Rumpsteak und Brokkoli

Das monatliche Steak. Dazu gibt es nicht viel zu sagen.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt. Ausnahmsweise einmal auf jeder Seite jeweils drei Minuten in Butter gebraten. Man erhält dadurch leckere, saftige, medium gegarte Steaks.

Dazu als Beilage einfach ein paar Brokkoli-Röschen, die man zuerst einige Minuten in kochendem Salzwasser gart. Dann in Butter in der Pfanne anbrät. Und salzt und pfeffert.

Fertig.

[amd-zlrecipe-recipe:598]

Grüne Gemüsesuppe

Eine einfache, aber grüne Gemüsesuppe.

Für die ich fast nur grünes Gemüse verwende.

Aber eben mit einigen Ausnahmen.

Versuchweise habe ich einmal etwas Apfel mit in die Suppe gegeben, was aber sehr gut schmeckt.

Dazu noch etwas Gemüsefond und Kokosnussmilch für die Brühe.

Als kleine Krönung gebe ich noch jeweils zwei in Butter gebratene Riesengarnelen auf die Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:558]

Hähnchenbrust-Kürbis-Brokkoli-Pfanne

Ich bereite ein einfaches Pfannen-Gericht für eine Person für einen Fernseh-Abend zu.

Dazu verwende ich ein Hähnchenbrust-Filet. Und als Gemüse ein großes Stück Butternuss-Kürbis und ein halber Brokkoli.

Der Butternuss-Kürnis hat den Vorteil, dass man die Schale mitessen kann, er also bei der Zubereitung nicht geschält werden muss.

Ich würze kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich brate die Produkte für diese Zubereitung zwar einige Minuten kross an. Aber gare sie dann noch zusätzlich in einer Riesling-Sauce, damit dann auch tatsächlich der Kürbis gut durchgegart und weich ist.

[amd-zlrecipe-recipe:467]

Mediterrane Gemüse-Tarte

Ich bereite eine pikante Tarte zu. Mit mediterranem Flair. Denn ich bereite eine Gemüse-Tarte zu, die ich auch pikant würze. Für das Gemüse verwende ich Zucchini, Paprika, Brokkoli, Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Der geriebene Gouda, den ich für herzhafte Tartes verwende, gibt auch nochmal Würze an die Tarte. Und sorgt nach dem Erkalten auch noch für Festigkeit.

Alternativ könnte man die Füllmasse der Tarte auch noch mit Kräuter der Provence würzen, was ich bei diesem Gericht jedoch nicht vorgenommen habe.

Glücklicherweise ist mir noch rechtzeitig eingefallen, einen Hefeteig für die pikante Tarte zuzubereiten. Dieser eignet sich besser als ein Mürbeteig, den man eher für süße Tartes verwendet.

[amd-zlrecipe-recipe:465]

Riccioli mit Brokkoli-Riesling-Sauce

Dies ist das zweite Rezept in der Aktion meiner Riesling-Woche.

Ich bereite eine Gemüse-Riesling-Sauce zu. Dazu verwende ich als Gemüse Brokkoli und als Riesling den Riesling „Unplugged“.

Als Pasta wähle ich original italienische Riccioli.

Die Sauce schmeckt sehr aromatisch und kräftig nach Riesling.

Die Schalotten und der Knoblauch geben der Sauce ein leicht scharfes Aroma.

Und die saucensüffige Pasta nimmt sehr viel von der Sauce auf.

Ich hatte überlegt, noch gemahlenen Parmesan in die Sauce zu geben, aber ich denke, das würde den Geschmack des Riesling zu sehr überlagern.

Dieses Gericht ist übrigens vegan.

[amd-zlrecipe-recipe:448]

Hähnchenbrust-Filet mit Brokkoli in Riesling-Sauce

Beim Garen …

Heute habe ich das erste Gericht zubereitet, bei dem ich mein neues digitales Fleisch-Thermometer verwendet habe.

Ich habe Hähnchenbrust-Filets zubereitet, die ich mit geriebenem Gouda überbacke und in einer Riesling-Sauce gare.

