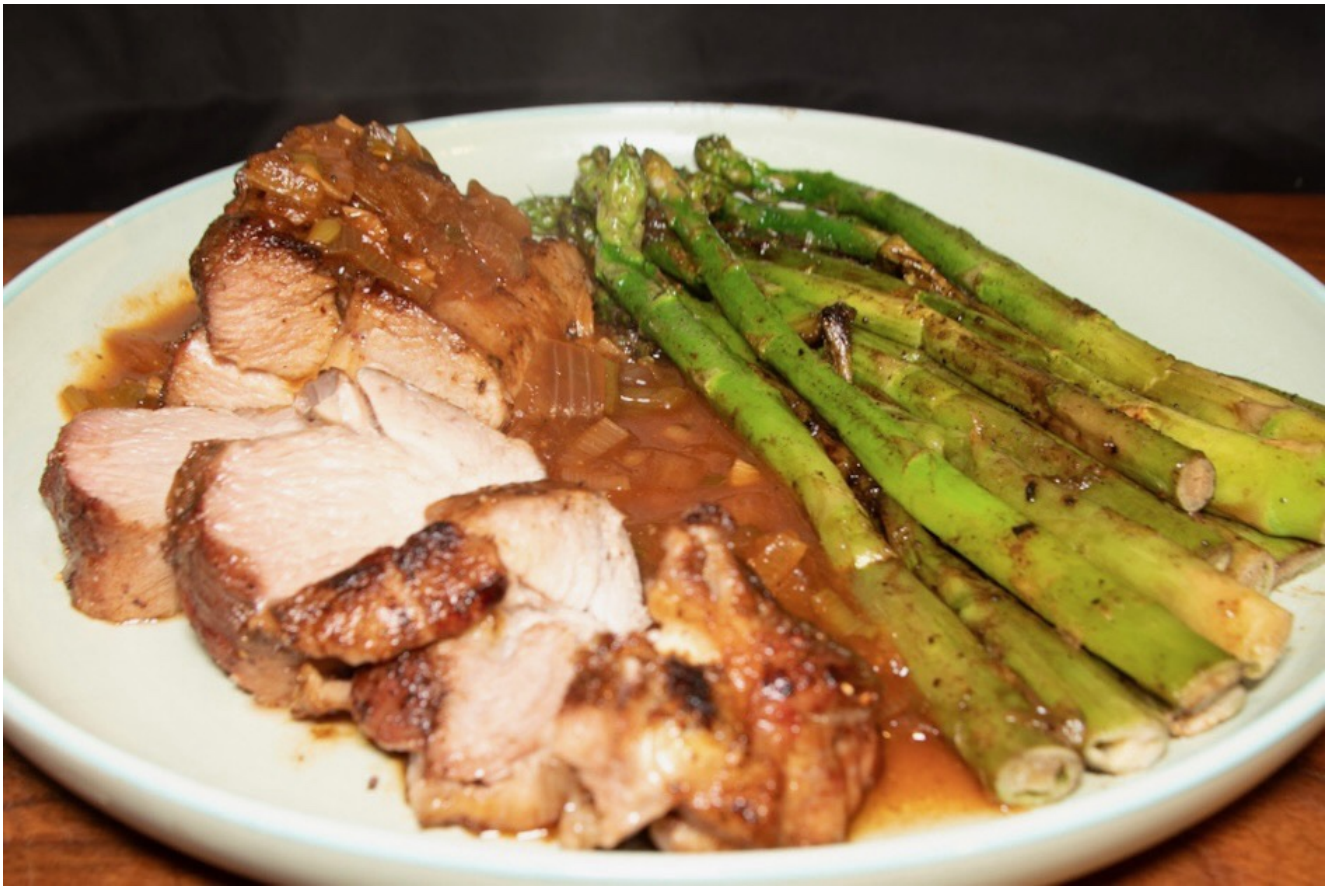
Putenoberkeule in BBQ-Salbei-Zitronengras-Sauce mit grünem Spargel



Lecker gegarte Putenoberkeule

Zutaten für 2 Personen:

Für die Putenoberkeule:

- 1 kg Putenoberkeule (ohne Knochen)
- BBQ-Gewürzmischung
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Für die Sauce:

- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stängel frischer Salbei
- 1 Stängel Zitronengras
- Chardonnay
- 2 EL BBQ-Sauce (Flasche)
- Worchestershire-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Für den grünen Spargel:

- 2 Portionen grüner Spargel
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn. bei 80 °C Umluft

Exzellent rosé gegart trotz nur 80 °C

Zubereitung:

Putenoberkeule in zwei gleich große Stücke schneiden. Auf allen Seiten mit BBQ-Gewürzmischung, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenoberkeule-Stücke auf allen Seiten für viele Röststoffe kross anbraten. Auf einen großen, feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Eine Stunde vor Ende der Garzeit Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Salbeiblätter abzupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Salbei dazugeben. Zitronengras ebenfalls hinzugeben. Mit einem

guten Schluck Weißwein ablöschen. BBQ-Sauce dazugeben. Mit einigen Spritzern Worchestershire-Sauce würzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Dann Zitronengras entfernen und Sauce abschmecken. Bei Bedarf gern auch etwas einreduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Spargel darin auf allen Seiten mehrere Minuten kross anbraten. Salzen.

