

# Putenrollbraten in dunkler Tomatensoße mit Drillings-Zuckerschoten-Gemüse



Würziger Rollbraten mit viel leckerer Soße  
Ein Rollbraten ist etwas feines. Frisch vom Schlachter hergestellt. Mit einer leckeren Füllung. In ein Netz gepackt, damit er zusammenhält. Dazu eine leckere Soße. Und eine leckere Beilage.

In diesem Fall ist es ein Putenrollbraten. Aus der Putenoberkeule hergestellt. Die ja auch in anderer Zubereitung immer wieder für einen leckeren Braten gut ist. Die Füllung besteht aus Putenhackfleisch, Paprika und Zwiebeln. Und ist natürlich u.a. mit Paprikapulver lecker gewürzt.

Die Soße besteht aus einer halben, kleinen Dose gewürfelte Tomaten mit Saft. Besondere Würze bekommt die Soße dadurch,

dass mit den Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch auch einige eingelegte Sardellenfilets aus dem Glas angebraten werden, die einer Soße immer eine kräftige Würze geben. Abgelöscht mit einem guten Schluck Merlot.

Die Beilage besteht aus Drillingen und Zuckerschoten, gewürzt mit frischem Bohnenkraut. Alles in Butter geschwenkt.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Putenrollbraten (1 kg)

*Für die Soße:*

- 1 große Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- 1/2 kleine Dose gestückelte Tomaten mit Saft
- Merlot
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

*Für die Beilage:*

- 15 Bio-Drillinge
- 1/2 Packung Zuckerschoten
- 15 g frisches Bohnenkraut
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.*

bei 140 °C Umluft



Und leckerer Beilage

**Zubereitung:**

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin glasig dünsten. Dabei Sardellenfilets mit dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit einem Schluck Merlot ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rollbraten auf allen Seiten kross anbraten, damit sich schöne Röstspuren bilden.

Rollbraten in eine geeignete Auflaufform geben, Soße darüber geben und Auflaufform zugeschlossen auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Garzeit Zuckerschoten in grobe Stücke

schneiden. In eine Schale geben.

Bohnenkraut kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Drillinge 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Dann die Zuckerschoten dazugeben und alles zusammen nochmals 5 Minuten garen. Alles mit dem Schaumlöffel herausheben. Drillinge grob zerkleinern.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen. Drillinge und Zuckerschoten darin kurz erhitzen. Bohnenkraut dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und in der Butter schwenken. Warmhalten.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Rollbraten herausnehmen, Netz entfernen und Braten quer in dicke Scheiben schneiden. Jeweils die Hälfte der Scheiben auf einen Teller geben. Soße über die Bratenscheiben geben. Beilage auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweinshaxe mit Bohnengemüse**



### Mit Bohnengemüse

Kommen Sie mit mir! Heute gibt es ein leckeres Rezept für Fleischliebhaber. Und zwar eine ganze Schweinshaxe, schön gewürzt mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver. Gebacken eine Stunde im Backofen. Damit wird auch die Schwarte und die Haut sehr knusprig. Und das Fleisch ist durchgegart, aber noch sehr rosé und zart.

Dazu gibt es ein kleines Bohnengemüse. Ich verwende Stangenbohnen, die ich mit etwas Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würze.

Die Schweinshaxe hat etwa 1 kg Gewicht, natürlich mit dem Knochen. Ohne das Gewicht des Knochens bleiben vermutlich etwa 600–700 g Fleisch übrig, also genug für zwei Personen.

Verpassen Sie dieses leckere Gericht nicht! Es ist definitiv ein Muss für die Fleischliebhaber.

*Für 2 Personen:*

- 1 Schweinshaxe (etwa 1 kg, mit Knochen, gepökelt)
- Fleischgewürzsalz
- edelsüßes Paprikapulver
- 500 g Stangenbohnen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Bohnenkraut
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.  
| Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 180 °C Umluft*



Zart und rosé gebackene Haxe

Schweinshaxe auf allen Seiten mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver würzen und die Gewürze etwas in das Fleisch einmassieren. Über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen.