Dazu gibt es Brokkoli-Röschen, die ich auch in der Riesling-Sauce gare und nur leicht salze.

Die Hähnchenbrust-Filets habe ich aus dem Kühlschrank genommen. Ich habe das Fleisch-Thermometer bei einem Filet an der Seite bis zur Mitte des Filets hineingeschoben.

Das digitale Fleisch-Thermometer zeigt mir für Hühnchenfleisch den Gargrad well done mit 85 Grad Celsius an. Das Innere des Hähnchenbrust-Filets hat 9 Grad Celsius.

Das Filet gart nun 20 Minuten in der Riesling-Sauce, bis das Innere des Filets die gewünschte Temperatur von 85 Grad Celsius erreicht hat und das Themometer anfängt zu blinken und einen Alarmton von sich gibt.

Der Brokkoli ist nun natürlich auch schon gegart.

Ich richte das Filet auf einem Teller an und gebe die Brokkoli-Röschen dazu. Dann gebe ich etwas Riesling-Sauce über die Röschen.

Und siehe da, das Hähnchenbrust-Filet ist gut durchgegart, aber nicht trocken, sondern innen noch saftig. Genau so, wie es sein soll.

Das digitale Fleisch-Thermometer funktioniert somit sehr gut. Ich werde es demnächst bei anderen Fleisch-Sorten ausprobieren, vermutlich einem Puten- und einem Pferde-Braten.

[amd-zlrecipe-recipe:443]

Schweineniere-Kartoffel-Gemüse-Ragout in Sahne-Sauce

Ich feiere heute meinen 57. Geburtstag. Ursprünglich hatte ich geplant, essen zu gehen. In ein Bayerisches Wirtshaus. Mitten in Hamburg und im Norden. Ich wollte dort ganz zünftig Schweinshaxe mit Klößen essen und einige gepflegte, alkoholfreie Weizenbiere dazu trinken. Nun, das hat sich leider anders ergeben. Ich konnte mir somit zumindest die 30–40,– € sparen, die das Essen mit den Getränken sicherlich gekostet hätte.

Dann bin ich, um den Tag dennoch etwas zu feiern, alternativ dazu auf die Idee gekommen, bei einem Lieferservice etwas Leckeres zu bestellen und mir liefern zu lassen. Ich wollte endlich einmal wieder Koreanisch essen. Und unter anderem eine Kim-Chi-Suppe, Kim-Chi und Bulgogi essen. Nur leider fand ich im Internet keinen koreanischen Lieferservice, der in die Straße, in der ich wohne, koreanisches Essen liefert. Also auch wieder Pech gehabt.

Da ich ja Innereien liebe, habe ich also kurzerhand umentschieden und zu Schweineniere gegriffen. Diese habe ich zusammen mit gekochten Kartoffeln und Gemüse zu einem Ragout verarbeitet. Als Würze verwende ich scharfes Rosen-Paprika. Und für die Sauce verwende ich einfach nur Sahne, die durch die ebenfalls verwendete Tomate einen leichten rosa Touch erhält.

Schnell zubereitet, unkompliziert und sehr schmackhaft. Da habe ich dann doch noch zum Geburtstag ein leckeres Gericht zu mir nehmen und ein wenig feiern können.

[amd-zlrecipe-recipe:400]

Katzenbraten mit Kartoffeln und Brokkoli

Da habe ich doch bei meiner Recherche dieses tolle Katzenbraten-Rezept gefunden, das ich Euch nicht vorenthalten will.

Mir sind ja in Deutschland die Hände gebunden, einen Katzenbraten zuzubereiten. Denn Zucht, Handel und Verkauf von Katzen bzw. Katzenfleisch sind ja in Deutschland verboten. Und das Töten einer Katze ist laut Tierschutzgesetz nur unter bestimmten Bedingungen und einem entsprechenden Sachkundenachweis möglich.

