

Geschmorte Putenoberkeule mit Reismudeln in Bratenfond



Ein Rezept für ein Gericht, wie gemacht für das Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

Diesmal allerdings asiatisch angehaucht, denn ich verwende asiatische Reismudeln.

Aber das Gericht ist sooooo lecker!

Die Putenoberkeule wird mit Steakpfeffer gewürzt. Dann scharf angebraten und ganze drei Stunden in Bratenfond geschmort. Das Fleisch ist dann so zart, es bedarf zum Essen keines Messers mehr, die Gabel reicht völlig aus.

Und die Nudeln sind sehr lecker. Mit der schmackhaften, würzigen Bratensauce dazu ein Genuss.

Nachkochen!

Für 2 Personen:

- 500 g Putenoberkeule (ohne Knochen)
- 500 g [Bratenfond](#)
- 300 g Reismudeln
- Salz
- Steakpfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Putenoberkeule mit dem Steakpfeffer auf allen Seiten mit der Hand einreiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Keule darin auf allen Seiten einige Minuten kross anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reismudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser drei Minuten garen.

Sauce abschmecken.

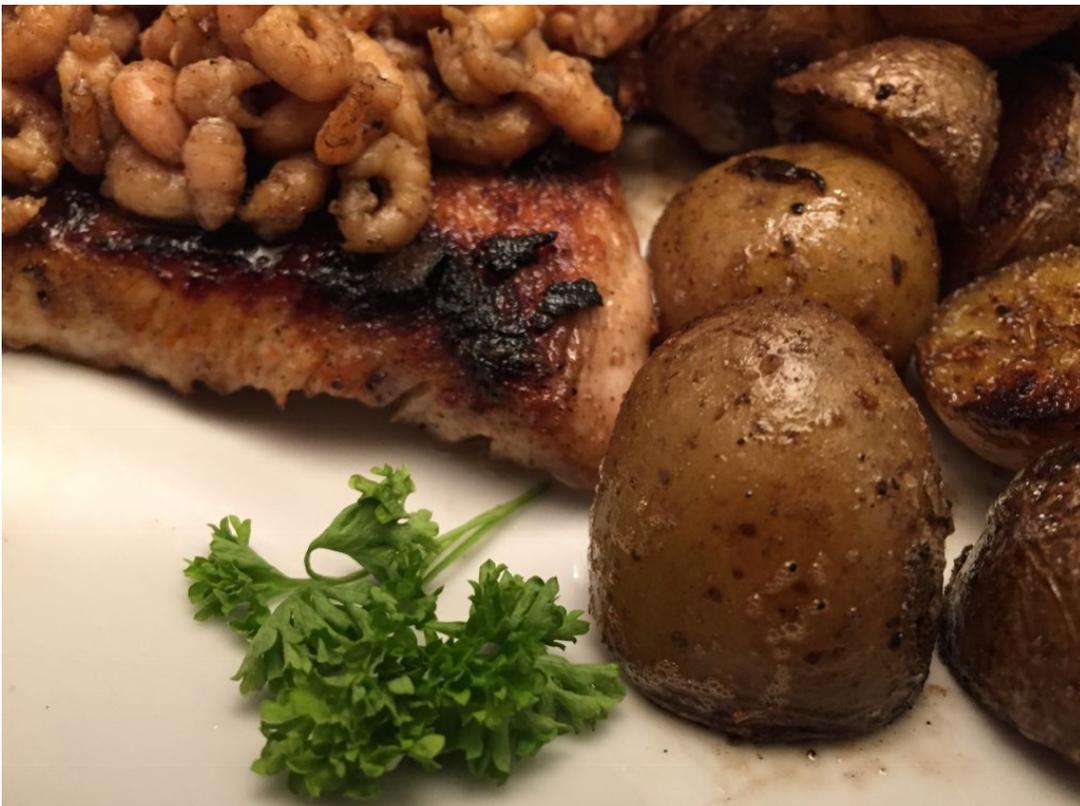
Keule herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben, in zwei Teile zerteilen und auf zwei Teller geben.

Nudeln auf die beiden Teller verteilen.

Großzügig die Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hüftsteak, Champignons und Drillinge



Mit frischen Krabben

Bei diesem Rezept habe ich für die Zubereitung der Drillinge eine andere Variante gewählt als sie nur zu garen und für Röststoffe noch in der Pfanne in Fett anzubraten. Ich frittiere sie einfach ohne vorheriges Garen in der Friteuse. Ich halbiere sie vorher, so dass sie in der Friteuse gut durchgaren und schön kross werden.

Dazu gibt es als Hauptzutat Hüftsteaks, die ich aufgrund ihrer Dicke auf jeweils jeder Seite vier Minuten kross in Fett in der Pfanne brate. Dadurch erhalte ich leckere, medium gegarte Steaks.

Gleichzeitig zum Braten der Steaks gebe ich auch Champignons im Ganzen mit in die Pfanne, die ich somit gleichzeitig darin brate.

Die Champignons sind eine kleine zusätzliche Zutat zu den Steaks, die gut dazu passen.

Ich würze die Steaks erst nach dem Braten auf den Tellern mit Steak-Pfeffer.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Rinder-Hüftsteaks (à etwa 200 g)
- 16 weiße Champignons
- 600 g Bio-Drillinge
- Steak-Pfeffer
- Salz

Zubereitungszeit: 8 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Drillinge halbieren und in die Friteuse geben. Darin etwa 7–8 Minuten frittieren.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin auf jeweils jeder Seite 4 Minuten kross anbraten.

Gleichzeitig die Champignons dazugeben und auch mit anbraten.

Drillinge aus der Friteuse nehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf zwei Teller verteilen. Salzen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben. Mit Steak-Pfeffer kräftig würzen.

Champignons auf die Teller verteilen.



Kross frittierte Drillinge

Servieren. Guten Appetit!

Bevor die Innereien kommen,

zuerst noch ...

... ein Rumpsteak vom Jungbullen. Rare zubereitet.

Dazu einfach ein wenig gebratenes Gemüse.

Das Rumpsteak würze ich mit Steakpfeffer. Und gebe sowohl auf das Rumpsteak als auch auf das Gemüse etwas Kräuterbutter.

Vor dem Fotografieren der Foodfotos habe ich jedoch vergessen, das Rumpsteak mit Steakpfeffer zu würzen.

[amd-zlrecipe-recipe:141]

Entrecôte rare



Blutig

Das muss manchmal einfach sein. Ein Steak. Rare zubereitet. Es bekommt im rauchenden Öl definitiv nur jeweils eine Minute auf jeder Seite.

Ein Entrecôte von einem brasilianischen Rind. Einige Leser werden dies sicherlich nicht für gut halten, es ist Steakfleisch vom Discounter. Aber meine Finanzen geben im Moment nicht mehr her, dass ich qualitativ hervorragendes Fleisch direkt beim Anbieter auf dem Lande kaufe. Aber die Qualität des Entrecôtes ist gut.

Mein Rat: Das Öl muss beim Zubereiten in der Pfanne rauchen.

Die Baslikumblätter sind nur ein wenig zum Garnieren und bringen noch einige weitere Aromen mit hinzu.

Und ein unbekannter Autor rät in meinem „Zitat aus der Küche“: „Heißer Tip für Feinschmecker: Kochsalz wird ganz besonders schmackhaft, wenn man es behutsam über ein Filetsteak streut.“ Dieser Rat gilt natürlich auch für Steakpfeffer und ein Entrecôte.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 15 g Steakpfeffer
- einige Basilikumblätter
- Gewürz-Olivenöl (Knoblauch, Chili)

Zubereitungszeit: Bratzeit 2 Min.

Entrecôte aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen, es muss rauchen. Entrecôte auf jeder Seite eine Minute kräftig anbraten.

Entrecôte auf einen Teller geben. Mit Steakpfeffer würzen. Einige Basilikumblätter zum Garnieren darauf legen. Entrecôte servieren.