Gegrillter Schweinebauch mit glasierten Wurzeln

Schweinebauch schmeckt immer gut. Er hat Fleischanteile, aber auch einen großen Anteil an Fett. Aber Fett ist ein Geschmacksträger und das macht den Schweinebauch so lecker.

Schön angerichtet
Ob gebraten, gegrillt, frittiert oder gekocht, er schmeckt einfach lecker.

In diesem Rezept wird der Schweinebauch in Scheiben einfach wenige Minuten auf jeder Seite gegrillt.

Dazu gibt es Wurzeln. Angedacht war zwar ein Wurzelstampf. Aber durch eine Kochsendung kam ich auf die Idee der glasierten Wurzeln. Und diese schmecken ebenfalls sehr lecker.

Sie sollten übrigens das Wurzelgrün nicht wegwerfen. Es gibt verschiedene Verwendungsmöglichkeiten dafür. Sie können es

trocknen und damit ein trockenes Kraut zum Würzen herstellen, ein Vorgehensweise dazu gibt es in diesem Foodblog. Oder sie können es kleinschneiden, pürieren und ein Pesto daraus zubereiten. Oder Sie bewahren es einfach im Gefrierschrank auf für die nächste Zubereitung eines Gemüsefonds und kochen es dort mit.

Also alles in allem ein wirklich sehr schmackhaftes Gericht, das Sie nachkochen sollten!

Für 2 Personen:

- 6 Scheiben Schweinebauch
- Fleisch-Gewürzsalz
- 12 Scheiben Kräuterbutter
- 12 Wurzeln
- 4 TL Zucker
- Butter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min

Mit leckeren, glasierten Wurzeln
Schweinebauch-Scheiben auf beiden Seiten mit dem Gewürzsalz würzen.

Wurzeln putzen, schälen und das Wurzelgrün abschneiden, so dass noch ein kurzer, grüner Stiel übrig bleibt.

Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Wurzeln darin 10 Minuten garen.

Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Zucker dazugeben und schmelzen.

Wurzeln darin auf allen Seiten karamellisieren.

Parallel dazu Öl in einer großen Grillpfanne erhitzen und Schweinebauch-Scheiben darin auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross grillen, bis er schöne Röstspuren hat.

Jeweils drei Schweinebauch-Scheiben auf einen Teller geben.

Jeweils zwei Scheiben Kräuterbutter auf eine Scheibe Schweinebauch geben.

Wurzeln auf die Teller verteilen und alles schön anrichten.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Hähnchenbrust mit Pommes frites

Lecker und kross

Hähnchenbrustfilet kann man auf unterschiedlichste Weise zubereiten.

In kurze, feine Streifen geschnitten, also als eine Art Geschnetzeltes, eignet es sich gut für eine asiatische Zubereitung im Wok.

Ansonsten kann man es frittieren oder braten.

Und wenn man wirklich schön große Filets hat, kann man diese auch sehr gut füllen, dann braten und in einer leckeren Sauce garen.

Für die Füllung verwende ich frisch geriebenen Parmigiano Reggiano, frisch kleingeschnittenen Basilikum und frischen Knoblauch. Von letzterem wirklich sehr viel.

Bei der Beilage hätte sich Gemüse oder auch Kartoffeln oder Pasta angeboten, da die Filets ja eine würzige Sauce liefern.

Ich habe jedoch die einfache Variante gewählt und schnell zwei Portionen Pommes frites in der Fritteuse frittiert.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 10 Knoblauchzehen
- 1/2 Topf frisches Basilikum
- ein großes Stück frischer Parmigiano Reggiano
- Gewürzsalz
- Soave
- Butter
- 2 Portionen Pommes frites
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 16 Min.

Lecker gegarte und gefüllte Hähnchenbrust

Basilikum kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein reiben und auch in die Schüssel geben.

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in die Schüssel geben.

Alles gut vermischen.

Filets auf jeder Seite gut mit dem Gewürzsalz würzen.

Filets mit einem sehr großen und scharfen Messer jeweils längs flach einschneiden und eine große, tiefe Tasche hineinschneiden.

