braucht das Gericht gerade einmal fünf Minuten zum Zubereiten!

*Für 2 Personen:*

- 2 Rinder-Hüftsteaks (à 300 g)
- 4 rote Spitzpaprika
- Fleisch-Gewürzsalz
- grobes Meersalz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Frittierzeit 5 Min.*



Rare frittiertes Rinder-Hüftsteak

Steaks auf jeweils beiden Seiten mit der Gewürzsalz-Mischung würzen und einreiben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Spitzpaprika in das siedende Fett geben und 5 Minuten frittieren.

In den letzten 2 Minuten die Steaks mit hinzugeben und mit frittieren.

Alles herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemüse mit dem Meersalz würzen.

Jeweils ein Steak und zwei Paprika auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Leber-Risotto**





Kein echtes Risotto ...

Dieses Rezept habe ich aus einem dicken Kochbuch zu allen Varianten der Zubereitung von Gerichten aus allen möglichen Kategorien.

Aber dies ist kein Risotto. Ein Risotto wird aus Risotto-Reis zubereitet, also einem Mittelkornreis, der die Eigenart hat, dass er beim richtigen Zubereiten außen schön durchgegart ist, jedoch der Kern innen noch leicht knackig und bissfest ist.

Außerdem wird ein Risotto so zubereitet, dass man nacheinander in mehreren Durchgängen jeweils einen Schöpflöffel Gemüsebrühe zum Reis gibt und ihn so etwa 15–20 Minuten unter ständigem Rühren gart, bis auch alle Flüssigkeit aufgenommen wurde und das Risotto so richtig schlotzig ist.

Allerdings war in dem Rezept zu diesem Risotto aufgeführt, das Risotto mit einem Langkornreis zuzubereiten. Und die Flüssigkeit wird auf ein Mal hinzugegeben und der Reis darin gegart. Also, kein Risotto.

Ich habe das Gericht aber dennoch nach dieser Anleitung zubereitet und anstelle des Langkornreises einfach Jasminreis verwendet.

Und eine Variation habe ich noch vorgenommen. Im originalen Rezept wird Chinakohl verwendet. Ich habe keinen Chinakohl vorrätig gehabt und habe stattdessen Wirsing verwendet.

Und, obwohl der Name des Gerichts nicht passt, muss ich sage, das Gericht schmeckt sehr gut.

Für 2 Personen

- 400 g Rinderleber (2 Scheiben)
- 2 EL Mehl
- 1 große Zwiebel
- 1 Tasse Jasminreis
- 8 Blätter Wirsing
- etwa 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit Wirsing und Leber

Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Wirsingblätter putzen und grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin einige Minuten glasig dünsten.

Reis dazugeben und kurz mit anbraten.

Mit zwei Schöpflöffeln Brühe ablöschen.

Zugedeckt 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Wirsing hineingeben, alles vermischen und nochmals 5 Minuten garen.

Bei Bedarf noch etwas Brühe dazugeben.

Leber in kurze Streifen schneiden.

In eine Schale geben, mit dem Mehl bestäuben und gut vermischen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Leber darin einige Minuten kross anbraten.

Risotto mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Leber dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# „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 Parikapulver 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!

---

# Ragout mit viererlei Innereie auf indischem Reis



Schmeckt hervorragend!

Ein Rezept für ein Ragout.

Aber kein Rind- oder Schweinefleisch. Sondern viererlei Innereie. Mit Herz, Magen, Niere und Leber.

Und zwar gemischt von Rind und Schwein.

Man sagt normalerweise, dass man Leber und Niere eigentlich nur kurz garen sollte, da sie sonst zu fest und zäh werden.

Aber in diesem Fall kann man die Innereien ruhig zwei Stunden in einer Sauce aus Gemüsefond und Weißwein garen, sie werden dadurch sehr zart und sind sehr schmackhaft.

Die Besonderheit ist bei diesem Ragout noch, dass ich es mit

einer großen Portion feingemörsertem Kümmel würze, das man auch gern einmal für einen Rinder- oder Schweinebraten verwendet.

Als Beilage wähle ich vorgedämpften, indischen Reis in der Packung. Er ist in wenigen Minuten gegart. Der Reis wird mit diversen indischen Gewürzen wie Koriander, Kurkuma usw. vorgegart und hat damit schon eine gelbe Farbe und einen besonderen Geschmack.