Schweinshaxe auf einen feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Bohnen putzen und grob zerkleinern. Kurz vor Ende der Backzeit

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Bohnen darin 15 Minuten garen.

Schweinshaxe aus dem Backofen nehmen und längs halbieren. Auf zwei Teller geben.

Bohnen mit etwas Bohnenkraut, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Auf die Teller verteilen.

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!

---

# **Gebratene Kartoffelklöße mit Gemüse und Eiern**

Ein einfaches Pfannengericht. Das ich aber der Einfachheit halber auf einem Teller serviere.

Ich verwende selbst zubereitete Kartoffelklöße, die ich in Scheiben schneide und anbrate.

Dazu braune Champignons und Pak-Choi.

Dann gebe ich noch einige Eier darüber, mit denen ich das Gericht etwas verrühre.

Ich würze mit etwas frischem Bohnenkraut, das ich noch vorrätig habe. Dazu scharfes Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Das Ganze garniere ich noch mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

---

[amd-zlrecipe-recipe:491]

---

# **Birnen, Bohnen, Speck & Fisch**



Norddeutsche Spezialität etwas variiert

Mit diesem Rezept nehme ich an dem Rezeptewettbewerb für Foodblogger „Südtiroler Speck g.g.A. trifft Fisch & Meeresfrüchte“ teil, der nun beendet ist. Somit darf ich nun dieses Gericht veröffentlichen.

**Südtiroler Speck g.g.A. trifft  
Fisch & Meeresfrüchte**

Ein Rezept-Wettbewerb für Food-Blogger

Ich habe eine Spezialität aus Norddeutschland und Hamburg herangezogen, einen Klassiker. Birnen, Bohnen und Speck habe ich als Eintopf schon zubereitet, es

schmeckt sehr lecker. Es interessierte mich, wie das altbekannte norddeutsche Gericht denn nun mit dem sehr edlen Speck aus Südtirol schmecken würde. Da die Vorgabe hinzukam, Speck mit Fisch und/oder Meeresfrüchten zu kombinieren, überlegte ich sofort, dass dieses Gericht doch sicherlich Fisch als weitere Zutat vertragen würde. Sicherlich harmoniert ein Kabeljafilet auch mit der Süße von Birnen, und Bohnen und der hochwertige Speck tragen das ihre an Geschmack zu dem Gericht bei. Und da es sich um eine norddeutsche Spezialität handelt, was würde da besser dazu passen, als dass man es

kreativ mit Fisch erweitert?

In der offiziellen Bezeichnung dieses norddeutschen Gerichts wird immer wohlwollend unterschlagen, dass ein Hauptbestandteil der norddeutschen Küche für das Gericht zweifelsohne hinzukommt: Kartoffeln. Somit sind wir bei fünf Hauptzutaten: Feste Birnen (am besten Kochbirnen), Bohnen (eigentlich Brechbohnen, ich verwende Stangenbohnen), Speck (Südtiroler Speck g.g.A.), Fisch (Kabeljaufillet) und Kartoffeln (festkochend).

Das Gericht hat beiläufig auch den Namen „3×15-Minuten-Gericht“. Denn erst wird der Speck 15 Minuten in Wasser gegart, dann kommen die Bohnen hinzu und beides wird weitere 15 Minuten gegart und schließlich kommen die Birnen und Kartoffeln hinzu – und in diesem erweiterten Fall noch das Fischfilet – und alles wird erneut weitere 15 Minuten gegart.

Und alle Hauptbestandteile kommen in gleichen Mengen in das Gericht – nur die Bohnen scheren aus. Für vier Personen sind das jeweils 400 g Speck, Birnen, Kartoffeln und Fischfilet. Die Menge der Bohnen beträgt 800 g, also das Doppelte.

#### **Zutaten für 4 Personen:**

- 400 g Südtiroler Speck g.g.A.
- 800 g Stangenbohnen
- 400 g Birnen (4 mittelgroße Birnen)
- 400 g Kartoffeln (4 mittelgroße Kartoffeln)
- 400 g Kabeljaufillet (4 Filets)
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 3 l Wasser
- 2 TL getrocknetes Bohnenkraut
- Mehl
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3×15

Min.