Dabei nicht das Fleisch nach außen durchschneiden, damit nichts von der Füllung nach außen kommt.

Filets mit der Füllung mit einem Esslöffel stopfen. Eventuell mit einigen Zahnstochern zusammenstechen und -halten.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Filets darin auf jeder Seite 2–3 Minuten kross anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten garen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen. Pommes frites darin 3–4 Minuten kross frittieren.

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

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben. Zahnstocher entfernen.

Pommes frites dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pfannengericht mit

Geschnetzeltem, Kürbis und Kartoffel

Sehr lecker, sämig und würzig

Ich trinke ja keinen Alkohol, aber ich koche daher sehr gern damit. Aus diesem Grund habe ich vor kurzem eine Flasche Gin erstanden, und zwar Martin Miller's Gin. Ebenso wie mit dem vor kurzem gekauftem Scotch Whiskey kann man damit ein Gericht schön flambieren und ihm somit einen speziellen Geschmack verleihen.

Hier habe ich wieder einmal ein Gericht selbst kreiert und erfunden. Ein sehr gesundes Gericht.

Ein Pfannengericht mit Schweine-Geschnetzeltem, Kürbis und Kartoffeln.

Beim Kürbis habe ich auf zwei Sorten zurückgegriffen: Hokkaido- und Butternuss-Kürbis. Beide Sorten haben den Vorteil, dass man die Schale mit zubereiten kann, da sie essbar ist.

Bei den Kartoffeln habe ich leckere Bio-Drillinge gewählt, die man mit Schale zubereiten kann.

Gewürzt mit Gewürzsalz und Kräutern der Provence.

Flambiert mit einem guten Martin Miller’s Gin. Und zwar drei Schnapsgläser voll davon. Das macht das Gericht nach dem Braten etwas sämiger.

Alternativ kann man z.B. auch auf ein anderes Produkt zurückgreifen, und zwar den so genannten 9 Moons Gin. Auch ein edles Getränk.

Und für die Besucher und Leser meines Foodblogs, die sich gern einmal dem Alkohol hingeben, sei hier noch auf einige leckere Rezepte für Cocktails mit Martin Millers‘ Gin verwiesen. Sicherlich für Interessierte eine sehr interessante Lektüre!

Für 2 Personen

- 400 g Schweine-Geschnetzeltes
- ein großes Stück Hokkaido-Kürbis
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 10 Bio-Drillinge
- 1 Bund Petersilie
- Gewürzsalz
- Kräuter der Provence
- 6 cl Martin Miller’s Gin
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schwein, Kürbis, Kartoffel

Kartoffeln mit Schale und Kürbisse in kleine Würfel schneiden.

Gemüse in einem Topf mit kochendem Wasser 7 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden kross und knusprig braten.

Geschnetzeltes dazugeben und noch einige Minuten mit anbraten.

Mit Gewürzsalz und Kräutern der Provence würzen.

Petersilie dazugeben.

Gin dazugeben und das Gericht flambieren.

Abschmecken und bei Bedarf mit normalem Salz nachwürzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillter Schweinebauch mit Buschbohnen

Kross gegrillt

Frisch gewürzter Schweinebauch, in Scheiben geschnitten und in der Grill-Pfanne gegrillt.

Lecker!

Dazu gibt es als Beilage einfach gegarte Buschbohnen.

Sehr einfach, schnell zubereitet und lecker.

Für 2 Personen

- 500 g Schweinebauch
- 400 g Buschbohnen (1 Packung)

- Gewürzsalz
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Buschbohnen putzen.

Eventuell vorhandene Knochen des Schweinebauchs entfernen. Schweinebauch in dünne Scheiben zerteilen. Diese auf jeder Seite mit Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Schweinebauch-Scheiben darin auf jeder Seite einige Minuten kross grillen.

Währenddessen Bohnen in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenen Wasser 10 Minuten garen.

Schweinebauch-Scheiben auf zwei Teller verteilen.

Bohnen dazugeben. Leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!