Geschmorte Schweinerippchen

Rippchen habe ich in meinem Leben bisher noch sehr selten zubereitet. Ich kann mich auch gar nicht mehr erinnern, wann ich sie das letzte Mal zubereitet habe.



Lecker und saftig geschmort

Vermutlich ist dies auch deswegen so, weil ich zur Zeit keinen Garten oder Balkon zur Verfügung habe und somit keinen Grill. Also fällt das Grillen von leckeren BBQ-Rippchen weg. Aber bei der Baugenossenschaft, der die Häuser, in denen ich meine Wohnung gemietet habe, gehören, ist eine Modernisierung in Planung und ich kann in den kommenden Jahren mit einem Balkon rechnen.

Bei meinem Discounter fand ich vor kurzem in der Fleischabteilung marinierte Schweinerippchen, 1 kg schwer, für etwa 8 €. Das war genau die Portion für 2 Personen, also kaufte ich sie.

Mangels Grill schmore ich die Rippchen in zweifachem Fond vier Stunden im Backofen in einem Bräter.

Danach sind sie so zart, dass das Fleisch von selbst von den Knochen fällt. Oder man bedient sich der Gabel oder der Finger.

Eine Beilage habe ich nicht dazu zubereitet. Die geschmorten Rippchen sind für sich allein sehr schmackhaft und ein kleine Mahlzeit.

Wer möchte, kann zu den Rippchen einige Dips reichen, wie BBQ-Sauce oder Grill- oder Steak-Sauce.

Lassen Sie es sich gut schmecken.

Für 2 Personen:

- 1 kg Schweinerippchen (in BBQ-Paprika-Marinade)
- 400 ml Bratenfond
- 400 ml Gemüsefond

Zubereitungszeit: 4 Stdn.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Rippchen in einen großen Bräter legen.



Fällt alleine vom Knochen
Die beiden Fonds darüber gießen.

Zugedeckt für vier Stunden in den Backofen geben.

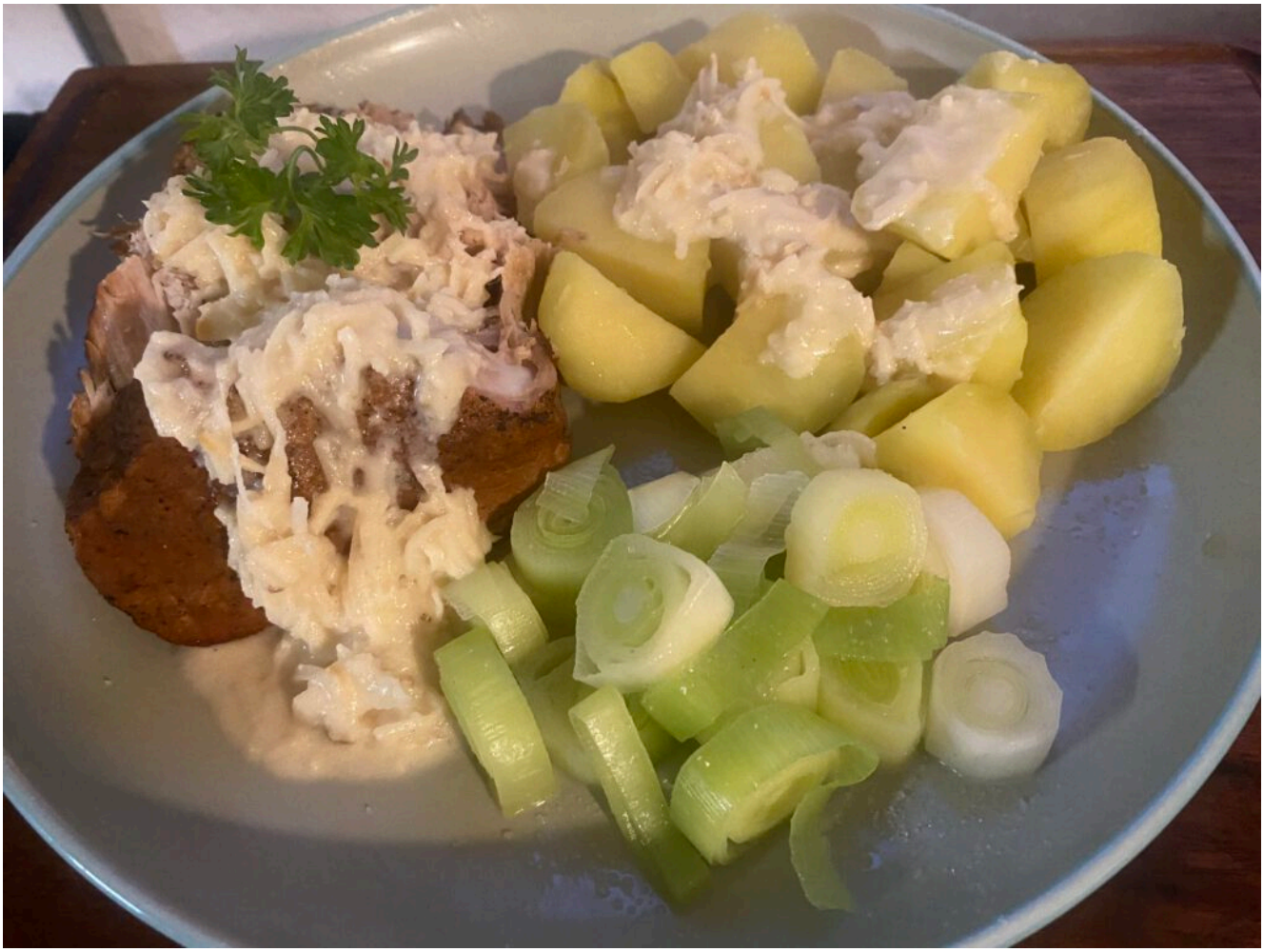
Herausnehmen. Rippchen quer einmal halbieren.

Jeweils eine Hälfte auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinerücken-Braten mit Meerrettich-Sauce und

Salzkartoffeln und Lauchgemüse



Mit viel frischer Meerrettich-Sauce

Ein leckerer Schweinerücken-Braten. Ein Stück Fleisch mit langen Fleischfasern. Wodurch man ihn lange schmoren muss. Dann aber ist er weicht, lässt sich mit der Gabel ohne Messer auseinanderziehen und sehr saftig.

Der Braten wird zwar in einem selbst zubereiteten Gemüsefond 3 Stunden geschmort, ohne weitere Zutaten oder Gewürze. Durch das lange Garen wandelt sich der Fond in eine leckere, dunkle Bratensauce. Ich habe diese aber dennoch nicht zum Braten serviert, sondern für ein Gulasch anderweitig verwendet.

Stattdessen habe ich frisch zubereitete Meerrettich-Sauce dazu kredenzt, die ich portionsweise im Kühlschrank aufbewahrt habe. Sie hält sich mehrere Wochen in Vorratsgläsern mit Deckel. Und ist in wenigen Minuten schnell in der Mikrowelle in einer Schale erhitzt.

Als Beilage gibt es einfache Salzkartoffeln, auf die auch noch ein wenig der leckeren Sauce drapiert wird.

Und ein leckeres Lauchgemüse, einfach wenige Minuten im Kochwasser gegart, dann gesalzen und ebenfalls als Beilage zum Braten dazu serviert.

Das Gericht eignet sich hervorragend zum heutigen Vatertag, an dem ich es einfach solo als Hauptgericht serviere, ohne Vorspeise und Dessert.

Für 2 Personen:

- 800 g Schweinerücken-Braten
- Fleisch-Gewürzsalz
- 400 ml Gemüsefond
- 6 Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 200 ml Meerettich-Sauce
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn.



Leckere Bratenscheiben

Braten auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Fond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 12 Minuten garen.

Lauch putzen, quer in Ringe schneiden und in eine Schüssel geben.

Meerrettich in eine Schale geben.

Kartoffeln in eine Schüssel geben, salzen und warmhalten.

Lauch noch drei Minuten im Kochwasser der Kartoffeln garen.

Meerrettich-Sauce in der Mikrowelle bei 800 Watt zwei Minuten erhitzen.

Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren.

Bratenscheiben auf zwei Teller verteilen.

Kartoffeln dazugeben.

Lauch ebenfalls auf die beiden Teller geben.

Beides leicht salzen.

Meerrettich-Sauce etwas verrühren und über die Bratenscheiben und die Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrilltes Schweinenacken-Steak mit Knoblauchbutter und grünem Spargel



In Butter gebratener, grüner Spargel

Heute sollte es schnell gehen.

Also habe ich mal schnell überlegt. Und da ich die passenden Zutaten zuhause hatte, war das Gericht schnell ausgedacht.

Die Nackensteaks werden einfach nur gewürzt. Und dann in der Grillpfanne auf jeder Seite drei Minuten gegrillt. Denn ich möchte die Steaks medium haben.

Und in der gleichen Zeit von sechs Minuten, die die Steaks benötigen, brate ich den geputzten und kleingeschnittenen grünen Spargel in viel Butter in einer zweiten Pfanne.

Der Spargel gelingt wunderbar und schmeckt einfach sehr gut.

Und auch die Steaks sind schön gegrillt mit schönen Röstspuren, innen noch medium und sehr lecker.

Alles in allem in sechs Minuten zubereitet.

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenacken-Steaks (à 300 g)
- 1 kg grüner Spargel (2 Packungen à 500 g)

- Fleisch-Gewürzmischung
- grobes Meer-Salz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- Butter
- Knoblauchbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Kross gegrilltes Steak

Spargel putzen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Steaks auf jeder Seite mit der Gewürzmischung und Salz würzen.

Öl in einer Grillpfanne und Butter in einer normalen Pfanne erhitzen.

Spargel in der normalen Pfanne mit der Butter sechs Minuten anbraten. Dann salzen und pfeffern.

In der gleichen Zeit die Steaks auf jeder Seite drei Minuten kross anbraten und grillen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Auf jedes Steak zwei Scheiben Knoblauchbutter geben.

Spargel dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gulasch zweierlei Art in Malzbier-Sauce mit Langkornreis



Aus zweierlei Fleischsorten

Biergulasch ist ja weithin bekannt. Man schmort dazu geeignetes Gulaschfleisch in Bier. Meistens verwendet man dazu ein helles Pilsner. Kann aber auch zu einem Weißbier greifen. Oder sogar ein dunkles Bier verwenden, das dem Gulasch und der Sauce sogar noch eine dunkle Farbe verleiht.

Weniger bekannt dürfte jedoch sein, ein Malzbier für ein Biergulasch zu verwenden. Denn es hat ja nur sehr wenig Alkohol. Und da es aus Malz gebraut ist, bringt es eine leichte Süße an die Sauce.

Aber ich war selbst sehr verwundert über die Einfachheit der Zubereitung.

Ich habe das Fleisch nebst Zwiebel und Knoblauch in Öl angebraten und mit einer Flasche Malzbier abgelöscht. Dann einfach noch mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und zwei Stunden schmoren lassen. Das Ergebnis ist eine sehr leckere und wohlschmeckende Sauce, die fast gar nicht nachgewürzt werden muss.

Und durch die lange Schmorzeit ist das Gulasch herrlich weich geschmort.

Das Besondere an dem Gulasch ist dann auch noch, dass ich zwei Sorten Fleisch verwende. Einmal Suppenfleisch vom Rind, das sehr weich wird durch das Schmoren und fast von allein auseinanderfällt. Und zum anderen Nackenfleisch vom Schwein, das zwar auch weich geschmort wird, jedoch noch ein wenig mehr Struktur behält als das Suppenfleisch.

Für 2 Personen:

- 400 g Suppenfleisch (Rind)
- 400 g Nackenfleisch (Schwein)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Flasche Malzbier (0,33 l)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Langkornreis
- Olivenöl
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Schmorzeit 2

Stdn.



Lange geschmortes Gulasch

Zwiebel und Knoblauch putzen und schälen. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch kleinschneiden.

Fleisch in grobe Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch mit dem Gemüse anbraten.

Mit dem Malzbier ablöschen. Salzen und pfeffern.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren lassen.

Kur vor Ende der Garzeit den Reis in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz 10–12 Minuten garen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Schnittlauch kleinschneiden.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce darüber geben.

Mit etwas Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Spieße mit Langkornreis und BBQ-Sauce



Leckere Spieße

Bei diesen Spießen musste ich erfinderisch sein.

Denn ich bereite so gut wie nie solche Spieße zu.

Es sollte sich aber herausstellen, dass ich das durchaus in bestimmten Abständen machen sollte.

Denn die Spieße, schön in der Grillpfanne gegrillt, schmecken hervorragend und sind sehr lecker.

Aber das Problem war aufgrund dessen, dass ich sie so gut wie nie zubereite, dass ich keine Metallspieße für die Zubereitung hatte.

Also habe ich mir etwas einfallen lassen. Und habe für die Spieße einfach Zahnstocher zweckentfremdet.

Für einen Spieß benötigt man dann zwar etwa vier Zahnstocher.

Aber das Ergebnis wie auf den beiden Fotos abgebildet kann sich sehen lassen.

Dazu gibt es als Beilage einfachen Langkornreis.

Und da der Reis natürlich ein wenig Sauce benötigt, habe ich mit passierten Tomaten und Teriyaki-Sauce einfach eine Art Ketchup oder auch BBQ-Sauce zubereitet. Die sehr lecker schmeckt.

Für 2 Personen:

- 2 dicke Schweine-Nackensteaks
- 8 große, weiße Champignons
- 1 große Zwiebel
- 1 Tasse Langkornreis
- 200 ml passierte Tomaten (Packung)
- Teriyaki-Sauce
- Riesling
- Salz
- Steak-Gewürzmischung
- Rapsöl
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.



Leckere BBQ-Sauce

Steaks in große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, vierteln und die einzelnen Schalen abzupfen.

Stiele der Champignons entfernen. Dann Champignons vierteln.

Nacheinander jeweils Steakwürfel, Zwiebelschale und Champignon mit mehreren Zahnstochern zu einem Spieß zusammenstecken.

Davon insgesamt sechs herstellen.

Mit der Gewürzmischung und Salz auf beiden Seiten würzen.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer großen Grillpfanne mit Deckel erhitzen.

Spieße darin auf einer Seite zugedeckt sieben Minuten grillen.

Dann wenden und nochmals fünf Minuten grillen.

Gleichzeitig etwas passierte Tomaten in eine sehr kleine Pfanne geben.

Einen guten Schluck Teriyaki-Sauce dazugeben. Und mit etwas Riesling verlängern. Verrühren und erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Jeweils drei Spieße auf einen Teller geben.

Sauce über Spieße und Reis verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Grobe Bratwürste mit Bratkartoffeln und Rosenkohl



Braucht einen großen Teller …

Bratwürste vom Supermarkt oder Discounter können durchaus alle zwei Monate einmal auf dem Speisezettel stehen. Sie sind schmackhaft und immer gut für eine leckere Zubereitung.

Man kann sie mit den unterschiedlichsten Beilagen zubereiten. Meistens bieten sich Bratkartoffel, wie in diesem Fall, an.

Aber auch diverses Gemüse ist als Beilage möglich, auch ein Püree oder ein Stampf aus Kartoffeln, Wurzeln oder ähnlichem ist machbar.

Hier gab der Kühlschrank noch Rosenkohl her, den ich sowohl gegart als auch – wie auch die Bratkartoffeln – kurz vor dem Servieren noch durch eine große Portion Butter in der Pfanne gezogen und darin geschwenkt habe. Für einen leicht buttrigen Geschmack der beiden Zutaten.

Gute, gesunde Ernährung ist unter anderem auch wichtig für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Somit sollte man sich immer gesund ernähren und möglichst immer nur frische Gerichte aus frischen Zutaten zubereiten. Darüber hinaus ist natürlich auch Sport sehr wesentlich. Leistungssport habe ich nie betrieben. Aber ich war jahrzehntelang immer einmal in der Woche joggen und danach in der Sauna. Jetzt im höheren Alter bin ich seit einigen Jahren auf einen etwas alterkonformeren Sport umgestiegen. Sobald es mir meine geschäftliche, selbstständige Tätigkeit zulässt, mache ich jeden Tag einen langen Spaziergang über mindestens 4 km durch ein Waldgebiet in meinem Stadtteil. Das ist im Alter gelenkeschonender, als wenn ich noch durch den Wald joggen würde. Aber es trägt auch zur Gesundheit bei. Auf alle Fälle sind meine körperlichen und auch Blutwerte alle in bester Ordnung.

Nun bin ich vor kurzem beim Recherchieren im Internet auf eine interessante Firma gestoßen, die Gentests anbietet: 24Genetics. Das ist ein führendes Unternehmen im Bereich Gentests. Gentest sind ein gutes Mittel, um die eigenen genetischen Fähigkeiten zu kennen und so das eigene körperliche Training maximal anpassen zu können. Mit einem Sports DNA Test, wie er von 24Genetics angeboten wird, kann man neben vielen anderen Dingen die genetischen Grundlagen des eigenen Körpers erkennen und so die sportlichen Fähigkeiten

auf die nächste Stufe heben. Vielleicht ein Produkt, das ich einmal bestellen und ausprobieren werde?

Für 2 Personen:

- 800 g grobe Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g, jeweils etwa 5 Stück)
- 500 g Rosenkohl
- 4 große Kartoffeln
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.



Kross gebratene Bratkartoffeln und Würste

Rosenkohl putzen.

Kartoffeln schälen.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Rosenkohl dazugeben – er kann durchaus im gleichen Topf wie

die Kartoffeln garen.

Beides insgesamt nochmals 10–12 Minuten garen.

Herausnehmen, in zwei Schalen geben und abkühlen lassen.

Kartoffeln dann in dünne Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne geben, erhitzen und Kartoffeln darin etwa 5–10 Minuten von allen Seiten kross und knusprig anbraten.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Würste in einer Grillpfanne etwa 10 Minuten auf allen Seiten kross grillen.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen.

Bratkartoffeln in der Butter schwenken und erhitzen. Salzen und pfeffern.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und warmhalten.

Rosenkohl ebenfalls in der Butter schwenken und erhitzen. Etwas salzen.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen. Rosenkohl dazugeben. Jeweils 5 Bratwürste auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Gulasch in dunkler

Sauce mit Fagottini



Voller Teller, passt nicht auf das Foto …

Der Schweinenacken bietet sich nicht nur für Steaks an. Oder für Braten. Nein, wenn man ihn kleinwürfelt, ergibt er auch ein sehr schmackhaftes Gulasch.

Gegart in dunklem Bratenfond. Für etwas Schärfe mit zwei ganzen roten Chili-Schoten.

Gewürzt mit Salz, Cayennepfeffer und Paprika.

Und für noch mehr Würze für die Sauce mit kleinen Lorbeerblättern.

Das ist so ganz ein Gericht für das Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

Und diese Menge passt zwar gerade noch auf einen Teller, aber dieser nicht mehr auf das Foto.

Alles in allem aber ein hervorragendes Gericht. Fleisch schön zart geschmort. Sauce lecker und schmackhaft. Und die gefüllte

Pasta is(s)t (sich) auch wirklich außergewöhnlich.

Für 2 Personen:

- 800 g Schweine-Gulasch (aus dem Schweinenacken)
- 300 ml Bratenfond
- 2 Chili-Schoten
- Salz
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- 10 kleine Lorbeerblätter
- 500 g Fagottini (2 Packungen à 250 g)
- Olivenöl
- 1–2 Zweige Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Stdn.



Mit leckerer Pasta und schmackhafter Sauce

Petersilie kleinschneiden.

Gulasch mit Salz, Cayennepfeffer und Paprika kräftig würzen.

Öl in einem Topf erhitzen. Gulasch darin einige Minuten

kräftig anbraten.

Chili-Schoten und Lorbeerblätter dazugeben.

Mit dem Fond ablöschen. Einmal gut umrühren. Zugedeckt bei sehr geringer Temperatur 3 Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Pasta auf zwei Tellern verteilen, so dass in der Mitte noch ein Loch frei ist für das Gulasch.

Sauce des Gulasch abschmecken. Chili-Schoten und Lorbeerblätter entfernen.

Gulasch in die Mitte der Teller geben.

Sauce löffelweise über Pasta und Gulasch geben.

Petersilie auf dem Gulasch verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Überbackene Schweinekoteletts mit Konjak-Spaghetti-Salat



Kross gebraten

Konjak ist ein Wurzelgemüse, das in asiatischen Ländern schon sehr lange verwendet und zubereitet wird. Man kann die Spaghetti wie ein Pastagericht mit einer Sauce oder einem Pesto servieren, in der Pfanne braten, als Einlage für eine Suppe verwenden oder kalt als Salat zubereiten. Da sie aus Gemüse bestehen, sind sie auch für die vegane Küche geeignet.

Hier passt dies natürlich aufgrund der Hauptzutat, den Schweinekoteletts, nicht zusammen. Aber sie sind einmal eine gelungene Alternative, die man nicht so oft kauft oder zubereitet und isst. Ich habe die Zubereitung als Salat vorgezogen. Angemacht mit einem Frenchdressing.

Optisch erinnern die Konjak-Spaghetti übrigens sehr an normale Reisnudeln, die auch weiß und fast durchsichtig sind.

Da ich Appetit auf Steaks oder Koteletts hatte, boten sich die Spaghetti als Salatbeilage gut an. Da ich noch Mozzarella vorrätig hatte, wählte ich ihn zum Überbacken der Koteletts aus.



Frisch und lecker

Allerdings hat das Überbacken der Koteletts mit dem Käse unter der Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle auch so seine Tücken. Die Koteletts werden für etwas Röstspuren nur jeweils eine Minute auf jeder Seite in der Pfanne in Öl angebraten. Dann kommen sie zum Überbacken unter den Grill. Durch dessen Hitze garen sie aber noch kräftig nach, so dass man sie nicht zu lange überbacken kann. Ich habe dafür 5 Minuten gewählt. Die Koteletts haben dann noch deutlich nachgegart, aber der Käse war nur sehr mäßig verlaufen. Ich habe die Koteletts dann aber doch schon serviert.

Für 2 Personen:

- 4 Schweinekoteletts (à 250 g)
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- 2 Mozzarella (2 Packungen à 125 g)
- Olivenöl
- 250 g Konjak-Spaghetti (1 Packung)

Für das Frenchdressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit Mozzarella leicht überbacken

Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und in eine Schale geben.

Alle weiteren Zutaten dazugeben und vermischen.

Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Konjak-Spaghetti in ein Sieb geben und unter fließendem, kaltem Wasser abspülen.

Dann eine Minute in siedendem Wasser garen.

Herausnehmen, wieder in das Sieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Konjak-Spaghetti auf zwei Schale verteilen, Frenchdressing darüber geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Koteletts auf beiden Seiten mit der Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Jeweils eine Minute auf jeder Seite in siedendem Fett in zwei Pfannen kross anbraten.

Mozzarella quer jeweils in zwei Scheiben schneiden.

Koteletts auf zwei feuerfeste Teller geben, jedes Kotelett mit einer Mozzarella-Scheibe belegen und alles unter dem Grill 5 Minuten überbacken.

Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben. Jeweils eine Schale mit dem Salat dazu servieren. Guten Appetit!

Schweine-Schinkenbraten mit Schmor-Wirsing und Salzkartoffeln



Lange geschmorter Schinkenbraten

Nicht nur Fleisch, vorwiegend solches mit langen Fleischfasern, kann oder soll man schmoren.

Nein, man kann auch Gemüse schmoren.

Das gibt dann der Flüssigkeit, in der es geschmort wird, einen hervorragenden Geschmack.

Da ist dann nicht einmal ein Gemüsefond notwendig.

Und in der kalten Jahreszeit bietet sich vorwiegend eine Kohlsorte für Schmorgemüse an.

Hier wähle ich Wirsing dafür.

Als weitere Beilage gibt es einfache Salzkartoffeln.

Für 2 Personen

- 500 g Schweine-Schinkenbraten
- 10 Blätter Wirsing
- 8 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- 500 ml Wasser
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Leckeres Schmorgemüse

Braten auf allen Seiten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Wirsingblätter putzen und grob zerkleinern.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten kross anbraten.

Braten herausnehmen.

Wirsing in den Topf geben und Braten obenauf legen.

Mit dem Wasser ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Hitze 2 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen und grob

zerkleinern.

In kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 12 Minuten garen.

Sauce des Bratens abschmecken.

Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und halbieren. Auf zwei Teller geben.

Das Schmorgemüse dazu verteilen.

Kartoffeln ebenfalls auf die beiden Teller verteilen.

Sauce über Braten und Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinekoteletts mit Kräuterbutter, weißen Bohnen und Jasminreis



Mit leckerer Kräuterbutter

Manchmal darf es auch ruhig eine Zutat aus der Dose sein.

In diesem Fall sind es weiße Bohnen aus der Dose. Eingelegt bzw. vorgegargt in Tomatensauce.

Das passt gut zu der zweiten Beilage, Jasminreis. Denn für diesen ist eine Sauce immer gut geeignet.

Als Hautpzutat gibt es Schweinekoteletts. Kurz gebraten in der Pfanne.

Mit Steak-Gewürzmischung gewürzt.

Und noch etwas Kräuterbutter verfeinert.

Für 2 Personen

- 4 Schweinekoteletts (à etwa 200 g)
- 8 Scheiben Kräuterbutter
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- ½ Tasse Jasminreis
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (in Tomatensauce, 400 ml)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross gebratene Schweine-Koteletts

Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Koteletts mit Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Öl in zwei Pfannen erhitzen und Koteletts darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten.

Bohnen in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle bei 800 Watt 3 Minuten erhitzen.

Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben. Auf jedes Kotelett zwei Scheiben Kräuterbutter geben.

Reis auf die beiden Teller verteilen.

Ebenfalls die Bohnen dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Dicke Rippe mit Champignons und Wirsing



Lecker gegarter Wirsing

Für Schmorgerichte eigenen sich viele Fleischsorten. Das gehören Bratenfleisch, aber auch Suppenfleisch oder eben Rippchen.

Und die kalte Jahreszeit ist saisonal besonders dafür geeignet, einen Kohl als Beilage zuzubereiten.

Aus diesem Grund verwende ich für dieses Gericht dicke Rippen als Schmorfleisch.

Und für die Beilage frischen Wirsing.

Als zusätzliche kleine Beilage gibt es einige frische, braune Champignons, die ich einfach in der Fritteuse einige Minuten frittiere.

Für 2 Personen

- 800 g dicke Rippe (etwa 4 Stück)

- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 8 Blätter Wirsing
- 10 braune Champignons
- Olivenöl
- 8 Scheiben Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Lange geschmorte dicke Rippen

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Rippen darin auf allen Seiten kross anbraten.

Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden köcheln lassen.

Wirsingblätter putzen und grob zerkleinern.

Etwas Fond in einem Topf erhitzen und Wirsing darin etwa 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Champignons etwa 3 Minuten im siedenen Fett frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Sauce der Rippen die letzte halbe Stunde unzugedeckt bei hoher Temperatur auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge reduzieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Jeweils zwei Rippen auf einen Teller geben.

Champignons dazu verteilen.

Wirsing auf die beiden Teller dazugeben.

Jeweils zwei Stück Kräuterbutter auf eine Rippe geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinegeschnetzeltes in Ingwer-Kurkuma-Sauce mit frittierten Drillingen



Drillinge à point frittiert

Ich beziehe ja aufgrund meiner geringen finanziellen Verhältnisse auch Lebensmittel über die Hamburger Tafel.

Letzte Woche habe ich von dort auch eine Packung mit Schweine-Geschnetzeltem bekommen. Allerdings war dessen Haltbarkeitsdatum schon 3 Tage abgelaufen. Und dies stellte ich irrtümlicherweise auch wiederum erst 3 Tage danach fest. Somit war das Schweine-Geschnetzelte schon 6 Tage über die Haltbarkeitszeit.

Nun ist das Haltbarkeitsdatum nur ein grober Richtwert, an den der Handel jedoch rechtlich gebunden ist. Aber man erhält gerade bei der Hamburger Tafel schon abgelaufene Ware vom Handel, der es nicht mehr verkaufen darf. Die Hamburger Tafel gibt es an ihre Bedürftigen weiter, da die meisten Artikel auch mit einem Überschreiten des Haltbarkeitsdatums durchaus noch genießbar sind.

Nun, dieses Schweine-Geschnetzelte roch nach 6 Tagen über dem Haltbarkeitsdatum aber verständlicherweise etwas muffig.

Ich habe mich daher bei der Zubereitung dreier Tricks bedient.

Zunächst einmal habe ich das Schweine-Geschnetzelte unter fließendem kaltem Wasser gut abgewaschen. Denn wenn sich Bakterien im Geschnetzelten angesammelt haben sollten, sammeln sich diese in der Flüssigkeit, die sich am Boden der Packung bildet.

Dann habe ich das Geschnetzelte in heißem Öl kräftig einige Minuten angebraten. Somit war es durchgegart und konnte nicht mehr weiter schnell verderben. Denn die Menge des Geschnetzelten war für eine Zubereitung zu viel, so dass ich somit die Hälfte des Geschnetzelten an einem Tag zubereitet, die zweite Hälfte jedoch in den Kühlschrank gegeben und am darauffolgenden Tag zubereitet habe.

Und dann schließlich habe ich mich an der Zubereitung von Speisen in tropischen Ländern orientiert, die am Äquator liegen, sehr hohe Temperaturen haben und sehr oft damit zu tun haben, dass frisches Fleisch aufgrund der Temperaturen schnell verdirbt. Man verwendet einfach sehr kräftige und scharfe Aromen und Gewürze, um einen muffigen Geruch zu unterbinden und eventuelle Krankheitskeime auf diese Weise zu bekämpfen.

Also habe ich zum einen viel frischen Knoblauch zum Geschnetzelten gegeben. Dann sehr viel frischen, fein geriebenen Ingwer. Und dann noch viel Kukurma. Die Sauce habe ich dann mit einem Schluck Chardonnay gebildet.

Und siehe da, das Geschnetzelte gelingt, der muffige Geruch ist weg und es lässt sich problemlos essen und anschließend verdauen. Ich hatte keine Probleme mit dem Fleisch.

Das sollte natürlich nicht immer der Normalfall sein, Fleisch mit einer solchen Zeitspanne über dem Haltbarkeitsdatum zuzubereiten. Sondern man sollte eher zu Fleisch greifen, das noch unter dem Haltbarkeitsdatum liegt. Aber wenn man einmal auf irgend eine Weise zu solchem abgelaufenen Fleisch kommt, kann man sich mit diesen drei Tricks gut und gern behelfen.

Als Beilage zu dem Geschnetzelten gibt es frittierte Drillinge, die ich in der Schale frittiere, da sie Bio-Ware sind.

Ich frittiere sie bei 170 Grad Celsius genau 10 Minuten in der Fritteuse. Dabei gelingen sie genau à point, sie sind also gerade durchgegart, essbar und schmackhaft, aber nicht zu sehr durchgegart und damit zu weich.

Für 2 Personen

- 400 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Knoblauchzehen
- ein sehr großes Stück frischer Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Chardonnay
- 300 g Bio-Drillinge (etwa 40 Stück)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.



Knoblauchzehen schälen und mit einem breiten Messer flach drücken.

Ingwer schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Fleisch, Ingwer und Knoblauch darin kross anbraten.

Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit einem sehr großen Schluck Chardonnay ablöschen.

Zugedeckt eine Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Fett in der Fritteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.

Drillinge darin etwa 10 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Schweinegeschnetzeltes auf zwei Teller verteilen. Sauce darüber geben.

Drillinge auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit frittiertem Reis



Krosse und saftige Schnitzel
Die Schnitzel in Basilikum-Panade, die ich vor kurzem zubereitet hatte, haben mich überzeugt.

Sie waren innen schön saftig, außen mit der Panade jedoch sehr kross und knusprig. Und schmeckten eben krautig nach Basilikum.

Man benötigt allerdings doch pro Person einen Topf frisches Basilikum.

Als Beilage bereite ich frittierten Reis zu. Dieser wird zuerst 5 Minuten gegart. Dann nochmal 5 Minuten nachziehen gelassen. Er ist somit vorgegart. Und dann wird er in siedendem Fett 5 Minuten frittiert. Und dann mit grobem Meersalz gewürzt.

Der Reis ist auf diese Weise sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 400 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Basmati-Reis

Für die Panade:

- 2 Töpfe Basilikum
- 8 EL Paniermehl
- 4 EL Mehl
- 2 Eier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Basilikum in der Küchenmaschine kleinhäckseln. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Auf einen kleinen Teller geben.

Eine Panierstraße aufbauen. Jeweils ein Teller mit Mehl, einer mit verquirlten Eiern und einer mit der Basilikum-Panade.

Reis in zwei Tassen leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen.

Parallel dazu Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Schnitzel nacheinander zuerst durch das Mehl, dann die Eier und dann durch die Panade ziehen.

In der siedenden Butter auf jeder Seite einige Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Reis salzen und auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit grünem Spargel



Grüner Teller

Ich habe selten so leckere und saftige Schweineschnitzel gegessen.

Ich paniere die Schweineschnitzel und brate sie auf jeder Seite jeweils kurz einige Minuten.

Parallel dazu werden die geputzten Spargel einfach nur in kochendem Wasser gegart.

Die Panade bereite ich aus einem Topf Basilikum und Paniermehl zu. Das ergibt eine schöne, grüne Panade, die erwartungsgemäß schön krautig und nach Basilikum schmeckt. Und sehr knusprig ist.

Für 2 Personen

- 500 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 kg grüner Spargel (2 Bund à 500 g)
- Butter

Für die Panade:

- 1 Topf Basilikum
- 4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- 4 EL Mehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Spargel darin 10 Minuten garen.

Währenddessen Blätter des Basilikums abzupfen, in eine Küchenmaschine geben und zerhäckseln. Paniermehl dazugeben und mit vermischen.

Eine Panierstraße aufbauen: Ein Teller mit dem Mehl, ein weiterer mit den verrührten Eiern und der dritte mit der Basilikum-Panade.

Schnitzel auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Eine große Portion Butter in zwei Pfannen zerlassen.

Schnitzel auf beiden Seiten nacheinander durch Mehl, Eier und Panade ziehen.

Schnitzel in den beiden Pfannen auf jeder Seite drei Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Spargel dazu verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Nackensteaks in Chips-Panade mit Brokkoli



Kross und knusprig

Ein Rezept für leckere, panierte Steaks. Mit etwas einfachem Gemüse.

Es ist das erste Mal, dass ich eine Panade aus Chips ausprobiere, zubereite und esse.

Inspiriert hat mich natürlich eine Kochsendung. Ausprobieren werde ich demnächst auch einmal eine Panade mit Müsli.

Man verwendet einfach eine kleine Packung Chips. In meinem Fall war es eine Packung Chips mit Bourbon-Whiskey-Flavour. Am besten, man zerkrümelt die Chips noch in der Packung mit den Händen ganz fein und verwendet sie dann als Panade.

Für das Panieren baut man – wie gewohnt – eine Panierstraße auf. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit Eiern und ein Teller eben mit krümeligen Chips.

Vor dem Panieren werden die Steaks noch etwas gesalzen und gepfeffert.

Dazu einfach in kochendem Wasser gegarte Brokkoli-Röschen, die ich vor dem Servieren einfach nur salze.

Fertig ist ein krosses, knuspriges und leckeres Gericht.

Die panierten Steaks haben eine gewisse Anmutung an Cordon Bleu, das ja auch paniertes Kalbs- oder Schweinefleisch ist, nur eben zusätzlich gefüllt.

Für 2 Personen

- 800 g Schweine-Nackensteaks (2 Packungen à 400 g, 6 kleine Steaks)
- 1 Brokkoli
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Panade:

- 6 EL Mehl
- 4 Eier
- 1 kleine Packung Chips

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Brokkoli putzen, Strunk entfernen und Brokkoli in kleine

Röschen zerteilen. Kleine Blättchen des Brokkoli mitverwenden und kleinschneiden.

Chips mit den Händen in der Packung krümelig zerreiben.

Mehl auf einem Teller verteilen. Eier aufschlagen, in eine Schale geben, verquirlen und auf einem zweiten Teller verteilen. Chips auf dem dritten Teller verteilen.

Steaks auf jeder Seite salzen und pfeffern.

Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Steaks nacheinander durch Mehl, Eier und Chips ziehen und schön panieren.

Dann in den beiden Pfannen auf jeder Seite 3–4 Minuten kross braten.

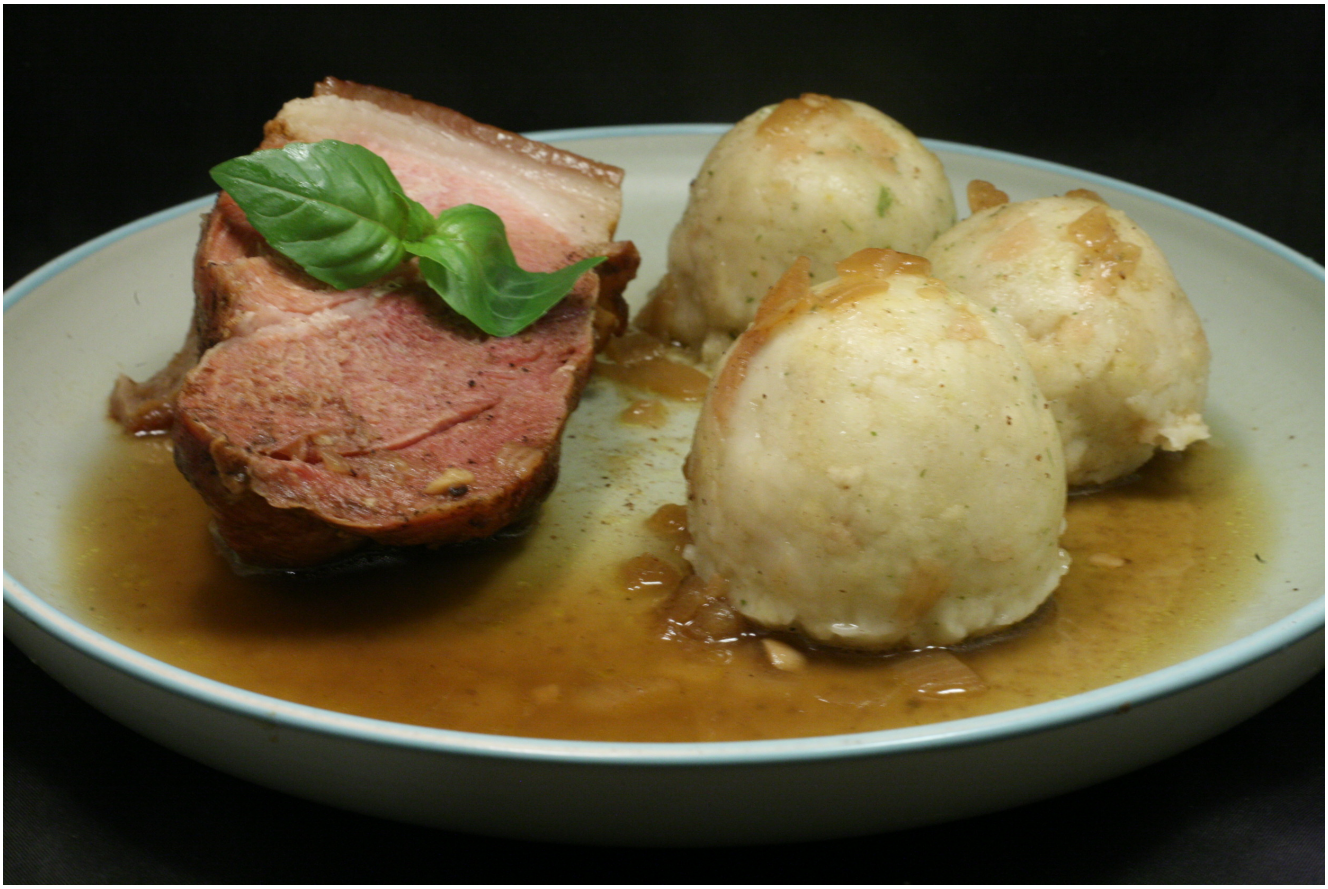
Währenddessen Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser fünf Minuten garen.

Jeweils drei Steaks auf einen Teller geben.