Speck in Würfel schneiden. Schwarte aufbewahren. Bohnen putzen, die Stangenbohnen jeweils vierteln. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Stiel der Birnen entfernen, Birnen vierteln, Kerne und Blütenansatz entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls grob zerschneiden. Fischfilets quer in etwa 3–4 cm lange, breite Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.



Im Teller angerichtet

Wasser in einem Topf erhitzen und Speck, die Schwarte für mehr Geschmack, Schalotten und Knoblauch hineingeben. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Bohnenkraut hinzugeben, umrühren und weitere 15 Minuten köcheln. Birnen, Kartoffeln und Fischfiletstreifen hinzugeben und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit einigen Esslöffel Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schwarte herausnehmen. In vier tiefen Suppenteller servieren.

---

# Beer'n, Bohn un Speck



Norddeutsche Spezialität

Dies ist eine Norddeutsche und auch Hamburger Spezialität. Es handelt sich um einen Eintopf mit den Hauptzutaten Birnen, Bohnen und Speck. Aufgrund dieser Zutaten lässt er sich in seiner originalen Form vorwiegend im August und September zubereiten. Als weiterer Bestandteil kommen in der norddeutschen, bäuerlichen Küche Kartoffeln hinzu, die separat serviert oder mitgegart werden und nicht im Namen erwähnt sind. Besonders sympathisch ist mir bei diesem Gericht auch, dass ein kaltes Bier dazu empfohlen wird. Ich wählte natürlich ein alkoholfreies.

Die Zubereitung des Gerichts weist einige bemerkenswerte Besonderheiten auf. Auch mathematische. Zunächst benötigt das Gericht kein Fett. Der Speck – und auch mit Zwiebeln und Knoblauch als Variante – werden nicht gebraten, sondern in

Wasser gegart. Das Gericht hat auch landläufig den Namen „3×15-Minuten-Gericht“. Denn es wird erst der Speck 15 Minuten in Wasser gegart, dann kommen die Bohnen hinzu und beides wird weitere 15 Minuten gegart und schließlich kommen die Birnen – und als Variante auch noch die Kartoffeln – hinzu und alles wird erneut weitere 15 Minuten gegart. Schließlich kommen alle Hauptbestandteile in gleichen Mengen in das Gericht, nur die Zutat Bohnen schert da aus. Für eine Person kommen in das Gericht jeweils 100 g an Speck, Birnen – das entspricht einer mittelgroßen Birne – und Kartoffeln – dies ist eine mittelgroße Kartoffel – hinein. Die Menge der Bohnen beträgt das Doppelte, also 200 g.



Eintopf

Man kann das Gericht mit frischem Bohnenkraut oder auch getrocknetem zubereiten. Bei zwei Zutaten bin ich von der Originalzutat abgewichen: Normalerweise kommen Kochbirnen in das Gericht – diese sind in rohem Zustand nicht genießbar, müssen also gekocht werden, und sind fest und hart –, ich habe normale, handelsübliche Birnen verwendet. Und eigentlich verwendet man Brechbohnen, ich nahm Stangenbohnen.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 200 g Stangenbohnen
- 100 g Birnen (1 mittelgroße Birne)
- 100 g Kartoffeln (1 mittelgroße Kartoffel)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$  TL getrocknetes Bohnenkraut
- 2 EL Mehl
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3×15 Min.

Speck in Würfel schneiden. Schwarze aufbewahren. Bohnen putzen, die Stangenbohnen jeweils vierteln. Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Von der Birne den Stiel entfernen, vierteln, Kerne und Blütenansatz entfernen und ebenfalls grob zerschneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Speck, die Schwarze für mehr Geschmack, Schalotten und Knoblauch hineingeben. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Bohnenkraut hinzugeben, umrühren und weitere 15 Minuten köcheln. Birne und Kartoffel hinzugeben und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schwarze herausnehmen. In einem tiefen Suppenteller servieren.