

# Schweinesteak mit Spiegelei



Snack am Abend

Ein kleiner, schnell zubereiteter Abend-Snack.

Ein Schweinesteak. Darauf ein Spiegelei. Darüber gestreut frisch gemahlener Parmesan.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Schweinesteak
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan
- Öl

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Einen Eierring in die Pfanne stellen. Ein Ei aufschlagen und in den Eierring geben. In den Platz neben dem Eierring das Steak geben. Ei und Steak etwa 2–3 Minuten braten, das Steak einmal wenden. Beides salzen und pfeffern.

Steak herausnehmen und auf einen Teller geben. Spiegelei darüber legen. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

## Nackensteak mit Pommes frites und Mayonnaise



Lecker, mit Mayonnaise

Damit ich die vor kurzem zubereitete Mayonnaise auch noch weiter verwenden kann, bereite ich einfach ein Gericht zu, zu der sie passt.

Ich esse Pommes frites eigentlich ohne Ketchup oder Mayonnaise, aber die Majonnaise passt dazu. Und ich muss zugeben, so schlecht schmecken Pommes frites mit Mayonnaise

gar nicht.

Auch zum Steak passt die Mayonnaise sehr gut.

Das Steak frittiere ich der Einfachheit halber diesmal einfach im siedenden Fett in der Friteuse. Bei nur 2–3 Minuten Frittierzeit wird es rare bis medium.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Rinder-Nackensteak (etwa 470 g)
- eine Portion Pommes frites
- Steak-Pfeffer
- Salz
- [Mayonnaise-Chili-Dip](#)

**Zubereitungszeit:** 6–7 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Pommes frites darin etwa 4–5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und salzen.

Steak für 2–3 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen und zu den Pommes geben. Mit Steak-Pfeffer würzen.

Grüßzügig Mayonnaise über Pommes und Steak verteilen. Servieren.

---

## **XXL-Steak**



## Leckerer Nackensteak

So stand es auf dem Kassenzettel. Genauer XXL-Grillsteak. Noch genauer XXL-Grillsteak aus Uruguay. Aber da ich das Steak im Backofen und in der Pfanne zubereite und nicht auf dem Grill, benenne ich es XXL-Steak. Ein ansehnliches Stück Fleisch. Ein Nackensteak mit 400 g.

Ich bereite das Steak erst in der Niedrigtemperatur-Garmethode im Backofen zu und gare es bei 80 Grad Celsius Umluft für etwa 30 Minuten im Backofen. Dann gebe ich es für etwas Farbe auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten in das Siedende Fett in die Pfanne.

*Mein Rat:* Man kann die Zubereitung auch umgekehrt durchführen, das Steak zuerst für etwas Farbe auf jeweils beiden Seiten in siedendem Fett in der Pfanne anbraten und dann in der Niedrigtemperatur-Garmethode im Backofen fertig garen.

*Noch ein Rat:* Man kann ein schon mariniertes Stück Fleisch verwenden oder ein unmariniertes. Letzteres muss man dann noch

salzen und pfeffern.

**Zutaten für 1 Person:**

- 400 g (mariniertes) Nackensteak
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** 35 Min.

Backofen auf 80 Grad Celsius Umluft erhitzen. Steak für 30 Minuten auf den Rost in den Backofen geben. Nach 15 Minuten wenden. Herausnehmen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak auf beiden Seiten jeweils etwa 1–2 Minuten für etwas Farbe im siedenden Fett in der Pfanne anbraten. Eventuell mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

---

# **Rindermedaillons** **auf** **Gemüsebett**



## Leckerer Steak mit Gemüse

Dies ist ein einfaches, schmackhaftes und sehr gesundes Gericht. Es wird aus (weitestgehend) frischen Zutaten zubereitet – bis auf den Mais. Viele verschiedene Gemüsesorten, dazu leckerer Steak.

Und es ist ein Gericht, bei dem man Gemüsereste verwerten kann. Hier eine gekochte Kartoffel, da eine Mini-Paprika oder noch eine halbe Stange Lauch.

Kartoffel und Buschbohnen brate ich als erstes an, weil sie am längsten zum Garen benötigen.

Die Medaillons sind diesmal von einem nordamerikanischen Rind.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Rinder-Medaillons (200 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Mini-Paprika
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons

- $\frac{1}{2}$  Stange Lauch
- 10 Buschbohnen
- 1 gekochte Kartoffel
- 2 EL Mais (Dose)
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- frische Petersilie
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Butter

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch in Scheiben. Paprika und Lauch putzen und in Ringe schneiden. Wurzel schälen, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Buschbohnen putzen und dritteln. Kartoffel in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffel und Bohnen darin einige Minuten anbraten. Restliches Gemüse – außer Mais – dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Mais dazugeben und nur noch erhitzen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller verteilen und warmstellen.