Aber vielleicht ist ja jemand Bauer auf einem großen Bauernhof in der Schweiz und hat dort sehr viele Katzen, die dort streunend leben. Da macht es sicherlich nicht viel aus, ab und zu einmal eine Katze zuzubereiten, es fällt sicher niemandem auf, dass eine Katze auf dem Bauernhof fehlt.

Denn die Zubereitung einer Katze ist in der Schweiz in diesen Fällen in einigen Kantonen erlaubt. Also fährt einfach einmal zu einem Kurzurlaub in die Schweiz, wo die Zubereitung von Katzen eben erlaubt ist und genießt dort einen schönen Katzenbraten.

Es gibt ja Leute, die der Meinung sind, dass man Katzen nicht zubereiten sollte. Ich höre nicht auf diese Leute, und bin der Meinung, dass man Katzen durchaus zubereiten und essen kann.

Leckere Katze

Gefüllter Puten-Rollbraten mit dunkler Braten-Sauce und Girandole

Lecker, lecker!

Mein Discounter hatte mal wieder gefüllten Rollbraten im Sortiment. Ich dachte mir, warum nicht einmal einen Rollbraten mitnehmen und ein schönes Braten-Gericht zubereiten. Das Fleisch des Rollbratens ist Putenfleisch, gefüllt ist er mit Brokkoli und Käse.

Ich habe dazu mit Gemüsefond und dunkler Soja-Sauce eine dunkle, sehr würzige Bratensauce zubereitet. Man muss sie nicht würzen, die Soja-Sauce ist würzig genug.

Dazu gibt als Beilage Pasta, und zwar die saucensüffige

Girandole.

Mal wieder ein Gericht ganz nach dem Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

Zutaten für 3 Personen:

- 1 Puten-Rollbraten, gefüllt mit Brokkoli und Käse (etwa 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 300 ml Gemüsefond
- 2 TL dunkle Soja-Sauce
- 450 g Girandole
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Rollbraten von allen vier Seiten kross anbraten. Es sollen sich viele Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Herausnehmen.

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in den Topf geben und andünsten. Rollbraten wieder hinzugeben. Mit Fond ablöschen. Soja-Sauce hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Rollbraten aus dem Topf nehmen, auf ein Schneidebrett geben und in Scheiben tranchieren. Auf drei Teller verteilen.

Pasta zu den Rollbraten-Scheiben geben. Großzügig Sauce über der Pasta verteilen. Servieren.

Hähnchenbrust mit Gemüse und Austern-Sauce

Leckeres asiatisches Gericht

Ein asiatisches Gericht, im Wok zubereitet.

Ich brate als erstes die Bohnen an, sie müssen durchgegart sein, da sie sie sonst gesundheitsschädlich sein können.

Dann folgt das restliche Gemüse. Zum Schluss die Hähnchenbrust.

Gesalzen wird mit Fisch-Sauce, gewürzt mit Austern-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenbrust

- 6 Stangenbohnen
- ein großes Stück Brokkoli
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- Austern-Sauce
- 2 EL Fisch-Sauce
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen, Brokkoli und Kürbis putzen und in grobe Stücke Schneiden. Hähnchenbrust ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Bohnen einige Minuten pfannenrühren. Dann Brokkoli und Kürbis hinzugeben und ebenfalls zusammen einige Minuten pfannenrühren. Hähnchenbrust dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Eine große Menge Austern-Sauce dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei Schalen geben, Hähnchenbrust-Gemüse-Mischung darüber geben und mit Stäbchen servieren.

Vegetarische Frikadellen

Leckere Frikadellen

Man kann vegetarische Frikadellen sehr schnell und problemlos zubereiten. Man verwendet dazu verschiedenste Gemüsesorten, reibt sie mit der Küchenmaschine klein und formt zusammen mit Eiern daraus einen Frikadellenteig.

Ich verwende Kichererbsen aus der Dose, die schon gegart sind. Kichererbsen haben den Vorteil, dass sie eine mehlige Kosistenz haben und somit sehr gut in einen Frikadellenteig passen. Ich püriere sie auch nicht fein, sondern zerkleinere sie nur grob mit einem Kartoffelstampfer, damit sie gut in den Frikadellenteig passen. Aufgrund der Kichererbsen kann man bei diesen Frikadellen auch auf Semmelbrösel verzichten.

