

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, gemahlenen 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.

Schweineschnitzel mit Maultaschen



Nachtsnack

Gestern gab es mal wieder eine Nachtschicht für den Kunden und somit ein sehr spätes ... ähhhhh, frühes Essen. Es sollte schnell zuzubereiten sein, aber etwas essen musste ich ja noch. Wegen der frühen Stunde der Zubereitung und des Essens gibt es auch nur ein einfaches Foto mit dem Blitzgerät

gemacht.

Die Schnitzel habe ich entgegen aller sonstigen Ratschläge nur 1–1 $\frac{1}{2}$ Minuten auf jeder Seite gebraten, womit sie medium gegart wurden und innen noch etwas rosé waren. Der beim Entspannen des Fleisches austretende Fleischsaft war auch sehr lecker.

Der Einfachheit halber und für eine schnellere Zubereitung habe ich dazu nur noch Maultaschen in Brühe erhitzt. Dann Schnitzel und Maultaschen auf einen Teller gegeben, Schnitzel mit Salz und Pfeffer gewürzt und über beides frisch geriebenen Parmesan und Zitronensaft gegeben.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweineschnitzel
- 6 Maultaschen
- Parmesan
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 5 Min.

Fleisch



Nackensteak

Die letzten zwei Wochen waren kulinarisch etwas mager, denn es mangelte an Geld und ich musste darben. Also wurden die letzten Vorräte im Küchenschrank und Kühlschrank aufgebraucht. Und auch auf das ein oder andere Produkt oder teilweise schon zubereitete Gericht aus dem Tiefkühlschrank zurückgegriffen. Sehr kreativ kochen kann man so natürlich nicht, wenn es an allem fehlt. Heute war auf dem Konto wieder alles im grünen Bereich und ich habe gleich den Discounter leergekauft. Und es gab gleich das, was ich die letzte Zeit mit viel Gemüse und Mehlspeisen vermisst hatte: Fleisch. Nur mit etwas Speck, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel und einem leckeren Sößchen. Zwar waren es nur zwei Schweine-Nackensteaks, aber sie waren dennoch lecker. Und morgen geht es mit südamerikanischen Entrécôtes weiter. Versteht sich.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweine-Nackensteaks
- 60 g Speckstreifen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
 - 3 TL Pesto (Basilikum/Hartkäse)
 - 150 ml Gemüsefond
 - etwas Condimento Bianco
 - Salz
 - Pfeffer
 - Olivenöl
- einige Blättchen frische Petersilie und Majoran

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speckstreifen und Gemüse darin kräftig anbraten. Herausnehmen, Nackensteaks in die Pfanne geben und auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten ebenfalls kräftig anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen. Speck und Gemüse wieder in die Pfanne geben, mit etwas Weißweinessig ablöschen, Fond hinzugeben und den Bratensatz vom Pfannenboden ablösen. Pesto hinzugeben, Sauce gut verrühren und ganz kurz köcheln lassen. Speck und Gemüse auf den beiden Steaks verteilen, Sauce großzügig darüber geben und mit etwas kleingehackten, frischen Petersilie- und Majoranblättchen garnieren.

Hackfleisch asiatisch auf Reis



Hackfleisch auf Reis

Wie soll man ein Rezept nennen, wenn man eine indische und zwei indonesische Saucen verwendet? Also auf den übergeordneten Begriff zurückgreifen und ein asiatisches Hackfleisch zubereiten. Die Sauce bekommt auch noch frischen Ingwer und scharfen Senf, und wird kräftig reduziert. Den Ingwer habe ich diesmal nicht mit angebraten, sondern im Stück in der Sauce mitgegart, um eine bittere Sauce zu vermeiden. Die Sauce war leider dennoch ein wenig bitter, vermutlich lag es an der Ingwerwurzel. Das Gericht wird natürlich, da asiatisch, mit Reis serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 TL scharfer Senf
- 3 TL Tandooripaste
- $\frac{1}{2}$ TL Sambal Brandal
- $\frac{1}{2}$ TL Sambal Manis

