Veganer Fleischsalat

Mit veganer Schinkenwurst
Essen Sie gern vegan? Dann greifen Sie sicherlich auch ab und zu einmal zu solch einem veganen Wurstprodukt. Ich habe diese vegane Schinkenwurst bei meinem Discounter gekauft. Einmal wieder kopfschüttelnd. Denn wie immer wundere ich mich, dass dieser vegane Artikel keine eigene Bezeichnung hat. Es muss immer der Bezug und der Ersatz zum Fleisch bei der Bezeichnung erscheinen.

Vegane Wurst würde doch auch ausreichen. Eine Wurst aus Fleisch heißt ja auch nicht fleischige Schinkenwurst. Und um ein sehr bekanntes Beispiel hierbei gleich auch zu erwähnen: Tofu heißt ja auch nicht Sojafleisch(ersatz), sondern einfach Tofu. So etwas wünsche ich mir für alle veganen Produkte, damit der Ersatz für das Fleisch nicht immer herhalten muss.

Zur Hauptzutat des Salates, der veganen Schinkenwurst, gesellen sich noch einige andere pflanzliche Zutaten. Die

Tomaten machen den Salat ein wenig saftig. Der Chicorée bringt Frische. Und die eingelegten Gürkchen ein wenig Säure.

Als Dressing habe ich ein einfaches Dressing mit Essig und Öl gewählt. Man muss hierbei nicht immer extravagant sein und mit Joghurt, Senf oder frischen Kräutern spielen.

Für 2 Personen:

- 2 vegane Schinkenwürste (à 180 g)
- 6 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Chicorée
- 6 eingelegte Gürkchen (Glas)

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.

Sehr lecker und würzig
Alles Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Wurst ebenfalls grob zerkleinern.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Wurst und Gemüse in eine Salatschüssel geben. Dressing darüber geben. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierter Cashewbert

Kleiner Snack für den Abend

Finden Sie es auch merkwürdig, dass die Industrie, die vegane Lebensmittel herstellt, hierbei immer versucht, einen Fleischersatz zu erfinden? Es gibt vegane Schnitzel, vegane Würste, vegane Burger … Ich kann dies nicht richtig nachvollziehen und ärgere mich immer wieder über so etwas. Warum stellt die Industrie nicht einfach ein eigenes, veganes Produktsortiment her und benennt die Produkte dann auch in einer eigenen, veganen Weise? Warum müssen die veganen Produkte immer als Fleischersatz dienen?

Ein Beispiel hierfür ist dieser kleine Snack, den ich mir für den Fernsehabend zubereitet habe. Für den Käse zum Frittieren habe ich keinen Camembert verwendet, sondern einen Cashewbert. Das ist eine vegane Käsealternative auf Cashewbasis. Zumindest haben sich die Hersteller einen relativ eigenen Namen einfallen lassen. Aber immer noch steckt die Verbindung zum Produkt, das aus Kuhmilch hergestellt wird, dem Camembert,

darin. Warum denn eigentlich? Ein veganer Käse kann auch einen eigenen Namen haben.

Ich schreibe Ihnen mal, was der Hersteller noch so auf der Verpackung des Cashewberts vermerkt hat: „Sollen wir Ihnen etwas verraten? Der Cashewbert sieht zwar aus wie ein Camembert, ist aber gar keiner. Unser Geheimnis, Cashews statt Kuhmilch! Noch mit drin versteckt Reifungskulturen– die sorgen für ein authentisches Aroma und einen weichen Schmelz. Mmh … unglaublich lecker! Und wussten Sie, dass dieser Cashewbert in Österreich hergestellt wird? Unsere kleine, aber feine Manufaktur (…) formt und verpackt ihn dort in liebevoller Handarbeit. Super, oder?“

Der Hinweis zur Herstellung in Handarbeit ist sinnvoll und löblich. Das vorherige Argument, Cashews statt Kuhmilch, nicht. Ich habe diese Cashewberts einige Minuten in der Fritteuse frittiert und mit einigen Beilagen als Snack abends gegessen. Er schmeckt gut, aber er ist eben kein Camembert. Man schmeckt nach wie vor die leicht krümelige Substanz von gemahlenem oder gepressten Cashewnüssen heraus. Und was gänzlich fehlt, ist einfach der zarte Schmelz eines geschmolzenen Käses, den auch das beste vegane Produkt nicht ersetzen kann. Aber das soll es schließlich auch nicht.

Ich würde bei solchen veganen Produkten den Vergleich zu Fleisch, Wurst oder Käse einfach gänzlich weglassen und als eigenständiges Produkt auf den Markt bringen. Die Verbindung zu einem ähnlichen Produkt auf tierischer Basis sei dann allein der Phantasie des Kunden überlassen.

Ich habe diesen Snack und Versuch mit einem frittierten Cashewbert übrigens aus einem bestimmten Anlass heraus unternommen. Ich habe seit kurzem wieder einen funktionierenden Geschirrspüler, nachdem der bisherige vier Monate lang nach Kauf funktionierte, vier Monate lang defekt war und auch durch dreimaligen Besuch eines Technikers und ebensovielem Austausch von Gerätebestandteilen nicht mehr

lief. Der Hersteller entschied sich dann endlich, das defekte Gerät, das ja Garantie hatte, komplett gegen ein neues Gerät auszutauschen. Und das funktioniert nun, noch!

Aber so habe ich in der letzten Zeit so ziemlich alles in meiner Küche, und auch im Bad, geprüft, ob ich es in dem Geschirrspüler reinigen lassen kann. Denn eine Maschinenreinigung ist leider immer noch effektiver und besser als eine Handreinigung.

Wie neu …

Und so habe ich endlich einmal den Deckel meiner Fritteuse, der sehr verschmutzt und verfettet war, abgebaut – denn dies ist bei diesem Modell möglich –, habe ihn in alle seine möglichen Einzelteile zerlegt und im Geschirrspüler gereinigt. Nach dem Zusammenbau und dem dann manuellen Reinigen der restlichen Fritteuse ergab sich dann das oben stehende Bild: Eine fast neuwertige Fritteuse, sauber und rein. Hervorragend, was ein Geschirrspüler so leistet.

Und da ich diese Fritteuse nicht als „neues“ Arbeitsgerät im Foodblog vorstellen will, schiebe ich es einfach in diesen dazu passenden Beitrag hinein.

Für 2 Personen:

- 2 Cashewbert (à 175 g)
- einige Gürkchen (Glas)
- 2 Strauchtomaten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 2 1/2 Min.

Cashewbert statt Camembert
Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Cashewberts 2 1/2 Minuten im siedenden Fett der Fritteuse frittieren.

Parallel dazu einige Gürkchen und Tomaten auf zwei kleinen

Teller drapieren und letztere mit Salz und Pfeffer würzen.

Chashewberts herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Auf die beiden Teller verteilen.

Sofort servieren. Guten Appetit!

Pferde-Rouladen mit Rosmarin-Kartoffelspalten

Sehr leckere und würzige Rouladen

Leckere, herzhafte und würzige Rouladen. Mit einfachen Kartoffelspalten in Rosmarin.

Die Hauptzutat des Gerichts, die Rouladen aufwändig und ganz klassisch. Mit Senf, Speckscheibe, Gurke, Sardellenfilet, Lauchwiebel und Knoblauch gefüllt.

Lange in Bratenfond geschmort.

Und die Beilage sehr einfach. Gekochte Kartoffelspalten, in Butter mit frischem Rosmarin geschwenkt.

Für 2 Personen:

- 4 große Scheiben Pferdefleisch (extra vom Schlachter für Rouladen ausgewählt und vorbereitet)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 500 ml Bratenfond
- Olivenöl

Für die Füllung:

- 4 EL Bautz’ner Senf
- 8 Speckscheiben
- 4 kleine Gewürzgurken (eingelegt)
- 4 Sardellenfilets (Glas)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 8 Zahnstocher

Für die Kartoffeln:

- 6 große Kartoffeln
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Mit krossen Rosmarin-Kartoffeln

Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke zerteilen.

Knoblauchzehen putzen, schälen und mit einem breiten Messer platt drücken.

Gewürzgurken längs vierteln.

Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen.

Jeweils einen Esslöffel Senf darauf geben und gut verstreichen.

Längs jeweils zwei Scheiben Speck darauf legen.

An einem Ende der Fleischscheiben jeweils quer ein Gürkchen, ein Sardellenfilet, eine Knoblauchzehe und einige Lauchzwiebelstücke drapieren.

Fleischstück von diesem Ende her zusammenrollen, dabei auch

gut die beiden Seiten einschlagen, damit die Roulade gut zusammengerollt wird.

Mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren.

Öl in einem sehr großen Topf erhitzen.

Rouladen auf allen Seiten kross anbraten.

Mit dem Bratenfond ablöschen. Eine Prise Zucker dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Kartoffeln in Spalten schneiden.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Rosmarin hineingeben.

Kartoffelspalten in der Butter einige Minuten braten, erhitzen und darin herumschwenken.

Sauce der Rouladen abschmecken.

Rouladen herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und Zahnstocher entfernen.

Jeweils zwei Rouladen auf einen Teller geben.

Kartoffelspalten dazugeben.

Großzügig Sauce über die Rouladen geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pferde-Tatar

Mit 10 Beilagen zum Vermengen

Heute bleibt die Küche kalt, wir gehen … zu den Pferden.

Heute, an Weihnachten, beginnt meine ***Pferdefleisch-Woche***.

Eigentlich ist dies nicht ganz korrekt, denn ich bereite sowohl an Weihnachten und den Feiertagen als auch die ganze darauffolgende Woche bis 30. Dezember Pferdefleisch-Gerichte zu. Es werden dann somit insgesamt 10 Rezepte.

Heute gibt es – exklusiv zu Weihnachten – ein wirkliches Feiertags-Essen. Aber kalt. Der Herd oder Backofen muss also nicht in Gang gesetzt werden.

Es gibt ein Tatar aus Pferdefleisch, und zwar Pferdelende, das wohl edelstes Stück Fleisch eines Pferdes.

Ganz genau weiß ich die traditionelle und originale

Zubereitung eines Tatars nicht. Also nicht, welche Beilagen zum Tatar dazukommen.

Ich weiß nur, dass man Tatar am besten selbst mit der Hand kleinschneidet und mit einem großen Messer dann nochmals zerkleinert. Und nicht im Fleischwolf somit maschinell wolft. Aber das tue auch auch bei dieser Zubereitung.

Und dann weiß ich auch, dass zu einem guten Tatar unbedingt ein Eigelb auf demselben gereicht wird.

Die weiteren Beilagen sind da eher untergeordneter Natur und dürften sicherlich von Region zu Region und Land zu Land variieren.

Aber ich muss gestehen, dieses Feiertags-Essen macht seinem Namen alle Ehre.

Es ist äußerst delikat und schmackhaft. Es hat mir sehr gemundet.

Auf dem Foto sehen Sie – von 12 Uhr oben beginnend im Uhrzeigersinn – 10 Beilagen: 1 gehackte, eingelegte Gurke, Senf, Salz, Pfeffer, rosenscharfes Paprika, gehackte Kapern, gehacktes Sardellenfilet, kleingewürfelte Zwiebel, kleingeschnittene Knoblauchzehe und dann auf dem Tatar das Eigelb.

Sie müssen bei dieser Art des Anrichtens übrigens die Beilagen natürlich nicht alle mit dem Tatar vermischen und daraus das fertig gewürzte Tatar zum Essen zubereiten. Sie nehmen jeweils nur die Menge an Beilagen, wie Sie wünschen.

Der eine mag es gerne mehr säuerlich und nimmt mehr Gurke und Kapern. Der andere mag es schärfer und nimmt viel Senf und Paprika. Und wieder andere mögen eben mehr Zwiebeln und Knoblauch.

Als weitere Beilage gibt es natürlich zu jedem Tatar zwei schöne, frische, große Schrippen, auf die man das fertig

gewürzte Tatar aufträgt, verstreicht und die Schrippenhälften mit dem Tatar dann aus der Hand isst.

Dazu an Weihnachten eine kaltes, alkoholfreies Bier aus der Flasche!

Für 2 Personen

- 500 g Pferdelende
- 2 kleine, eingelegte Gurken
- 2 TL scharfer Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- 2 EL Kapern
- 2 Sardellenfilets
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eigelbe
- 4 große Schrippen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Mit der Hand gehackte Pferde-Lende

Lende in dünne Scheiben schneiden. Diese längs in feine Streifen schneiden. Diese wiederum quer in ganz kleine Würfel. Danach noch mehrmals mit einem großen Messer die Tatarmasse kräftig kleinschneiden.

Zwiebelhälfte und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Sardellenfilets und Kapern feinhacken.

Jeweils einen Eierring auf einen großen Teller stellen.

Die Tatarmasse auf die beiden Eieringe verteilen und festdrücken. Eierringe entfernen.

Eine kleine Mulde in das Tatar drücken. Jeweils ein Eigelb hineingeben.

Die restlichen 9 Beilagen kreisförmig um das Tatar voneinander gesondert auf die Teller geben.

Tatar jeweils mit zwei Schrippen servieren.

Guten Appetit und frohe Weihnachten!

Frischer Salat

Frischer, sommerlicher Salat

Ein frischer, sommerlicher Salat. Er ist sehr gut an solch einem warmen Sommertag zu essen.

Er macht nicht dick und ist gut zu verdauen.

Insgesamt habe ich sechs Salatsorten verwendet.

Einmal einen Salatmix aus Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola.

Dann noch Chicorée und Gurke.

Als Dressing einfach Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und ein Päckchen getrocknete Salatkräuter.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Salatmix (à 125 g, Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola)
- 1 Chicorée

- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen getrocknete Salatkräuter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel geben.

Chicorée putzen und quer in Streifen schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Gurke längs achteln, dann quer in kleine Stücke schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Salatmix dazugeben.

Aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einem Päckchen getrocknete Salatkräuter ein Dressing in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Portionsweise auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Putenbruststeaks mit Gurkengemüse

Steaks von der Pute. Ich habe Putenbrustfilet verwendet und davon dünne Steaks abgeschnitten.

Mit Fleisch-Gewürzmischung gewürzt. Und jeweils einige Minuten auf jeder Seite kross gebraten.

Währenddessen einfach die kleingeschnittene Gurke in Butter braten und nur salzen, pfeffern und mit Dill würzen.

Fertig ist ein einfaches Gericht, das wenig Zutaten benötigt und schnell zubereitet ist. Und vor allem: Sehr gut schmeckt.

Für 2 Personen

- 400 g Putenbruststeaks (6 Stück)
- 1 große Gurke
- getrocknete Dillspitzen
- Salz
- Pfeffer
- Fleisch-Gewürzmischung
- Butter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Steaks mit der Fleisch-Gewürzmischung auf beiden Seiten würzen.

Gurke putzen, längs achteln und quer in kleine Stücke schneiden.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Gurke darin 8–10 Minuten unter Rühren kross braten. Mit Salz, Pfeffer und Dillspitzen würzen.

Währenddessen Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite 2 Minuten kross braten.

Jeweils 3 Steaks auf einen Teller geben.

Gurkengemüse auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Fleisch-Salat

Sehr leckerer Salat, mit frisch zubereiteter Mayonnaise

Ich hatte Appetit auf einen kalten Fleisch-Salat. Bei diesen sommerlichen Temperaturen genau das richtige.

Und ich wollte ihn nicht mit einem Dressing aus Öl und Essig zubereiten. Sondern mit einer frisch zubereiteten Mayonnaise.

Zwar etwas fett und gehaltvoll. Aber ebenso auch sehr geschmackvoll.

Nach dem Zubereiten und Kosten stellte ich fest, dass der Salat auch noch weitere Zutaten vertragen hätte: gekochte Eier, gekochte, kalte Kartoffeln oder Radieschen.

Anyway, er ist so sehr lecker.

Wie schafft man es, mehr Gemüse in seine Ernährung zu integrieren?

Sehr gesund

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere körperliche sowie geistige Gesundheit. Es gibt viele verschiedene Ernährungsformen, doch immer gilt die Regel: man muss ausreichend Gemüse zu sich nehmen. Gemüse versorgt den Körper mit Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen.

Pro Tag sollte man etwa 500 bis 600 Gramm Obst und Gemüse zu sich nehmen, wobei der Anteil des Gemüses eindeutig größer sein sollte. Viele Menschen haben Probleme, diese Menge in ihren Alltag zu integrieren und ausreichend Gemüse zu

verzehren. Mit einigen Tipps lässt sich dies allerdings ganz leicht ändern.

Die verschiedenen Gemüsesorten

Viele Menschen denken an Tomaten, Gurken und Karotten, wenn es um Gemüse geht. Dabei ist die Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten riesig. Es macht viel Spaß, neue Gerichte auszuprobieren und dabei mit Gemüse zu arbeiten, das man bisher nicht gegessen hat.

Zucchinis und Auberginen eignen sich perfekt für einen gesunden Auflauf mit einer leckeren Sauce. Auch Spinat kann man in zahlreichen Gerichten verwenden. Wenn er nicht pur auf den Tisch kommt, lieben ihn auch die meisten Kinder.

Weitere Gemüsesorten, die oft vergessen werden, aber eine wahre Bereicherung für die Ernährung darstellen, sind rote Beete, verschiedene Kohlsorten, Avocado, Mais und Kohlrabi.

Ein kleiner Snack für zwischendurch

Jeder kennt es: vor allem am Nachmittag überfällt einen plötzlich ein großer Hunger oder Appetit. Viele Menschen greifen dann zu Schokolade, Chips oder ähnlichen Nahrungsmitteln. Diese liefern dem Körper allerdings nur wenige Nährstoffe und machen auf Dauer nicht satt. Um seinen Bedarf an Gemüse über den Tag zu decken, eignet sich ein kleiner Snack am Nachmittag perfekt. