Herz, Chinakohl und Mi-Nudeln

Dieses Mal ein selbst kreiertes, asiatisches Rezept, für das ich eine andere Innereie verwende als wie für das Rezept vor einigen Tagen mit der Rinderleber.

Ich verwende Rinderherz.

Das Herz ist ein kräftiger Muskel und wird ähnlich wie Steaks einfach nur kurzgebraten.

Wenn man es nur einige Minuten kurz anbrät, gelingt es saftig und zart.

Als weitere Zutat verwende ich Chinakohl, dessen Blätter ich quer in Streifen schneide.

Und Mi-Nudeln, die ich vorher in siedendem Waser gare und dann zu den anderen Zutaten in den Wok gebe.

Für die Sauce verwende ich dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:532]

Leber, Chinakohl und Mi-Nudeln

Ein asiatisches Rezept. Selbst kreiert. Ich weiß nicht, ob es solch ein Gericht auch in einem China-Restaurant gibt.

Es erinnert mich an ein chinesisches, vegetarisches Gericht, der ich sehr gern esse und das ich das erste Mal vor über 30 Jahren in einem China-Restaurant in Heidelberg gegessen habe, wo ich damals lebte. Es besteht nur aus fünf Zutaten, wie auch

dieses selbst kreierte Gericht. Und zwar Chinakohl, chinesische Pilze, Reis und als Würze und Sauce dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

Dieses Rezept hier ist ähnlich, ich verwende nur eine Innereie, also Rinderleber, die ich in kurze Streifen schneide und vor dem Pfannenrühren leicht mehliere für mehr Knusprigkeit.

Dazu Chinakohl, dessen Blätter ich quer in dicke Streifen schneide. Und anstelle von Reis in oben genanntem Rezept Mi-Nudeln, die ich vor dem Pfannenrühren des Gerichts im Wok nach Anleitung in siedendem Wasser gare und dann erst zu dem Gericht im Wok dazugeben.

Für Würze und Sauce verwende ich auch dunkle Soja- und Fisch-Sauce.

Das Gericht schmeckt wirklich sehr gut und ist ausgesprochen lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:531][amd-zlrecipe-recipe:531][amd-zlrecipe-recipe:531]

Apfel-Tarte

Auch an diesem Sonntag gibt es natürlich einen schönen, leckeren Kuchen.

Ich habe Äpfel vorrätig und will einen Kuchen mit Äpfeln backen. Ich habe jedoch vor einiger Zeit schon einen gedeckten Apfel-Kuchen mit Streuseln gebacken, den ich dieser Form also nicht noch einmal backen will.

Also wähle ich eine Tarte mit Äpfeln.

Die Anzahl der Äpfel ist recht viel für eine Tarte und die Füllmasse aus Eiern und Sahne.

Aber man sollte keine Bedenken haben, wenn beim Zubereiten der Tarte die Apfelstücke doch ein wenig aus der Füllmasse aus Eiern und Sahne herausragen. Denn zum einen geht diese Füllmasse als Eierstich noch etwas auf und zum anderen werden die Apfel-Stücke so auch gut gebacken und verbrennen nicht.

Das Ergebnis ist eine sehr leckere und fruchtige Tarte, die sogar ohne jeglichen Zucker auskommt. Und dennoch sehr gut schmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:530]

Gnocchi mit süßer Chili-Sauce

Mit leckerer, asiatischer Sauce

Einfaches Gericht. Man benötigt nur zwei Zutaten.

Einfach in der Pfanne die Gnocchi anbraten und etwas von der Chili-Sauce darüber geben.

Bei den Gnocchi greife ich zu einem guten Convenience-Produkt. Die Gnocchi enthalten auch noch zusätzlich etwas Schinken und Speck.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Gnocchi (mit Schinken und Speck)
- 200 ml süßes Chili-Sauce (mit Mango)
- Öl

Zubereitungszeit: 5 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Gnocchi in der Pfanne etwa 5 Minuten kross anbraten.

Chili-Sauce dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spinat-Raviolo mit Austern-Sauce

Leckere gefüllte Pasta

Einfaches Gericht. Sehr schnell zubereitet. In gerade einmal 4 Minuten. Und man benötigt nur zwei Zutaten für das Gericht.