- 350 ml Wasser
- 3 frische Lorbeerblätter
- gewürztes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)
- Reis
- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 70 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten halbieren und quer in Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Ingwer schälen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Hackfleisch, Schalotten und Knoblauch darin kräftig anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Asiatische Saucen hinzugeben und alles verrühren. Dann noch Senf und Lorbeerblätter hinzugeben. Ingwer im Ganzen hinzugeben. Ohne Deckel bei geringer Hitze 60 Minuten auf ein Drittel der Sauce reduzieren. Gegen Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten. Lorbeerblätter und Ingwer aus der Sauce nehmen. Sauce abschmecken. Reis in einen tiefen Teller geben, die Hackfleischsauce darüber verteilen und mit Wurzelgrün garnieren.

Gefüllter Schweinerückenbraten in schwarzer Knoblauch-Bohnen- Sauce mit Champignon-Bulgur



Gefüllter Braten mit Reis

Diesmal gibt es einen gefüllten Schweinerückenbraten asiatisch angehaucht. Du kennst schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce? Du hast sie sicherlich schon einmal beim Asia-Imbiss in einem Gericht gegessen. Aber Du kannst darin auch einen Braten garen. Du isst hoffentlich gerne Knoblauch? Denn sowohl in der Sauce wie auch in der Füllung des Bratens ist eine Menge davon. Bulgur ist Dir sicherlich aus der türkischen oder orientalischen Küche bekannt. Er eignet sich mit dieser schmackhaften Sauce gut als Beilage. Du wirst überrascht sein, welche äußerst wohlschmeckende Sauce sich beim Garen bildet. Und über dieses Gericht mit Einflüssen aus drei Kulturkreisen.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Schweinerückenbraten, etwa 250 g
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 große Champignons
- 1 TL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- 300 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ Tasse Bulgur

- Sesamsaat
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Schwarte des Schweinerückenbratens mit einem scharfen Messer einige Male einschneiden. Braten längs bis fast zur Schwarte tief einschneiden. Lauchzwiebeln putzen und längs halbieren. In Stücke entsprechend der Länge des Bratens schneiden. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Champignon in Scheiben schneiden. Die restlichen kleinschneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die kleingeschnittenen Champignons darin anbraten. Beiseite stellen.

Schweinerückenbraten mit den Lauchzwiebelstücken und Knoblauch- und Champignonscheiben füllen und mit Küchengarn 2–3 Mal quer zusammenbinden. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kross anbraten. Mit Wasser ablöschen und schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen 1 $\frac{1}{2}$ Tassen Wasser in einem Topf erhitzen, Bulgur hinzugeben, zum Kochen bringen, Herdplatte ausschalten und 10–15 Minuten nur noch ziehen lassen. Durch ein Sieb und in eine Schüssel geben und mit den Champignonsstückchen vermischen. Etwas Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett erhitzen und leicht rösten.

Schweinerückenbraten herausnehmen, Küchengarn entfernen und auf einen Teller geben. Eventuell den Braten mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Champignon-Bulgur daneben geben und ein wenig von der Schwarzen-Bohnen-Sauce darüber verteilen. Sesamsaat über den Braten geben und alles servieren.

Aus der Pfanne



„Was Ihr wollt!“

Du willst es? Du kriegst es! Fleisch mit Pasta. Du hast kein Geld? Macht nichts! Frische Pasta bekommst Du beim Discounter für wenig Geld. Holzfällersteak ist das Entrécôte des armen Mannes. Das gibt's auch für wenig Geld bei Deinem Schlachter. Frag ihn danach! Du kannst nicht kochen? Brauchst Du nicht können! Stell eine Pfanne auf den Herd und stell die Herdplatte an. Gib Öl und die Zutaten hinein. Der Herd macht alles von allein. Pasta bekommt 10 Minuten, das Steak auf jeder Seite 2 $\frac{1}{2}$ Minuten. Nur das Rühren bei der Pasta nicht vergessen! Auf Salz und Pfeffer wird diesmal verzichtet. Das Steak bekommt einige Spritzer dunkle Sojasauce. Kennst Du vom China-Imbiss! Das bekommt auch der Pasta, wenn etwas rüberschwappt. Und nicht vergessen, Holzfällersteak ist Schweinefleisch. Also, gut durchbraten!

Zutaten für 1 Person:

1 Holzfällersteak, ca. 400 g

250 g frische Eierspätzle
etwas dunkle Sojasauce
öl

Schweinerückensteak solo



Leckeres Steak mit Speck, Frischkäse und Thymian

Ein kleiner Snack für zwischendurch. Das Schweinerückensteak musste aufgebraucht werden. Es wurde auf beiden Seiten großzügig gesalzen und gepfeffert. Dann in eine Scheibe durchwachsenen Bauchspeck eingewickelt. In der Pfanne in heißem Öl bekam es – da 300 g schwer und etwas dick – auf jeder Seite bei geringer bis mittlerer Temperatur 5–7 Minuten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit erhielt es oben drauf zwei kleine Scheiben Frischkäsezubereitung mit Ananas und Papaya. Und als Krönung einige Zweige frischer Thymian. Das Steak bleibt auf diese Zubereitungsart innen noch leicht rosé, was

auch der auf dem Teller austretende Fleischsaft verrät. Und bei der fruchtigen Käsezubereitung bin ich doch überrascht, wie gut sich diese Süße mit einem herzhaften Gericht verträgt und den Geschmack unterstützt.

Holzfällersteak mit Spargel und Frischkäsesauce



Steak, Spargel, Käsesauce

Das Holzfällersteak – Entrécôte des armen Mannes – sollte es eigentlich für Papa am Vatertag geben. Aufgrund verschiedener Umstände, darunter auch einige abendliche Spielfilme, wurde es spät und dann war der Feiertag vorbei. Das Steak wird in hochofentem Öl auf jeder Seite 2–3 Minuten scharf gebraten, der danach auf dem Teller austretende Fleischsaft zeigt, dass es nicht Trockengebraten wurde. Gewürzt wird

sparsam nach dem Braten nur mit Salz und schwarzem Pfeffer. Dazu gab es ein Pfund frischer Spargel. Für die Sauce hatte ich – mangels Butter und Milch für eine Béchamelsauce oder sogar nur eine einfach Mehlschwitze – drei Alternativen. Einmal hatte ich geriebenen Emmentaler, der mit 45 % Fettanteil sicher in Weißwein zu einer Käsesauce geschmolzen wäre. Zum anderen einen dänischen Schnittkäse, Caverna, dessen Schmelzfähigkeit mit 15,5 % Fettanteil jedoch fraglich war. Und schließlich eine Frischkäsezubereitung mit Ananas, Papaya und Mandeln mit 25 % Fett. Letztere erscheint zwar ein wenig unpassend, aber Frischkäse schmilzt und bildet eine sämige Sauce. Zusammen mit dem Weißwein ergibt sich dann eine Käsesauce, die süß, fruchtig und leicht säuerlich schmeckt, gut zu den Spargeln passt, und die Mandelsplitter bieten noch etwas Knabberspaß. Gewürzt wird die Frischkäsesauce trotz der Fruchtanteile mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat. Meine Standard-Kräuter-Würze getrocknetes Wurzelgrün dient zum Garnieren des Gerichts.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Holzfällersteak, etwa 400 g
- 500 g Spargel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Ananas-Papaya-Mandel-Frischkäsezubereitung
- trockener Weißwein
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Spargelenden abschneiden und Spargel schälen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Spargel 12–15 Minuten darin garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und

kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und den Frischkäse dazugeben und darin auflösen. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken. Warmstellen.

Hocherhitzbares Öl in einer Pfanne erhitzen und das Holzfällersteak auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten kräftig anbraten. Auf beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und das Steak auf einen Teller geben. Die Spargel daneben legen und die Frischkäsesauce über die Spargel geben. Mit etwas Wurzelgrün garnieren.

Gulasch „Spezial“ mit Eierspätzle



Fleisch mit Pasta

So richtig passt das nicht zusammen, denn das Gulasch wird in einer Marinade aus asiatischen Saucen mariniert. Und dazu dann schwäbische Eierspätzle. □ Aber man kann auch einfach sagen: Fleisch mit Pasta. Dann passt es besser. Und wie immer das Gulasch mit viel Zwiebeln und einigen Champignons zubereitet und sehr lange köcheln lassen, um einen runden Geschmack zu bekommen.

Das Gulasch schmeckt nach dem Zubereiten und Reduzieren der Sauce ungewohnt, aber sehr aromatisch. Sriracha liefert Schärfe, Chilipaste ein wenig Süße, Sojasauce, Rotwein, Rotweinessig und Tomatenmark geben Bindung, Farbe und runden den Geschmack ab. Die als erstes angebratenen Sardellen sind nur ganz schwach im Hintergrund zu schmecken und machen die Sauce harmonisch. Nach dem Reduzieren auf ein Drittel der ursprünglichen Sauce hat sie auch keine rötliche Chilifarbe mehr, sondern nimmt eine schöne, braune Gulaschfarbe an. Und das Fleisch selbst ist nach 1,5-stündigem Köcheln natürlich butterweich. Versteht sich!

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Gulasch (Schwein)
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 4 große Champignons
- 3–4 in Öl eingelegte Sardellen
- 1 TL Tomatenmark
- trockener Rotwein
- 2 TL Aceto Balsamico di Modena
- 500 ml Wasser
- Salz
- Sardellenöl

Für die Marinade:

- 3 TL helle Sojasauce

- 1 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- 1 TL Sriracha (scharfe Chilisaucе)
- 250 g Eierspätzle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 2–3 Std. | Garzeit 1 Std. 30 Min.

Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und verrühren. Gulasch eventuell noch etwas klein schneiden, dann in die Schüssel geben und gut mit der Marinade vermischen. 2–3 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons halbieren und auch in grobe Stücke schneiden. Sardellen mit etwas von dem Öl, in dem sie eingelegt sind, in einen großen Topf geben, erhitzen und anbraten. Wenn sie genügend angebraten sind, zerfallen sie meist in kleine Stücke. Gulasch mit der restlichen Marinade dazugeben und anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Dann das Tomatenmark hinzugeben und kräftig anbraten. Champignons hinzugeben, mit einem großen Schuss Rotwein ablöschen und die Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Rotweinessig und Wasser hinzugeben. Mit Salz würzen, alles gut verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel nochmals etwa 60 Minuten garen und die Sauce auf ein Drittel reduzieren. Sauce abschmecken.

Zum Ende der Garzeit die Eierspätzle nach Anleitung zubereiten. Auf einen großen Teller geben, großzügig das Gulasch und die Sauce darüber verteilen und servieren.

Schweinekrustenbraten in Kaffeesauce mit Tortiglioni



Braten, Pasta, Sauce

Ein Gericht ganz nach dem Motto meines Blogs und natürlich meinem Geschmack. Inspiriert von Gerds Spaghetti, unter anderem mit Sternanis zubereitet, von [Toettchen](#) kam ich auf die Idee, für meinen zuzubereitenden Schweinekrustenbraten auch Sternanis zu verwenden.

Traditionell bereite ich eine Bratensauce mit Sternanis mit Bratenfond und weiteren Gewürzen zu. Das ergibt zwar eine würzige, aber doch eher gängige Sauce zu einem Braten. Auf Bratenfond verzichte ich daher, denn dann hätte ich ja schon fertig zubereitete Bratensauce. Ich will aber die neuen Aromen der Zutaten in die Sauce aufnehmen lassen.

Zu Sternanis sollte noch anderes passen. Und das sollte durchaus kräftig, dunkel und schwer sein. Möge die Macht der Sauce also mit Dir sein! ☐ Es bietet sich Kaffee an, natürlich

Tomatenmark für die Farbe und Bindung, aber auch etwas Balsamicoessig und Sojasauce. Weitere ganze Gewürze wie frische Lorbeerblätter, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Gewürznelke und Pfefferkörner unterstützen den Geschmack. Und einige frische Kräuter wie Salbei und Thymian runden die Sauce ab.

Und wer sich über das geringe Gewicht des Schweinekrustenbratens wundert: Ich habe mir beim Schlachter den gekauften Braten gleich in 1-Person-taugliche 250 g schneiden lassen und die Portionen so eingefroren. Denn bei einem höheren Gewicht müsste ich ja mindestens zwei Tage davon essen, was ich nicht gerne mache.

Da viele ganze Gewürze und Kräuter in der Sauce mitgegart werden, gibt man die Sauce vor dem Servieren des Gerichts durch ein Sieb, auch wenn dadurch Schalotten und Knoblauch aus ihr entfernt werden. Die Sauce wird schwer, dunkel und aromatisch und schmeckt fantastisch, das Fleisch dunkelbraun, die Schwarte schwarz, aber beides ist butterzart.

Zutaten für 1 Person:

- Schweinekrustenbraten, etwa 250 g
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Butter

Für die Sauce:

- 1 TL Tomatenmark
- trockener Rotwein
- 1 große Tasse Kaffee
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 $\frac{1}{2}$ TL dunkle Sojasauce

Für das Würzen:

- 1 Sternanis
 - 5 Pimentkörner
 - 4 Wacholderbeeren
 - $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner
 - 1 Gewürznelke
 - 4 frische Lorbeerblätter
 - 5 Salbeiblätter
 - einige Zweige Thymian
 - Salz
- 125 g Tortiglioni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std. 20 Min.

Schwarte des Krustenbratens kräftig einschneiden. Der Braten wird nicht gewürzt, er bekommt seine Würze beim Garen durch die kräftige Sauce. Hoherhitzbares Öl in einer Pfanne erhitzen und Braten von allen Seiten kräftig anbraten. Dann auf die Schwartenseite des Bratens stellen, eventuell mit einer Fleischgabel dabei festhalten und Schwarte knusprig braten. Das Anbraten darf ruhig kräftig rauchen, weil das Öl hohe Temperaturen annehmen soll. Herausnehmen und zur Seite legen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen, der groß genug für den Braten ist, und Schalotten und Knoblauch darin kräftig anbraten. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kräftig anbraten. Es sollen sich viele dunkle Roststoffe am Topfboden bilden. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen, Kaffee, Rotweinessig und Sojasauce hinzugeben. Dann alle Gewürze und Kräuter hinzugeben und mit Salz würzen. Bratenstück hinzugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel bei mittlerer Temperatur nochmals 30 Minuten köcheln und dabei die Sauce auf ein Drittel reduzieren. Dann mit Salz abschmecken.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Braten aus der Sauce nehmen und auf einen Teller geben, daneben die Tortiglioni. Sauce durch ein Sieb geben, darüber verteilen und alles servieren.

Schweineschnitzel natur mit Champignonsößchen zu Reis



Schnitzel natur

Nach dem Schnitzel Wiener Art nun noch Schnitzel natur. Dazu passt ein kleines Sößchen, das man mit trockenem Weißwein, Gemüsefond und ein paar Champignons zubereitet. Ein Zweig frischer Rosmarin gibt beim Braten und Zubereiten der Sauce etwas zusätzliches Aroma. Und da diesmal Reis dazu serviert wird, musste natürlich das Sößchen dazu. Der Reis bekommt durch einen Eierring seine hübsche Form.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweineschnitzel
- 4 Champignons
- trockener Weißwein
- Gemüsefond
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf jeweils beiden Seiten etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Dabei den Rosmarinzweig beim Braten auf die Schnitzel dazugeben. Schnitzel herausheben und warmstellen. Champignons halbieren. Bratreste mit einem Schuss Weißwein ablöschen und vom Pfannenboden ablösen. Etwas Fond hinzugeben. Ebenfalls die Champignons und auch den beim Braten verwendeten Rosmarinzweig. Champignons einige Minuten garen und Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnitzel auf einem Teller anrichten, Reis in einem Eiterrig in schöne Form bringen, Champignons daneben legen und die Sauce über alles verteilen.

Panierte Schweineschnitzel,

gebratene Speckknödelscheiben und Tomatensalat



Schnitzel und Knödelscheiben

Röststoffe über Röststoffe. Und nein, das sind keine Wiener Schnitzel. Denn der Begriff „Wiener Schnitzel“ ist geschützt, ein Wiener Schnitzel muss aus einem Kalbsschnitzel zubereitet sein. Deswegen sind dies hier einfache, panierte Schweineschnitzel, die aber dennoch lecker sind. Und zu paniertem Fleisch passt eigentlich nichts Flüssiges, also keine Sauce, sondern eben gleichfalls Geröstetes. Also gibt es zwei Speckknödel, in Scheiben geschnitten und knusprig in Butter gebraten, dazu. Abgerundet wird das Gericht mit einem kleinen Tomatensalat. Und ja, wie auch beim Wiener Schnitzel passen einige Spritzer Zitronensaft auch gut zu diesen panierten Schweineschnitzeln.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweineschnitzel

- 2 Speckknödel
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für den Salat:

- 2 Tomaten
- $\frac{1}{2}$ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{4}$ Lauchzwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 2 TL Aceto Balsamico di Modena
- $\frac{1}{4}$ TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Öl und Balsamicoessig in eine Schale geben, Senf hinzugeben und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren.

Speckknödel in dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckknödelscheiben auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen und warmstellen.

Auf drei Tellern jeweils Mehl, das verquirlte Ei und dann Paniermehl verteilen. Schweineschnitzel salzen und pfeffern. Die Schnitzel erst mehlieren, dann in Ei tunken und dann durch das Paniermehl ziehen. Butter in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten jeweils 2–3 kross braten.

Schnitzel auf einen Teller geben und die gebratenen Speckknödelscheiben dazulegen. Dressing über die Tomaten geben, verrühren und dazu servieren.

Schweinenackenbraten in Rotweinsauce mit Speckknödeln



Vom Knochen befreiter Nackenbraten mit Speckknödeln

Bei diesem Gericht habe ich Anleihen am vor kurzem zubereiteten [Schinkenkrustenbraten](#) genommen, weil die dortige Rotweinsauce sehr gut gelungen ist und sehr schmackhaft war. Und da ich die gleiche Menge eines Schweinenackenbratens hatte, bot sich diese Zubereitung an. Hinzukamen in die Sauce diesmal noch eine Portion Steinpilze. Als Beilage dazu gab es von den vor ebenfalls einigen Tagen zubereiteten [Speckknödeln](#), die wirklich gut gelungen sind und diejenigen aus der Tüte –

natürlich – um Längen in Geschmack und Konsistenz schlagen.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweinenackenfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- eine Portion Steinpilze
- 300 ml Bratenfond
- 300 ml trockener Rotwein
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 1 $\frac{1}{2}$ TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
- Steakgewürz
- Zucker
- Salz
- Olivenöl

- 6 Speckknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Braten mit Steakgewürz und Salz auf beiden Seiten würzen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Steinpilze in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Dabei Schalotte, Knoblauch und Steinpilze hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Bratenfond ablöschen und Röstspuren vom Topfboden mit dem Kochlöffel gut ablösen. Rotwein und Balsamicoessig hinzugeben. Ebenso Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner hinzugeben. Mit einer Prise Zucker würzen. Alles zugedeckt 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann ohne Deckel nochmals 30 Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Danach Lorbeerblätter herausnehmen. Sauce abschmecken.

Speckknödel frisch zubereiten oder eingefrorene auftauen. Aufgetaute Speckknödel für 10 Minuten in einem Topf mit

siedendem Wasser ziehen und erhitzen lassen.

Braten vom Knochen befreien und in zwei Stücke oder Scheiben teilen. Auf zwei Tellern anrichten, Knödel dazugeben und großzügig von der Sauce mit den Pilzen und Pfefferkörnern darübergerben.

Schinkenkrustenbraten in reduzierter Rotweinsauce mit Bohnenpürree



Braten, Pürree und Sauce

Die Kruste des Bratens habe ich einfach übergangen. Der Braten hat nur 500 g für eine Person und ist etwa daumendick. Die Kruste auf einer der schmalen Seiten aufzuknuspern, wäre schwierig geworden, der Braten bleibt so hochkant sicher nicht

stabil stehen.

Gewürzt wird der Braten zunächst ganz einfach mit einer Bratenwürze, dann mit Salz und Pfeffer und schließlich mit etwas Senf eingestrichen. Angebraten in Butter mit kleingeschnittener Schalotte und Knoblauchzehe. Die Sauce wird zubereitet aus Bratenfond, trockenem Rotwein und Baslamicoessig, zusätzlich eingelegte grüne Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren. Der Braten wird erst im zugedeckten Topf 30 Minuten gegart und danach ohne Deckel weitere 30 Minuten, wobei die Sauce auf ein Drittel reduziert.

Das Bohnenpürree wird aus weißen Bohnen, die 1 Tag in Wasser eingelegt und dann 2 Stunden im Einweichwasser gegart wurden, zubereitet. Einfach erhitzen, mit dem Pürrierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g Schinkenkrustenbraten
- 250 ml Bratenfond
- 300 ml trockener Rotwein
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 1 $\frac{1}{2}$ TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 1 TL Senf
- Zucker
- Bratenwürze
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 100 g weiße Bohnen

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1–2 Tage | Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Stdn.

Weißer Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser etwa 1–2 Tage

einweichen. Wasser abgießen und Bohnen unter kaltem Wasser abwaschen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Bohnen darin 2 Stunden bei geringer Temperatur köcheln. Beiseite stellen.

Braten mit Bratenwürze auf beiden Seiten würzen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer. Dann auf jeder Seite mit einem halben Teelöffel Senf bestreichen. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Dabei Schalotte und Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Bratenfond ablöschen und Röstspuren vom Topfboden mit dem Kochlöffel gut ablösen. Rotwein und Balsamicoessig hinzugeben. Ebenso Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner hinzugeben. Mit einer Prise Zucker würzen. Alles zugedeckt 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann ohne Deckel nochmals 30 Minuten köcheln lassen und die Sauce auf etwa ein Drittel reduzieren. Danach Lorbeerblätter herausnehmen. Die Sauce mit etwas kalter Butter abbinden und abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens die Bohnen nochmals erhitzen. Dann in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit einem Pürrierstab fein pürrieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Braten auf einem Teller anrichten, Bohnenpürree dazugeben und großzügig von der Sauce darübergerben.

Gebratene Koteletts – oder

auch T-Bone-Steaks vom Schwein



Filetkoteletts angebraten in der Pfanne

Wieder etwas gelernt. Mein Schlachter erklärte mir, dass es bei Schweinekoteletts, die ich normalerweise nur sehr selten kaufe und diesmal nur aus Preisgründen kaufte, solche ohne und mit Filetteil gibt. Erstere sind normalerweise diejenigen, die man landläufig unter „Koteletts“ versteht, letztere sind schmackhafter und etwas teurer.