Desweiteren verwende ich noch etwas Brokkoli dazu, dessen Röschen ich ganz kleinschneide.

Dann natürlich eine Zwiebel. Und etwas Parmesan habe ich auch noch im Kühlschrank vorrätig.

Ich serviere die Frikadellen ohne Beilage und gebe nur etwas asiatische, süß-scharfe Sauce dazu.

Mein Rat: Wer Eierringe in der Küche hat, kann sie verwenden, um den Frikadellen optisch eine schöne Form zu geben.

Zutaten für 1 Person (4 Frikadellen):

- 375 g Kichererbsen (Dose)
- 100 g Brokkoli
- 1/2 Zwiebel
- 30 g Parmesan
- 3 Eier
- Chilisalz
- weißer Pfeffer
- süße Chili-Sauce
- Schmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit jeweils 8–10 Min.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Vom Brokkoli nur die Röschen ganz kleinschneiden, die Stiele für diese Zubereitung nicht verwenden. Parmesan fein reiben. Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Eier aufschlagen und hinzugeben. Alles andere ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Chilisalz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut vermengen und Frikadellen daraus formen.

Schmalz in einer Pfanne erhitzen, zwei Eierringe hineinstellen und jeweils eine Frikadelle hineingeben. Mit dem Pfannenwender gut verteilen und flach drücken. 4-5 Minuten kross anbraten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden und wenn möglich Eierringe wieder darüber geben. Ansonsten ohne die Eierringe fertig braten. Zweite Seite auch 4–5 Minuten kross braten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Nochmals etwas Schmalz in die Pfanne geben. Die zweiten Portion ebenso braten.

Sauce in eine kleine Schale geben, auf den Teller geben und servieren.

Putenbrust mit Brokkoli und Nudeln in Curry-Sauce

Das Gericht ginge auch als Nudelpfanne durch

Geflügel bereite ich gerne auch einmal asiatisch zu. Dieses Mal mit Brokkoli.

Ich bereite das Gericht mit einer indischen Curry-Paste zu, die ich mit einem Schuss Weißwein verfeinere. Das ergibt einen hervorragenden Geschmack.

Dazu gibt es chinesische Nudeln.

Mein Rat: Es handelt sich zwar um ein asiatisches Gericht,

aber eher doch ein indisches, somit kann man es in einem großen Teller mit Löffel oder Gabel servieren.

Noch ein Rat: Wer die Sauce noch weiter verdünnen möchte, verwende das Kochwasser der Pasta. Die enthaltene Stärke bindet die Sauce auch noch.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer
- 200 g Brokkoli
- 100 g chinesische Mie-Nudeln
- trockener Weißwein
- 1 EL Vindaloo Curry Paste
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten. Kochwasser bei Bedarf aufbewahren.

Währendessen Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel in grobe Stücke, Ingwer in kurze Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls längs in kurze Stifte schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden, auch die Stiele der Röschen verwenden. Pute grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel darin pfannenrühren. Pute und Brokkoli dazugeben und ebenfalls mit pfannenrühren. Ingwer und Knoblauch dazugeben. Paste dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und abschmecken.

Nudeln dazugeben und alles vermischen. Servieren.

Hähnchenlebern mit Brokkoli, Knoblauch und Basmatireis

Sehr schmackhaftes, asiatisches Gericht

Hähnchenlebern bereite ich gerne asiatisch zu. Diesmal einfach nur mit Brokkoli und Knoblauch.

Wer möchte, kann den Strunk des Brokkoli mit verwenden, die Röschen sind aber von der Menge her eigentlich genug für dieses Gericht.

Für die Sauce gebe ich Fisch-Sauce für das Salzen hinzu und Soja-Sauce für das Würzen. Ich verlängere die Sauce mit etwas Wasser.

