

Spiegeleier, Grünkohl und Süßkartoffeln

Die Zubereitung von Spiegeleiern mit Spinat und Kartoffeln ist ja landläufig bekannt.

Nun, ich habe dieses Gericht hier in einer Variation mit Grünkohl und Süßkartoffeln zubereitet.

Da ich Grünkohl verwende, ist es eigentlich fast ein regionales Gericht aus dem Norden.

Der Grünkohl wird einfach geputzt, kleingeschnitten und in etwas Öl in der Pfanne gebraten. Er fällt dabei zusammen wie auch Spinat.

Die Süßkartoffeln schmecken sehr gut, eben leicht süß. Und aromatisch.

[amd-zlrecipe-recipe:883]

Pferde-Rumpsteak mit Röstzwiebeln, Kräuterbutter und Spiegelei

Gestern war ich mutig. Und habe bei Dunkelheit meinen täglichen Wald-Spaziergang gemacht. Ich kann das. ☐

Dafür gibt es heute zur Belohnung Pferde-Rumpsteaks. Kurz rare in siedendem Rapsöl gebraten.

Man sollte die Steaks je nach Dicke 3–4 Minuten braten, um sie rare oder medium zu bekommen.

Gewürzt mit Salz und schwarzem Pfeffer.

Darauf ein wenig Röstzwiebeln. Darauf eine Scheibe Kräuterbutter. Und als Abschluss ein Spiegelei.

Sowohl Röstzwiebeln als auch Kräuterbutter und Spiegelei passen hervorragend zu den Steaks.

[amd-zlrecipe-recipe:817]

Belegtes Rumpsteak mit Bratkartoffeln

Es gibt nicht sehr viele verschiedene Arten, ein Rumpsteak zuzubereiten. Im Grund kann man es nur braten, und dies dann in unterschiedlichen Garstufen wie rare, medium oder well done.

Aus diesem Grund habe ich mir diese Variante überlegt, um ein Rumpsteak anders zuzubereiten und ein anderes Gericht zu erhalten.

Ich belege das Rumpsteak einfach mit einigen weiteren Zutaten. Ich schneide einige Sardellenfilets klein. Und hacke einige Kapern klein. Beides gebe ich nach dem Braten des Rumpsteaks darauf.

Dann kommen noch zwei Scheiben Tomaten darauf. Dann noch zwei Scheiben Mozzarella.

Und schließlich jeweils ein Spiegelei, die ich in Eiernringen brate, damit sie schön kreisrund sind und auch optisch gut aussehen.

Dies kommt alles auf das Rumpsteak.

Und ich muss sagen, das Rumpsteak mit Belag schmeckt auf diese Weise sehr gut.

Dazu als Beilage einfach Bratkartoffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:226]

**Gebratener
Lachsbraten**

Kasseler



Braten mit Ei

Ich bin auf ungewohntem Wege zu einer Portion gebratenem und geräuchertem Kasseler Lachsbraten vom Schwein gekommen.

Natürlich kann man ihn auf diese Weise auch roh essen, auf einigen Scheiben Brot, mit Senf oder Meerrettich.

Ich dachte mir jedoch, ihn etwas anders zuzubereiten. Ich brate ihn in dieser Weise in Butter in der Pfanne an, einmal roh und einmal paniert. Schließlich kann man dies mit Fleisch- oder Leberkäse auch machen.

Dazu gibt es als Garnitur ein Spiegelei. Und zwei Schrippen.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Kasseler Lachsbraten (gegart, geräuchert)
- 1 Ei
- Salz
- bunter Pfeffer
- 2 Schrippen
- Butter

Zubereitungszeit: 5 Min.

Lachsbraten in dünne Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Scheiben jeweils auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Ei aufschlagen und in die Pfanne geben. Salzen und pfeffern. Spiegelei auf den Lachsbraten-Scheiben drapieren. Mit Schrippen servieren.