Koteletts sind Scheiben aus dem Rippenstück mit Knochen. Das Rippenstück befindet sich auf beiden Seiten der Wirbelsäule hinter dem Nacken. Die vorderen Koteletts enthalten kräftige Rippenknochen und werden Stielkoteletts genannt. Die hinteren Koteletts, die auch einen Teil Filet enthalten, werden Filetkoteletts genannt. Diese Koteletts ist besonders knochenarm und mager.

Nun kann man eigentlich einen Vergleich zum Rind ziehen, bei

dem aus dem hinteren Kotelettstück das Rinderkotelett mit Rippen dem Stielkotelett beim Schwein entspricht. Und das Rinderkotelett mit wenig Rippenanteil und dem Filetstück – als T-Bone-Steak gehandelt – entspricht dem Filetkotelett beim Schwein. Der größere Fleischanteil ausgebeint ist beim Rind das Roastbeef. Man könnte also durchaus so weit gehen, und diese gebratenen Filetkoteletts als T-Bone-Steaks vom Schwein bezeichnen.

Sie sind auch sehr schmackhaft und schmecken besser als Stielkoteletts, die doch sehr festes und kompaktes Fleisch haben. Beim Filetkotelett ist der Teil, der dem Roastbeef beim Rind entspricht, kräftig und fest. Der Filetteil erwartungsgemäß feiner und zarter.

Somit ist die Zubereitung der beiden Koteletts ähnlich wie die von manchem Entrecôte oder T-Bone-Steak in meinem Foodblog. Einfach Fleisch pur. Ich hatte dabei keinerlei Ideen, was ich an Beilagen oder Zutaten wie Gemüse oder einen Salat hätte zubereiten können. Also nur Salz, Pfeffer und Öl für die Pfanne. Da Schweinefleisch durchgegart werden soll und man es nicht rare oder medium wie Rindfleisch zubereiten soll, bekam jede Seite der Koteletts volle drei Minuten im sehr heißen Öl. Das Fleisch war danach zwar durchgegart, aber auch ein wenig rosé, und es bildete sich noch viel Fleischsaft auf dem Teller, nachdem sich das Fleisch entspannt hatte.

Und da es nur Fleisch pur gibt, diesmal auch kein aufwändiges Foto, sondern nur ein einfaches Foto mit dem Blitzgerät vom Fleisch in der Pfanne.

Mediterran gefüllte Koteletts



Kross angebraten, mit Mozzarella

Ein einfaches Gericht. Mit nur sechs Zutaten. Aber sehr geschmackvoll. Und in wenigen Minuten zubereitet. Die Koteletts schneidet man am besten – wenn man tiefgefrorene Koteletts verwendet – in leicht gefrorenem Zustand längs ein. Sind die Koteletts zu dünn, wird dies nämlich in aufgetautem oder frischem Zustand etwas schwierig. Salzen, pfeffern, mit jeweils einer halben Scheibe Mozzarella füllen, jeweils einen Zweig Rosmarin hinzu und fertig. Vor dem Servieren muss man nur die hölzernen Zweige des Rosmarin entfernen – die Blätter kann man in den Koteletts lassen, sie sind Geschmacksträger für das Fleisch und schmecken auch gut. Die Koteletts werden diesmal ohne Beilagen serviert, diesmal einfach nur Fleisch – pur.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Koteletts
- 200 g Mozzarella

- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.

Koteletts längs bis fast zum Knochen einschneiden, so dass man eine Tasche hat wie bei einem Kalbsschnitzel für ein Cordon bleu. Jeweils innen und außen salzen und pfeffern. Mozzarella ebenfalls längs in zwei Scheiben schneiden. Jeweils eine Mozzarellascheibe in ein Kotelett geben, einen Zweig Rosmarin darauf legen und das Kotelett zuklappen.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Koteletts auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, die hölzernen Zweige des Rosmarin entfernen, Blätter in den Koteletts belassen und die Koteletts servieren.