Mein Rat: Aus der Schale mit Stäbchen essen, es ist ja ein asiatisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Hähnchenlebern
- 250 g Brokkoli
- 4–5 Knoblauchzehen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 3 EL dunkle Soja-Sauce
- ½ Tasse Basmatireis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.
Währenddessen Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern. Brokkoli ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und quer in Scheiben schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Brokkoli und Knoblauch einige Minuten darin pfannenrühren. Der Knoblauch darf ruhig gut gebräunt sein. Lebern dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Die Lebern sollen aber innen noch rosé sein. Fisch-Sauce und Soja-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben, etwas von den Lebern mit Gemüse darüber geben und von der Sauce darüber verteilen. Servieren.

Bohnen-Brokkoli-Speck-Tarte

Sehr schmackhafte Tarte, auch lauwarm genießbar

Ich wollte ursprünglich einen Rührkuchen mit Wurzeln oder Zucchini zubereiten. Aber einen solchen Kuchen hatte ich schon einmal gebacken. Und ich hatte keine Wurzeln oder Zucchini vorrätig.

Also schaute ich, welches Gemüse ich vorrätig hatte und sich für einen solchen Kuchen anbot. Ich fand noch Schneidebohnen und Brokkoli. Und dazu noch etwas Lauch. Und natürlich passt zu dieser herzhaften Tarte auch noch Speck.

Ich gebe das Gemüse durch die Küchenmaschine und reibe es grob. Die Schneidebohnen widersetzen sich dem groben Zerkleinern ziemlich stark. Dann brate ich Speck ohne Fett an und auch das Gemüse.

Diesmal gebe ich Füllung und Masse zum Überbacken nicht separat nacheinander in den Teig in der Backform. Sondern ich vermische beides in einer Rührschüssel und gebe diese Masse in den Teig.

Das Ganze ergibt eine sehr leckere Tarte.

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Füllung:

- 250 g Schneidebohnen
- 250 g Brokkoli
- ½ Stange Lauch
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- ½ TL Salz
- schwarzer Pfeffer

Zum Überbacken:

- 4 Eier
- 150 ml Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 200 g Hartkäse (mit Paprika und Jalapeño verfeinert)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min. | Backzeit 30 Min.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Teig in eine Spring-Backform geben und ausdrücken. Einen 2–3 cm hohen Rand hochziehen.

Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen.

Bohnen, Brokkoli und Lauch putzen und mit der Küchenmaschine grob reiben. Speck in kurze Streifen schneiden.
Pfanne auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin ohne Fett kross anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls im ausgelassenen Fett einige Minuten garen. Salz und Pfeffer dazugeben und alles vermischen. Von der Herdplatte nehmen und erkalten lassen.

Hartkäse ebenfalls mit der Küchenmaschine grob reiben.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne, Crème fraîche und Käse dazugeben. Alles mit dem Kochlöffel verrühren. Gemüse-Speck-Mischung dazugeben und alles gut verrühren.

Füllmasse in den Teig geben und durch rhythmisches Bewegen und Schütteln verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Backform lösen und Tarte vom Backform-Boden auf ein Kuchengitter geben. Abkühlen lassen. Die Tarte ist aber sehr schmackhaft und schmeckt auch lauwarm sehr gut.

Krustenbraten in Kaffee-Schoko-Chili-Sauce mit Gemüse

Leckerer Braten, schwere, schmackhafte Sauce und Gemüse

Für die Zubereitung der Kruste eines Krustenbraten gibt es klassische Rezepte und solche, die als Geheimtipp rangieren und nur unter der Hand weitervermittelt werden. Die Kruste soll richtig „aufploppen“ und sehr kross sein. Man kann die Kruste vorher in heißem Wasser stehen lassen, kann es in einem Topf oder einer Pfanne auf dem Herd versuchen. Oder doch im Backofen oder unter dem Grill des Backofens.

Ich wähle keine dieser Zubereitungsarten, sondern gare den Braten mit der Kruste einfach in der Sauce. Die Kruste ist bei dieser Zubereitung auch sehr schmackhaft.