Brokkoli dazu verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinekrustenbraten mit Semmelknödeln in Rum-Sauce



Aus Bequemlichkeit keine frisch zubereiteten Klöße

Rum, Whiskey oder Cognac passt ja immer gut zu Fleisch.

Entweder flambiert man das Fleisch damit. Oder verwendet die Spirituose in größerer Menge für die Sauce.

So habe ich es bei diesem Braten gemacht. Und habe ihn in einer Sauce aus Rum und Wasser geschmort.

Als Würze für den Braten verwende ich nur eine Fleisch-Gewürzsalz-Mischung. Diese reicht aus, die Sauce zu würzen. Nachwürzen ist nicht notwendig.

Von der Optik und dem Geschmack erinnert der Braten doch eher an ein gepökeltes Kasseler. Denn der Braten ist kräftig rot und auch leicht salzig. Aber er schmeckt!

Bei der Kruste – oder besser gesagt Schwarte – mache ich mir nicht die Mühe, diese noch unter dem Grill zum Aufpoppen zu bringen, damit sie die Bezeichnung „Kruste“ auch verdient. Meistens gelingt mir dies nämlich nicht richtig. Ich schmore

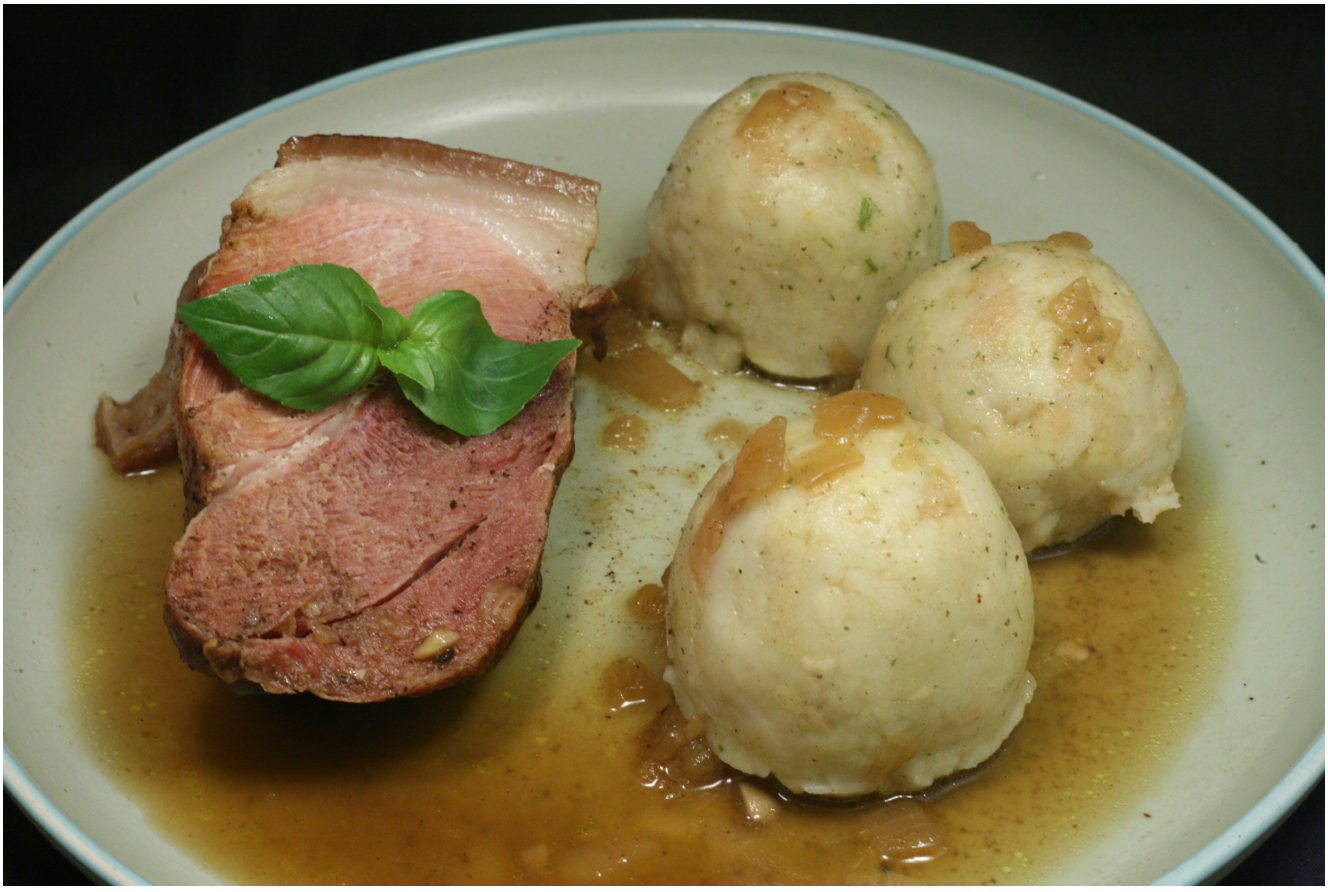
sie einfach mit der Sauce mit, sie gibt dem Braten Geschmack und ist sehr lecker.

Als Beilage wähle ich Semmelknödel aus der Packung. Bei diesem Rezept habe ich mir nicht die Mühe gemacht, die Semmelknödel selbst frisch zuzubereiten.

Für 2 Personen

- 500 g Schweinekrustenbraten
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Fleisch-Gewürzsalz-Mischung
- 200 ml Rum (40 % Alkohol)
- 200 ml Wasser
- 6 Semmelknödel (1 Packung)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Braten auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Zwiebel und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Braten auf allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen.

Zwiebel und Knoblauch hineingeben und einige Minuten kross anbraten.

Braten wieder dazugeben.

Mit dem Rum und dem Wasser ablöschen. Röststoffe vom Topfboden mit dem Kochlöffel gut ablösen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Knödel nach Anleitung in leicht gesalzenem, kochendem Wasser garen.

Braten herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils drei Knödel dazugeben. Sauce über die Knödel geben.

Servieren. Guten Appetit!