Putenoberkeule aus dem Backofen nehmen. Mit einem großen Messer tranchieren. Auf zwei Teller verteilen. Jeweils die Hälfte des Spargels dazugeben. Großzügig von der Sauce über der Putenoberkeule verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Burger

Mein erster Burger …
Mögen Sie Burger? Also Hamburger, Cheeseburger und so weiter? Von den Platzhirschen MacDonalds oder Burger King? Oder auch selbst zubereitet?

Ich gestehe hier, dass dies der erste Burger ist, den ich in meinem Leben zubereitet habe und für den ich hiermit das Rezept veröffentliche.

Nun gut, es ist kein korrekter Burger, denn es fehlen die Burger Buns. Also die Burger Brötchen. So etwas habe ich generell nicht zuhause vorrätig, wozu auch, wenn ich nie Burger zubereite. Zumindest hatte ich aber Sandwichscheiben vorrätig, sogar aus Vollkornmehl hergestellt. Diese habe ich für Krossheit und Knusprigkeit natürlich getoastet.

Die BBQ-Sauce, die ich verwende, ist natürlich industriell hergestellt und somit gekauft, mein gleiches Argument, warum soll ich eine BBQ-Sauce umständlich und mühsam selbst zubereiten, wenn ich dafür doch meistens keine Verwendung habe? Da ich aber bei BBQ-Saucen überhaupt keine Ahnung habe,

welche Produkte sich auf dem Markt befinden und wie diese geschmacklich gelagert sind, muss ich feststellen, dass diese BBQ-Sauce zu scharf, zu fruchtig und zu süß ist.

Als Topping kommen einige frische Blätter vom Romanasalat hinzu. Dann noch Zwiebelringe einer halben, weißen Zwiebel.

Eines ist mir jedoch wirklich sehr schmackhaft in eigener Zubereitung gelungen, und zwar das Patty. Ich hatte ja vor einiger Zeit einen ersten, kläglichen Versuch mit kleingehäckselten Bratwürsten für ein Patty unternommen, der natürlich scheiterte. Dieses Mal habe ich reines Schweinehackfleisch genommen, das einen hohen Fettanteil hat und somit zum einen eine gute Bindung hat und zum anderen sehr saftig bleibt. Dieses habe ich mit einer Fleischgewürzmischung kräftig gewürzt. Und dann auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils 5 Minuten in der Pfanne gebraten. Der Patty ist so lecker! Man erkennt das schon beim angerichteten Burger, dass ständig Fleischsaft vom Patty auf den Tellerboden tropft. Und vor allen Dingen sind die Patties tatsächlich medium gelungen.

Somit besteht der Burger bis auf die BBQ-Sauce aus frischen Produkten. Er schmeckt auch sehr gut. Leider gibt es eben beim Essen ein Schlachtfeld auf dem Teller, denn der Burger ist natürlich zu dick, um hineinzubeißen, und so muss man ihn mühsam mit Messer und Gabel zerteilen. Wenn ich dieses Schlachtfeld auf dem Teller betrachte, ist so ein Burger eigentlich nichts anderes als ein Gericht auf dem Teller, das aus einer Hackfleischfrikadelle besteht, dazu etwas frischer Salat, ein paar Zwiebelringe zur Garnitur und zum Würzen der Frikadelle obenauf etwas BBQ-Sauce. Und dazu reicht man getoastete Sandwichscheiben als Sättigungsmittel. Warum richtet man solch ein Gericht eigentlich nicht gleich so an?

Saftiges und leckeres Patty

Sie lesen also, aus mir wird in meinem Alter kein Burger-Liebhaber mehr. Und ich denke auch nicht, dass noch weitere Burgerrezepte mit Variationen folgen werden.

Für 2 Personen:

- 500 g Schweinehackfleisch
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Zucker
- BBQ-Sauce
- 4 Blätter Romanasalat
- 1 kleine, weiße Zwiebel
- 4 Scheiben Weizenvollkornsandwich
- Rapsöl
- 2 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und die Ringe in eine Schale geben.

Vier schöne Blätter vom Romanasalat abzupfen und putzen.

Hackfleisch mit reichlich Gewürzmischung, etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Jeweils eine Hälfte in einen Eierring geben, verteilen und schön flach drücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur 5 Minuten kross braten.

Parallel dazu Sandwichscheiben im Toaster toasten.

Kur vor Ende der Garzeit alle Sandwichscheiben auf einer Seite mit jeweils einigen Teelöffeln der BBQ-Sauce bestreichen.

Zwei Sandwichscheiben mit der BBQ-Sauce nach oben auf zwei Teller geben. Jeweils ein Patty darauf platzieren. Jeweils zwei Romanasalatblätter darauf geben. Die Zwiebelringe darauf verteilen. Mit einer Sandwichscheibe mit der BBQ-Sauce nach unten abschließen. Mit einem Zahnstocher zusammenhalten.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Schweinelachse mit Stangenbohnen

Sie mögen frisches Gemüse? Auch Bohnen in der unterschiedlichsten Zubereitung? Dann sind Sie bei diesem Rezept richtig.

Es ist ein einfaches Gericht, und erfüllt keine Ansprüche an eine gehobene Küche. Aber einfach kann auch schnelle Zubereitung bedeuten. Und ebenfalls ein leckeres, schmackhaftes und vollmundiges Gericht liefern.

Am längsten brauchen eigentlich nur die geputzten und grob zerkleinerten Bohnen. Sie werden nur mit Bohnenkraut und Salz gewürzt.

Die Schweinelachse bekommen eine Würzung aus Paprika, Pfeffer und Salz. Und vor dem Servieren noch einige Kleckse einer rauchigen BBQ-Sauce.

Fertig ist ein schmackhaftes Essen in nur 15 Minuten.

Für 2 Personen:

- 6 Schweinesteaks aus dem Schweinelachs (800 g)
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- BBQ-Sauce
- Sonnenblumenöl
- 500 g Stangenbohnen
- 2 TL getrocknetes Bohnenkraut

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schweinesteaks auf jeweils beiden Seiten mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.

Bohnen putzen und grob zerkleinern. In einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, mit Bohnenkraut und Salz würzen und warmhalten.

Parallel dazu Öl in zwei Grillpfannen erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite nur eine Minute angrillen. Pfannen vom Herd nehmen und Steaks noch kurz nachgaren und etwas

durchziehen lassen.

Jeweils drei Steaks auf einen Teller geben. Etwas von der BBQ-Sauce auf die Steaks geben.

Bohnen auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Schweinenieren mit Shiitake-Pilzen, Pommes frites und BBQ-Sauce

Nieren kann man gut grillen. Dazu würzt man sie nur mit Salz und Pfeffer. Und grillt sie auf jeder Seite nur eine Minute

kross an. Dann nimmt man die Grillpfanne vom Herd, deckt die Nieren mit einem Deckel ab und lässt sie einige Minuten nachgaren. Die Nieren gelingen auf diese Weise sehr gut, sie sind innen fast durchgegart, jedoch noch ein klein wenig rosé und somit medium. Man verhindert dadurch, dass sie komplett durchgaren und dann trocken schmecken.

Als Beilage gibt es zweierlei aus der Fritteuse. Einmal normale Pommes frites als Tiefkühlware. Und dann noch frische Shiitake-Pilze, die einfach nur frittiert und wie die Pommes frites auch gesalzen werden.

Die Nieren bekommen noch eine besondere Würze, und zwar Kräuterbutter. Und etwas rauchige Barbecue-Sauce, in die man die Nierenstücke tauchen kann. Gut auch als Würze für die Pommes frites.

Für 2 Personen:

- 4 Schweinenieren (800 g)
- 300 g Shiitake-Pilze (2 Packungen à 150 g)
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)
- BBQ-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 6 Min.

Nieren auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Pilze darin zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Warmhalten.

Pommes frites vier Minuten in der Fritteuse kross frittieren.

Parallel dazu Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Nieren darin auf jeder Seite eine Minute kross angrillen. Pfanne vom Herd nehmen, einen großen Topfdeckel über die Nieren legen und einige Minuten nachgaren und durchziehen lassen.

Jeweils zwei Nieren auf einen Teller geben. Auf jede Niere eine Scheibe Kräuterbutter geben. Jeweils einen Klecks BBQ-Sauce auf den Teller dazugeben.

Pilze auf die beiden Teller verteilen.

Pommes aus der Fritteuse nehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen, salzen und dann ebenfalls auf die beiden

Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Girasoli mit BBQ-Sauce

Ein Rezept mit zwei fertigen, industriell gefertigten Produkten.

Sie ermöglichen eine schnelle und schmackhafte Zubereitung eines leckeren Gerichts.

Gefüllte Pasta – Girasoli, gefüllt mit gegrilltem Gemüse – ist die Hauptzutat.

Die Sauce für die Pasta ist eine BBQ-Sauce, deren rauchiges Aroma gut zur gegrillten Füllung der Pasta passt.

[amd-zlrecipe-recipe:1218]