Noch einen Klacks Butter in die Pfanne geben und Medaillons auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten kräftig anbraten. Auf das Gemüsebett geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft auf den Medaillons verteilen. Petersilie über Medaillons und Gemüse verteilen und alles servieren.

---

# Rezension „Da ist Schimmel im Essen ...“



Der Titel des Buches: „Da ist Schimmel im Essen“ irritiert im ersten Augenblick, weil man vermutet, es handelt sich hierbei um ein Buch, in dem es sich um verdorbene Lebensmittel handelt.

Auf den zweiten Blick erkennt man, es gibt keinen besseren Titel für dieses faszinierende Kochbuch. Wobei man vielleicht einen Schimmel als Titelbild hätte wählen können, um es noch besser zu verdeutlichen.

Sobald ich mir dann die Rezepte durchlas, verspürte ich unglaubliche Lust, sofort einen Pferdefleischhauer aufzusuchen, um das eine oder andere Gericht nach zu kochen. Die Rezepte sind leicht verständlich beschrieben und auch die Fotos der fertigen Speisen sind sehr ansprechend. Die beiden Gulaschrezepte finde ich vom Namen her nicht so wie ich mir Gulasch vorstelle, aber das hängt damit zusammen, dass ich



Gulasch mit rotem Paprikapulver verbinde.

Meine absoluten Lieblingsrezepte sind die Steaks und der Braten.

Zusammenfassend möchte ich sagen, ich bin hochofret, dass jemand ein Pferdefleischkochbuch herausbringt, mit so tollen Rezepten. Danke an Thomas Biedermann.

---

## Die Leber ist vom Ponyhof



„Da ist Schimmel im Essen ...“ kommentierte titelgebend ein Bekannter von Thomas Biedermann. Der dachte sich daraufhin wohl: „Egal. Hauptsache, das Essen ist rechtzeitig pfertig“, und machte sich daran, ein Pferdefleischkochbuch zu verfassen, das er dieser Tage auf den Markt gebracht hat.

Biedermann, der Spezialist für Skurriles, hat schon im

Kochbuch-Vorgänger „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co“ seine Qualität als Koch und Präsentator von Gerichten jenseits des Mainstream unter Beweis gestellt. Diesmal hat er sich in den Pferdestall begeben, und damit wohl zum Feind aller kleinen Mädchen gemacht, deren dissonantes Gekreische beim Gedanken an einen Ponyburger man nicht am Klavier möchte begleiten müssen.

Die insgesamt 11 Rezepte sind in 5 Kategorien gegliedert: Braten, Gulasch, Hackfleisch, Roh und Steaks. Zusätzlich wird ein alphabetisches Verzeichnis angeboten.

Der Begriff Gulasch mag ein wenig irreführend erscheinen, bezeichnet das klassische Gulasch doch ein Gericht, das immer in Begleitung von Paprika daherkommt. Im vorliegenden Pferdefleisch-Kochbuch sind es eher Ragouts, die unter dem Titel „Gulasch“ auftreten.



Die meisten Rezepte finden sich in der Kategorie „Steak“. Egal, ob in Senf-Wasabi-Sauce, in Steinpilzsauce, oder in Champignon-Rahm-Sauce, einfach nur gegrillt, mit oder ohne Röstzwiebeln, Pferd medium findet seine passende Begleitung

auf dem Teller. Doch auch roh als Carpaccio oder faschiert in der Pferdelasagne machen die vom Autor selbst fotografierten Gerichte Appetit.

Die Rezepte sind einerseits sehr ausführlich beschrieben, da wird in der Zutatenliste sogar die genau Anzahl der Pfefferkörner angegeben: 6 Wacholderbeeren, 4 Pimentkörner, 6 Pfefferkörner (und vergaloppieren Sie sich bloß nicht bei der Anzahl der Zutaten, sonst wird das nämlich nichts, gell!). Andererseits ist aber die Kochanleitung manchmal doch etwas vage: „Mit einem Schuss Weinbrand ablöschen und Gemüse flambieren“ ist eine Anweisung, mit der sich der Neuling am Herd schnell mal die Finger verbrennen kann bis ins Gebälk.

Auch die Zubereitung der Béchamel-Sauce ist etwas vage.

Insgesamt aber ist das Pferdefleisch-Kochbuch durchaus stimmig, die Fotos, die der Autor selbst geschossen hat, wirken authentisch und machen Lust darauf, das eine oder andere Gericht mal auszuprobieren: Also, worauf warten Sie noch? Traben Sie in die Küche. Allez!

Sollte Ihnen dann im Traum Pegasos mit strafendem Blick erscheinen: machen Sie Wedges!

Das Pferdefleisch-Kochbuch ist erhältlich als eBook in den Formaten eBook-PDF und iBook. Es hat 32 Seiten mit 31 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 1,99.