Aber es schmeckt sehr lecker.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Spinat-Raviolo
- 200 ml Austern-Sauce

Zubereitungszeit: 4 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Aus dem Kochwasser nehmen und auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Austern-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 gleichzeitg 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!

Schwein, Chinakohl, Lauchzwiebel, Chili-Schote und Mi-Nudeln in Soja-Sauce

Mit leckerer Soja-Sauce

Ein weiteres asiatisches Rezept, das ich einfach aus den mir vorrätigen Zutaten kreiert habe.

Als Fleisch verwende ich Schweineschnitzel, die ich quer in kurze Streifen schneide.

Als Gemüse verwende ich Chinakohl, Lauchzwiebel und für etwas Schärfe Chili-Schoten.

Ich runde das Ganze mit separat gegarten Mi-Nudeln ab, die ich dem Gericht noch hinzufüge.

Für Sauce verwende ich dunkle Soja-Sauce, die ich mit etwas Wasser verlängere. Und natürlich noch etwas Fisch-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweineschnitzel
- 6 Blätter Chinakohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Chili-Schoten
- 400 g Mi-Nudeln

- dunkle Soja-Sauce
- Fisch-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Chinakohl putzen und quer in Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln ebenfalls putzen und in grobe Stücke schneiden.

Chili-Schoten putzen und kleinschneiden.

Schnitzel quer in kurze Streifen schneiden.

Mi-Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch und Gemüse hineingeben und kurz pfannenrühren. Mi-Nudeln hinzugeben

Mit leckerer Soja-Sauce

. Einen großen Schuss Soja-Sauce hinzugeben. Mit einer Tasse Wasser verlängern. Eine Schuss Fisch-Sauce hinzugeben.

Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Gericht auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Putenschnitzel, Krabben und Drillinge

Mit frischen Krabben

Hier bereite ich ein weiteres Surf’n’Turf-Gericht zu.

Zu den Putenschnitzeln passen sehr gut frische Krabben, dieses Mal natürlich, für mich als Hamburger, frische Nordsee-Krabben.

Beides brate ich in Butter an. Die Putenschnitzel würze ich mit scharfem Rosen-Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Die Krabben werden nur gesalzen.

Dazu als Beilage Drillinge. Da ich Bio-Drillinge verwende, bereite ich sie mit Schale zu. Dazu werden sie nur kurz in kochendem Wasser gegart. Dann halbiert und für Bräune und Röststoffe noch kurz in Butter in der Pfanne angebraten.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Putenschnitzel
- 150 g Krabben (2 Packungen)
- 600 g Bio-Drillinge
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Schnitzel auf jeweils jeder Seite mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Wasser in einem Topf erhitzen, Drillinge hineingeben und 8–10 Minuten darin kochen.

Drillinge herausnehmen, auf einen Teller geben und jeweils halbieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Drillinge darin einige Minuten kross anbraten. Salzen.

Drillinge auf zwei Teller verteilen. Warmhalten.

Nochmals Butter in die Pfanne geben und Schnitzel darin auf jeweils jeder Seite etwa 2 Minuten kross anbraten.

Währenddessen Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und Krabben darin kurz anbraten. Salzen.

Jeweils ein Schnitzel auf einen Teller geben und die Krabben auf die Schnitzel verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ente, Mini-Pak-Choi, Champignons und Wok-Nudeln in Kokosmilch

Sehr lecker aufgrund der Kokosmilch

Für dieses asiatische Gericht, das ich selbst aus vorrätigen Zutaten kreiert habe, verwende ich einmal Entenbrustfilet.

Normalerweise wird ja Entenbrustfilet in der chinesischen Küche separat in siedendem Fett frittiert, dann aufgeschnitten und auf die Hauptspeise geben. Ich schneide jedoch das Filet einfach in kurze Streifen und pfannenrühre es mit den anderen Zutaten im Wok.

Dazu kommen ein Mini-Pak-Choi und Champignons.

Ich habe dieses Mal auch Wok-Nudeln verwendet, die nur eine sehr kurze Garzeit haben und im Wok in etwas Flüssigkeit mitgegart werden.

Außerdem kommt natürlich für ein asiatisches Gericht sehr viel frischer Koriander hinein.