Bei der Sauce greife ich auf ungewohnte Zutaten zurück. Ich will eine dunkle Bratensauce zubereiten. Kaffee bietet sich hier an. Und dazu passt dann dunkle Schokolade. Und auch Schärfe. Ich verwende dazu chinesische Toban Djan, also chinesische Chili-Bohnen-Sauce, die die Sauce sämig und scharf macht.

Als Beilage wähle ich verschiedenes Gemüse, das etwas neutral daherkommt und die kräftigen Aromen ausgleicht.

Der Braten lässt sich aufgrund der verwendeten Zutaten Kaffee, Schokolade und Chili für die Sauce regional schlecht einordnen. Die Beilagen sind jedoch eher italienisch gewählt. Einige wenige Stücke von jeder Gemüsesorte, nur in Wasser gegart.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Krustenbraten
- 2 Kartoffeln
- 1 Wurzel
- 1/2 Stange Lauch
- 2 große Brokkoliröschen
- 8–10 Brechbohnen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tasse Kaffee
- 25 g Bitterschokolade (85 % Kakao)
- 2 TL Chili-Bohnen-Sauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und in grobe Stücke zerteilen.

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Braten auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und anbraten. Braten wieder dazugeben. Mit Kaffee ablöschen. Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Schokolade in grobe Stücke zerteilen und

hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 10 Minuten garen. Brokkoli erst 2 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben und mitgaren. Gemüse mit dem Schaumlöffel herausheben, auf zwei Teller verteilen und salzen.

Sauce abschmecken. Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und halbieren. Auf die beiden Teller geben. Großzügig von der Sauce über den Braten verteilen. Alles servieren.

Pesto

Leckerer Schrippenaufstrich

Ich musste unbedingt einen Brokkoli zubereiten. Die Röschen waren schon leicht gelb und die Qualität des Brokkoli war

nicht mehr sehr gut. Zuerst überlegte ich, eine Pastasauce damit zuzubereiten, indem ich einen Teil des (gekochten) Brokkoli fein püriere, einige Röschen noch im Ganzen hinzugebe und die Sauce mit einigen anderen Zutaten verfeinere.

Dann jedoch entschied ich mich, es einfacher zu handhaben und ein Pesto zuzubereiten. Dazu gare ich den kleingeschnittenen Brokkoli – einschließlich des kleingeschnittenen Strunks – in etwas trockenem Weißwein. Dann gebe ich grüne Oliven hinzu. Dann geräuchertes Forellenfilet. Und schließlich sogar noch zwei gekochte Kartoffeln. Das alles wird püriert und kräftig mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das fast fertige Pesto verträgt dann noch einiges an Olivenöl für mehr Sämigkeit und Bindung.

Die zubereitete Menge an Pesto passt in vier kleine Vorratsgläschen mit jeweils etwa 150 ml Fassungsvermögen. Und Verwendung findet das Pesto zunächst einmal als Aufstrich auf Schrippen. Die kommenden Tage kann ich es ja noch mit Pasta zubereiten.

Im Nachhinein denke ich, dass das Pesto auch durchaus noch eine feine Schalotte und zwei Knoblauchzehen vertragen hätte.

Zutaten:

- 1 Brokkolikopf
- 100 g grüne Oliven
- 125 g geräuchertes Forellenfilet
- 2 Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 9 EL Olivenöl
- grob gemahlenes Meersalz
- weißer Pfeffer
- 2 Schrippen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, auf einen Teller geben

und abkühlen lassen. Dann pellen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Brokkoli mit Strunk kleinschneiden. Einen Schuss Weißwein in einem kleinen Topf erhitzen, Brokkoli dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen.

Forellenfilet in grobe Stücke zerteilen. Oliven, Forellenfilet und Kartoffeln in den Topf dazugeben. Entweder alles darin mit dem Pürierstab fein pürieren. Oder alles in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und dort alles pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl untermischen, alles gut verrühren und abschmecken.

In vier kleine Vorratsgläschen füllen und drei davon im Kühlschrank aufbewahren.

Mit dem Inhalt des vierten Gläschens zwei Schripen auf jeweils beiden Hälften bestreichen und auf einem Teller als Abendsnack servieren.