---

**Kochbuch „Da ist Schimmel im Essen ...“**

# „Da ist Schimmel im Essen ...“

Pferdefleisch-Rezepte



Ein Bekannter sagte einmal mit Blick auf eines meiner Pferdefleisch-Rezepte, „Da bekommt der Ausspruch ‚Da ist Schimmel im Essen ...‘ doch gleich eine ganz andere Bedeutung“.

Dieses Kochbuch enthält 11 Rezepte zur Zubereitung von Pferdefleisch. In den Kategorien Braten, Gulasch, Hackfleisch, Roh und Steak.

Pferdefleisch ist sehr vielseitig verwendbar. Es ist von der Farbe dunkelrot bis fast braun und mutet von Farbe und auch Geruch wie Rindfleisch an. Viele Gerichte mit Pferdefleisch sind richtig zubereitet ein Genuss.

Ich habe das Kochbuch als eBook publiziert, in den Formaten eBook-PDF und iBook. Das eBook-PDF ist über meinen kleinen Buchshop zu beziehen – siehe die Anzeige rechts in der Seitenleiste. Das iBook kann aus rechtlichen Gründen nur über den [iBook Store](#) bezogen werden.

Das Kochbuch hat 32 Seiten, enthält 31 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 1,99.

---

## Entrecôte mit Pilz-Sauce und frittiertem Rosenkohl



Entrecôte mit reduzierter Sauce und Kräuterbutter und Rosenkohl

Gebratenen Rosenkohl habe ich vor einigen Tagen zubereitet. Nun nehme ich Anleihen bei [Toettchen](#) und bereite frittierten Rosenkohl zu. Dazu ein Entrecôte, rare zubereitet. Und ein Pilzsößchen, für das ich Austernpilze, Schalotte und Knoblauch andünste. Und Rotwein, Gemüfefond und Balsamicoessig hinzugebe und dann die Sauce reduziere. Toettchen bereitet die Röschen in einer Pfanne in Fett zu. Ich verwende dazu eine Friteuse.

Eine große Auswahl an Friteusen findet man bei [Lidl](#), wo man auch online bestellen kann.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entrecôte (etwa 240 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Austernpilze
- 240 g Rosenkohl
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Aceto Balsamico di Modena
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Kräuterbutter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Austernpilze grob zerkleinern. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Pilze hinzugeben und mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Rotweinessig hinzugeben. Mit Salz und Steakpfeffer würzen und unzugedeckt bei geringer Temperatur 45 Minuten fast vollständig reduzieren. Abschmecken.

Währenddessen Rosenkohl putzen und halbieren. Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und Röschenhälften 2–3 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Entrecôte auf beiden Seiten etwa 1–2 Minuten anbraten. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf einen Teller geben. Röschenhälften daneben geben. Von der Sauce über das Steak verteilen. Und etwas Kräuterbutter darauf geben.

---

# Schweineherzsteak mit Rosmarinkartoffeln



Leckerer Steak mit Bratkartoffeln

Ich hatte noch ein halbes Schweineherz vorrätig, das ich verarbeiten wollte. Ich habe es einfach längs aufgeschnitten, aufgeklappt und als Steak in Butter angebraten. Dazu Bratkartoffel(würfel), die ich in Butter mit etwas Rosmarin geschwenkt habe.

## Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$  Schweineherz (175 g)
- 3 Kartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Kräuterbutter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Herzsteak mit etwas Kräuterbutter

Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 10–12 Minuten kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann schälen und in Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Schweineherz längs aufschneiden, aber an einer Stelle zusammenhängend lassen. Sehnen entfernen und das Herz auf doppelte Größe aufklappen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Steak auf jeder Seite kurz anbraten, damit es etwas kross wird. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmstellen. Nochmals Butter in die Pfanne geben und Kartoffelwürfel darin kross anbraten. Rosmarin dazugeben und alles gut vermischen. Salzen und pfeffern. Steak auf einen Teller geben, etwas Kräuterbutter darauf geben und dazu die Kartoffelwürfel.

---



# Panierte Nackensteaks mit Bohnenmus



Paniertes Steak mit Mus

Für die Nackensteaks habe ich mir eine ausgefallene Panade einfallen lassen, ich wollte nicht das übliche Paniermehl verwenden. Also habe ich eine Mischung aus Ei, Senf und Crème fraîche für die Haftung zubereitet. Die Zutaten ergeben – mit einem Schneebesen verquirlt – eine wunderbar gelbliche und sämige Mischung. Und für das eigentliche Panieren habe ich das Paniermehl ganz weggelassen und eine Mischung aus zerstoßener Sesamsaat, gemahlenden Mandeln und geriebenem Emmentaler verwendet. Parmesan hatte ich nicht mehr vorrätig. Vor dem Panieren werden die Nackensteaks einfach noch mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der Senf gibt den Steaks eine gute Würze und die Panade schmeckt kräftig knusprig. Wenn von der Panade noch etwas übrig ist, kann man diese für weitere Verwendung aufbewahren – Panieren oder Füllen von anderem Fleisch, zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Eiern gebraten oder anderes.