Die Sauce bilde ich aus einer Dose Kokosmilch, die ich mit etwas Fisch-Sauce noch Würze.

Das Ganze ergibt ein sehr gut schmeckendes, abgerundetes Gericht, das durch die Kokosmilch seine besondere Note hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Entenbrustfilet
- 2 Mini-Pak-Choi
- 8 weiße Champignons
- 12 EL Wok-Nudeln
- 1 Bund frischer Koriander
- 400 ml Komosmilch
- Fisch-Sauce
- Öl

Sehr lecker aufgrund der Kokosmilch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Filet in kurze Streifen schneiden.

Mini-Pak-Choi putzen und kleinschneiden.

Champignons vierteln.

Koriander

Öl in einem Wok erhitzen und das Filet darin einige Minuten pfannenrühren. Das Gemüse hinzugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Mit der Kokosmilch ablöschen. Einen Schuss Fisch-Sauce hinzugeben. Die Wok-Nudeln ebenfalls hinzugeben. Sie brauchen nur 3 Minuten zum Garen in der Flüssigkeit. Vor dem Servieren noch den Koriander hinzugeben und untermischen.

Gericht auf zwei tiefe Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüse-Speck-Thymian-Tarte

Pikante Tarte

Natürlich gibt es auch an diesem Feiertag Neujahr einen Kuchen, diesmal allerdings eine pikante Tarte. Aber auch diese kann man sehr gut zum Frühstück oder zum nachmittäglichen Kaffeetrinken essen.

Bei dieser pikanten Tarte habe ich zu verschiedenen Gemüsesorten und Speck gegriffen. Und für etwas Aroma zu viel frischem Thymian.

Die Tarte gelingt sehr gut, sie schmeckt sehr pikant.

Die verwendete Chili-Schote verleiht ihr eineL ganz leichte Schärfe.

Auch der leicht fruchtige, scharfe Ingwer ist

herauszuschmecken.

Da dies eine pikante Tarte wird, kommt dieses Mal auch geriebener Käse in die Füllmasse.

Ich habe diese Tarte dieses Mal eine halbe Stunde länger im Backofen gebacken, damit die Gemüsesorten auch alle gut durchbacken und die Tarte auch eine leichte Bräunung erhält.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept|https://www.nudelheissundhos.de/2015/05/24/hefeteig-fuer-tartes/]

Für die Tarte:

- [Grundrezept|https://www.nudelheissundhos.de/2017/09/01/tarte/]

Für die Füllung:

Jeweils eine Portion dieser Gemüsesorten

- rote Zwiebel
- Knoblauchzehen
- Lauchzwiebel
- Lauch
- Wurzel
- Fenchel
- Mini-Pak-Choi
- rote Chili-Schote
- Ingwer

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- sehr viel frischer Thymian (15 g)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 1 1/2 Stdn.

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Tarte nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenenfalls schälen und kleinschneiden.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Blättchen des Thymians abzupfen.

Gemüse, Speck und Thymian in die Füllmasse geben. Auch den Gouda hinzugeben.

Alles gut vermischen.

Füllmasse in den Hefeteig geben.

Tarte nach dem Grundrezept 1 1/2 Stunden backen.

Aus dem Backofen herausnehmen, abkühlen lassen und dann stückweise anschneiden.

Servieren. Guten Appetit!

Bratpaprika-Champignons-Pfanne

Sehr lecker!

Hier ein erneutes vegetarisches Rezept.

Bratpaprika werden gern in Spanien oder Portugal als Tapas, also Vorspeisen, gereicht.

Ich brate die Bratpaprika an, und entferne auch jeweils nicht den Stiel. Und brate noch eine Portion Champignons mit an, die ich nur viertele. Dazu als besonderes Aroma zwei Töpfe Basilikum.

Gewürzt wird nur mit grobem Meersalz.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Bratpaprika (2 Packungen)
- 300 g weiße Champignons
- 2 Töpfe Basilikum
- grobes Meersalz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinwiegen.

Champignons vierteln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Bratpaprika darin einige Minuten kross anbraten.

Champignons dazugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Das Gericht ist fertig, wenn die Bratpaprika leicht gebräunt sind und etwas Blasen schlagen.