Alles in allem ein leckeres Gericht, das durch die Wahl der viererlei Innereien eine besondere Variation hat und einmal anders schmeckt als gewöhnliche Ragouts.

Für 2 Personen

- 200 g Schweineherz
- 200 vorgegartes Pansen
- 200 Schweineleber
- 200 g Rinderleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Kümmel
- Fleischgewürz
- 300 ml Chenin blanc
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen vorgedämpfter indischer Reis (à 200 g)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Innereien in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit Fleischgewürz würzen.



Öl in einem großen Topf erhitzen und Innereien mit dem Gemüse darin anbraten.

Kümmel in einem Mörser fein mörsern. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Sauce abschmecken. Ohne Deckel noch eine viertel Stunde reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in den Packung kurz kneten, damit er etwas aufgelockert wird. Dann Packungen aufschneiden und Reis in der Packung drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Ragout mit viererlei Innereie auf Trofie**



Leckerer, würziger Ragout

Ein Rezept für ein Ragout.

Aber kein Rind- oder Schweinefleisch. Sondern viererlei Innereie. Mit Herz, Magen, Niere und Leber.

Und zwar gemischt von Rind und Schwein.

Man sagt normalerweise, dass man Leber und Niere eigentlich nur kurz garen sollte, da sie sonst zu fest und zäh werden.

Aber in diesem Fall kann man die Innereien ruhig zwei Stunden in einer Sauce aus Gemüsefond und Weißwein garen, sie werden dadurch sehr zart und sind sehr schmackhaft.

Die Besonderheit ist bei diesem Ragout noch, dass ich es mit einer großen Portion feingemörsertem Kümmel würze, das man auch gern einmal für einen Rinder- oder Schweinebraten verwendet.

Als Beilage wähle ich eine kleine, dünne italienische Pasta,

die den Namen Trofie trägt.

Alles in allem ein leckeres Gericht, das durch die Wahl der viererlei Innereien eine besondere Variation hat und einmal anders schmeckt als gewöhnliche Ragouts.

Für 2 Personen

- 200 g Schweineherz
- 200 vorgegarter Pansen
- 200 Schweineleber
- 200 g Rinderleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Kümmel
- Fleischgewürz
- 300 ml Chenin blanc
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 375 g Trofie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Innereien in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit Fleischgewürz würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Innereien mit dem Gemüse darin anbraten.

Kümmel in einem Mörser fein mörsern. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Sauce abschmecken. Ohne Deckel noch eine viertel Stunde reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei Teller verteilen. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Steak-Teller



Leckerer Steak-Teller

Ein wohlschmeckender Steak-Teller.

Mit zwei leckeren Hüftsteaks pro Person.

Ich brate diese nur jeweils drei Minuten auf jeder Seite, da ich sie rare zubereiten will.

Als kleine Beilagen gibt es etwas Pommes Frites, Lauchzwiebeln und Kirschtomaten.

Für 2 Personen:

- 4 Rinder-Hüftsteaks (à 200 g)
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- eine Portion Wellenschliff-Pommes
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 6 Min.



Steaks auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen. Dann noch salzen.

Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Jeweils zwei Steaks in einer Pfanne auf jeder Seite drei Minuten kross anbraten.

Gleichzeitig Lauchzwiebeln und Tomaten dazugeben und mit anbraten. Salzen und pfeffern.

Währenddessen Pommes in der Friteuse fünf Minuten kross frittieren.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben.

Pommes dazu verteilen. Lauchzwiebeln und Tomaten auch auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Rinderleber** **mit** **Kartoffelspalten**



Mehliert und kross in Butter gebraten

Wenn es einmal schnell gehen muss.

Vorbereitet in 10 Minuten. Gegart in 5 Minuten.

Ich würze die Lebern mit Fleisch-Gewürzmischung und mehliere sie dann.

Die Kartoffeln werden geschält und in Kartoffelspalten geschnitten. Dann fünf Minuten in der Friteuse frittiert. Und anschließend gesalzen und gepfeffert.

Und in der Zwischenzeit werden die Lebern in Butter in der Pfanne gebraten.

Für 2 Personen

- 2 Scheiben Rindleber (à 200 g)
- Fleisch-Gewürzmischung
- 2 EL Mehl
- Butter
- 10 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.





Kartoffeln schälen, längs halbieren und dann nochmals in drei Spalten schneiden.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Lebern auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Mehl auf einen Teller geben und Lebern darin auf beiden Seiten mehlieren.

Kartoffelspalten fünf Minuten in der Friteuse frittieren.

Währenddessen Lebern in einer großen Portion Butter in der Pfanne auf jeder Seite zwei Minuten kross braten.

Kartoffelspalten auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.

Jeweils eine Scheibe Rinderleber auf einen Teller geben. Kartoffelspalten dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Carpacchio vom Rinderherz



Sehr lecker

Ein Gericht mit einer rohen Zutat. Nicht jedermanns Sache.

Für das Carpacchio verwende ich kein Rinderfilet, sondern Rinderherz.

Rinderherz ist ein fester, kompakter Muskel, ist sehr schmackhaft und kann durchaus auch für ein Carpacchio verwendet werden.

---

# Rinderleber auf mediterranem Gemüsebett

Ein Rezept für eine leckere, gebratene Rinderleber.

Ich brate die mehlierte, gewürzte Rinderleber auf jeder Seite nur zwei Minuten in viel Butter kross an.

Und sie gelingt einfach hervorragend, ist zwar durchgegart, aber noch leicht rosé.

Als Beilage gibt es ein mediterranes Gemüsebett aus verschiedenem Gemüse, das ich auch in Butter anbrate, leicht würze und unter die Leber als Bett gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:1121]

---

# Rinder-Hüftsteak mit Wurzel-Pastinaken-Stampf

Nochmals Rinder-Hüftsteaks.

Sie gelingen bei 2 Minuten Bratdauer in der Grill-Pfanne sehr gut medium. Will man sie rare zubereitet haben, brät man sie jeweils nur 1 Minute auf jeder Seite an.

Dazu gibt es leckeren Stampf aus Wurzeln und Pastinaken. Verfeinert mit etwas frischer Petersilie.

[amd-zlrecipe-recipe:941]

---

# **Rinder-Hüftsteak mit Röstzwiebeln und Schwarze- Wurzel-Stampf**

Leckere Rinder-Hüftsteaks. Schön kross in der Grill-Pfanne für viele Röstspuren medium gebraten.

Dazu Röst-Zwiebel, ebenfalls in der Grill-Pfanne kross gebraten. Oder besser gesagt, Röst-Schalotten.

Dazu als Beilage ein Stampf aus Schwarzwurzeln. Schwarzwurzeln sind, wie der Name sagt, schwarz. Aber schwarz ist eigentlich nur die Schale. Wenn sie geschält sind, sind sie weiß. Und somit ist auch das Stampf aus diesen Wurzeln weiß.

[amd-zlrecipe-recipe:937]

---

# **Rinder-Carpacchio**

Frisches, rohes Rinderfilet.

Leicht angefroren. Dann in hauchdünne Scheiben geschnitten.

Serviert mit etwas Balsamico, Olivenöl und Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:909]

---

## **Gebratene Rinderleber mit Rosenkohl**

Diese Innerei, gewürzt und mit Mehl bestäubt, in gutem Olivenöl gebraten, schmeckt wirklich exzellent. Da ich sie auf jeder Seite nur zwei Minuten brate, gelingt sie medium und ist noch saftig.

Als Beilage wähle ich einfach Rosenkohl, da dieser ja zur Zeit gerade Saison hat. Gewürzt wird er nur mit etwas Kräutersalz.

[amd-zlrecipe-recipe:890]

---

## **Gulasch-Kartoffel-Eintopf**

Ein leckerer Eintopf, für den ich Rinder-Gulasch, Kartoffeln und diverses Gemüse verwende.

Außerdem Tomatenmark für die Sauce.

Und diese bilde ich aus selbst zubereitetem Gemüfefond, den ich portionsweise eingefroren hatte.

Verfeinert noch mit frischen Kräutern, in diesem Fall Rosmarin und Thymian.

[amd-zlrecipe-recipe:818]

---

# 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]