Das Bohnenmus bereite ich aus Stangenbohnen zu und verfeinere es mit etwas getrocknetem Bohnenkraut.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Stangenbohnen
- 1 TL Senf
- 1 TL Crème fraîche
- 1 Ei
- 40 g Sesamsaat
- 40 g Mandeln
- 50 g geriebener Emmentaler
- $\frac{1}{2}$  TL getrocknetes Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

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

Bohnen putzen und vierteln. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Bohnen darin 15 Minuten garen. Währenddessen Nackensteaks vom Knochen befreien und auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Sesamsaat in einen Mörser geben, fein mörsern und in eine Schüssel geben. Mandeln kann man von Hand auf einer Küchenreibe fein reiben, ich habe jedoch diesmal die Küchenmaschine dafür verwendet. Ebenfalls in die Schüssel geben. Dann noch Emmentaler hinzugeben und alles gut mit einer Gabel vermengen. Ei in eine kleine Schüssel geben, Senf und Crème fraîche hinzugeben und alles mit dem Schneebesen verquirlen. Auf einen großen Teller geben und darauf verteilen. Ebenso die Panade auf einen zweiten großen Teller geben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks nacheinander auf jeweils beiden Seiten erst durch die Flüssigkeit ziehen, dann in die Panade drücken und sofort in das heiße Öl geben. Temperatur herunterdrehen und bei mittlerer Temperatur auf jeweils beiden Seiten einige Minuten

kross anbraten. Bohnen aus dem Wasser heben, in eine schmale Rührschüssel geben, Bohnenkraut dazugeben, mit etwas Salz würzen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Steaks mit einem Pfannenwender vorsichtig aus der Pfanne heben, damit die Panade nicht abfällt und auf einen Teller geben. Das Bohnenmus daneben anrichten.

---

## Wenn's schnell gehen soll ...



Entrecôte, Bratkartoffeln und Zwiebeln

Man nehme: Entrecôte, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch. Etwas Gewürze. Und Öl zum Braten. Und ganz so schnell ging es dann doch nicht, weil die Kartoffelscheiben nicht alle in die Pfanne gingen und in zwei Portionen gebraten werden mussten. Sie sollen schließlich schön flach im Öl in der Pfanne liegen und braten. Vorbereitung: 5 Minuten. Zwiebeln und Knoblauch braten: 5 Minuten. Kartoffeln braten: 20 Minuten. Steak

braten: 3 Minuten. Also insgesamt doch gut eine halbe Stunde. Das Entrecôte wird vor dem Braten noch einige Minuten in einer Marinade aus dunkler Sojasauce und Senf mariniert. Diesmal bin ich einem Rat gefolgt, denn ich wollte das rare gebratene Steak nicht in der Mikrowelle durch Erhitzen medium garen, sondern tatsächlich rare essen. Also habe ich den Backofen angeworfen und das ganze Gericht 3 Minuten bei 180 °C erhitzt.

---

## Kalbsherz-Steak mit Chicorée



Kalbsherz-Steak rare mit gebratenem Chicorée

Kalbsherz. Eine Innereie. Aber Muskelfleisch. Und auch geeignet für ein leckeres Steak. Es ist jedoch etwas schwierig, aus einem halben oder ganzen Herzen ein flaches Stück Fleisch herauszuschneiden. Wie man es bei einem Rumpsteak, Entrecote oder Filetsteak gewohnt ist, das der Schlachter ja als Scheibe von einem großen, kompakten Stück

abschneidet. Im Endeffekt wird man eine unterschiedlich dicke Scheibe Kalbsherz haben, für die es zwei Möglichkeiten gibt. Entweder die dünnen Stellen well done und die dickeren Stellen medium zu braten. Oder die dünnen Stellen medium und die dickeren Stellen rare zu braten. Ich habe mich für letzteres entschieden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- Kalbsherz, 350 g
- 1 Chicorée
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

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

Herzfleisch von Adern, Sehnen und Fett befreien. Eine möglichst gleichmäßig dicke Scheibe zurechtschneiden. Chicorée der Länge nach halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Chicorée-Hälften auf jeweils beiden Seiten jeweils 5 Minuten bei geringer bis mittlerer Temperatur braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben, mit Zitronensaft beträufeln und warmstellen. In der gleichen Pfanne in der Butter das Kalbsherz-Steak bei mittlerer bis hoher Temperatur auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Herausheben und 3–4 Minuten auf einem Teller mit Alufolie abgedeckt entspannen lassen. Zum Chicorée geben und servieren.