Basilikum dazugeben und untermischen.

Salzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pilz-Kräuter-Teller

Leckerer Snack

Von der Menge her eher ein kleiner Abend-Snack für den Fernseh-Abend denn eine große Mahlzeit.

Ich verwende Shiitake-Pilze und weiße Champignons.

Als Kräuter verwende ich sehr viel frischen Rosmarin und Thymian.

Fast fertig, bis auf Gewürze wie scharfes Rosen-Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Shiitake-Pilze
- 300 g weiße Champignons
- sehr viel frischer Rosmarin (30 g)
- sehr viel frischer Thymian (30 g)
- scharfes Rosen-Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.

Blättchen der Rosmarin- und Thymian-Zweige abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Pilze vierteln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin einige Minuten kross anbraten. Mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kräuter dazugeben und alles gut vermischen. Noch kurz braten lassen.

Pilze auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Lammlachse mit Süßkartoffel-Speck-Stampf

Sehr leckerer Lachs

Als Lachs wird der Kernmuskel des Rückens von Schlachttieren bezeichnet, besonders von Schweinen, Kälbern und Lämmern. Es ist Bestandteil des Rippenstücks oder Kotelettstrangs. Lachs ist größer und heller, aber ähnlich mager wie das ähnlich geformte, benachbarte Filet.

Ich würze die Lachse nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich brate sie auf jeweils jeder Seite nur 2 Minuten an, da ich sie rare servieren will. Ich habe selten ein so edles Stück Fleisch gegessen wie diesen Lammlachs.

Da mir gestern der Süßkartoffel-Speck-Stampf gut geschmeckt hat, gibt es ihn bei diesem Gericht ebenfalls nochmals als Beilage.

Zutaten für 2 Personen

- 2 Lammlachse (à 200 g)
- 3 Süßkartoffeln
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Lachse auf jeweils jeder Seite mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Speck in kleine Würfel zerschneiden.

Süßkartoffeln putzen und schälen. In kleine Würfel zerschneiden.
Wasser in einem Topf erhitzen und Süßkartoffeln darin 10 Minuten garen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachse auf jeweils jeder Seite nur kurz 2 Minuten kross anbraten.

Süßkartoffeln durch ein Küchensieb geben. Wieder zurück in den Topf geben. Einen Schuss Olivenöl hinzugeben. Salzen. Mit dem Stampfer zerstampfen. Speck dazugeben, untermischen und kurz erhitzen.

Jeweils ein Lachs auf einen Teller geben. Stampf auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Flanksteaks mit Senfkruste, Süßkartoffel-Speck-Stampf und Prinzessbohnen

Krosse Steaks
Das Flanksteak ist ein Teil des Bauchlappens des Rindes. Es ist gut zum Braten oder Grillen geeignet, man kann es aber auch schmoren.

Ich bereite es hier mit einer Senfkruste zu, für die ich groben Senf verwende. Ich mariniere die Steaks eine Stunde in dem Senf. Dann brate ich die Flanksteaks mit der Senfkruste in Butter auf jeder Seite etwa 2 Minuten an, so dass ich sie medium erhalte. Leider verbrennt jedoch dabei auch ein Teil des Senfs und wird dunkelbraun bis schwarz.

Dazu gibt es als Beilage zum einen Stampf aus Süßkartoffeln. Ich mische noch in kleine Würfel geschnittenen, durchwachsenen Bauchspeck darunter, den ich nach dem Stampfen der Süßkartoffeln einfach untermische und ein wenig mit erhitze.

Desweiteren noch eine Beilage aus Prinzessbohnen, die ich einfach in ein wenig Salzwasser gare. Ich verzichte dieses Mal bei den Prinzessbohnen auf Bohnenkraut als Würze.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Flanksteaks (à 100 g)
- 1 Glas grober Senf (200 ml)
- Butter
- 3 Süßkartoffeln
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- Olivenöl
- 200 g Prinzessbohnen
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. |Marinierzeit 1 Std. | Garzeit 10 Min.

Senf auf jeweils beiden Seiten der Steaks verteilen. Senf etwa eine Stunde in die Steaks einziehen lassen. Ein weiteres Würzen ist nicht notwendig.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Süßkartoffeln putzen, schälen und ebenfalls in kleine würfel schneiden.

Prinzessbohnen putzen.

Wasser in zwei kleinen Töpfen erhitzen und leicht salzen.

Süßkartoffeln in einen Topf geben, Prinzessbohnen in den anderen Topf. Jeweils 10 Minuten garen.

Währenddessen Butter in einer großen Pfanne erhitzen und

Steaks auf jeweils jeder Seite etwa 2 Minuten kross anbraten. Darauf achten, dass der Senf nicht zu sehr dunkel anbrät. Und dass der Senf auch nicht von den Steaks abfällt.

Einen Schuss Öl zu den Süßkartoffeln geben. Salzen. Mit dem Stampfer zerstampfen. Speck dazugeben und untermischen.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben. Stampf darauf verteilen. Jeweils die Hälfte der Bohnen dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Tagliatelle mit Gemüse-Rotwein-Pesto

Geschmacklich lecker

Ein Pasta-Gericht. Für das ich ein Pesto zubereite. Aus

diversen Gemüsesorten. Die ich in Chianti gare und dann mit dem Pürierstab fein püriere.

Als Pasta wähle ich Tagliatelle.

Das Gericht ist optisch nicht sehr ansprechend, aber der Geschmack ist sehr lecker.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Tagliatelle

Jeweils eine kleine Portion von:

- Cocktail-Tomate
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Mini-Pak-Choi
- Süßkartoffel
- Fenchel
- Prinzess-Bohnen
- rote Chili-Schote
- Ingwer

- 0,3 l Chianti
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und zerkleinern.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin anbraten. Mit dem Chianti ablöschen. Mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Pesto abschmecken.

Tagliatelle in das Pesto geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto in zwei tiefe Pasta-Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Puten-Brustfilet mit Gemüse in Rotwein-Sauce

Mit leckerem Gemüse
Dies ist eher ein fleischlastiges Rezept trotz des vielen Gemüses, das ich verwende.

Und es könnte fast schon in die Kategorie der von mir bevorzugten Rezepte sein, da das Rezept fast meinem Motto des Foodblogs entspricht, eben Fleisch, Sauce und nur dieses Mal eben Gemüse.

Für die Beilage wähle ich neun Gemüsesorten und gare sie einfach nur in der Rotwein-Sauce mit.

Die Chili-Schote gibt der Rotwein-Sauce doch eine leichte Schärfe.

Die Sauce bilde ich mit einem guten Chianti.

Ich würze die Sauce nicht mehr, die Würze des Puten-Brustfilets und des Gemüses bringt genügend Würze mit, um eine schmackhafte Sauce zu bilden.

Tja, meine Blog-Software wurde auf eine neue Version upgedatet, die einen ganz neuen Editor enthält. Dieser scheint jedoch noch nicht auf allen Browsern fehlerfrei zu funktionieren. Ich kann im Moment bei diesem Rezept leider nicht mein Rezepte-Plugin aufrufen, um das Rezept in der gewohnten optischen Darstellung zu publizieren. Auch bei anderen Formatierungen spielt der Editor im Moment nicht mit. Damit das Rezept zumindest veröffentlich wird und Sie es vorliegen haben, veröffentliche ich es in dieser einfachen Form, jedoch zumindest mit zwei Fotos.

Zutaten für 2 Personen:

1 kg Puten-Brustfilet
3 Cocktail-Tomaten
1/2 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Mini-Pak-Choi
1 Süßkartoffel
ein Stück Fenchel
eine Portion Prinzess-Bohnen
1 rote Chili-Schote

ein Stück Ingwer
0,5 l Chianti
süßes Paprika-Pulver
Salz
Pfeffer
Zucker
Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerkleinern. Tomaten im Ganzen belassen. Nur Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden.

Brustfilet auf allen Seiten mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

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

Gemüse dazugeben. Mit dem Chianti ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Brustfilet herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren.

Jeweils fünf Scheiben des Brustfilets in der Mitte eines Tellers anrichten.

Etwas Gemüse drumherum drapieren.

Großzügig die leckere Sauce über die Brustfilet-Scheiben verteilen.

Servieren. Guten Appetit!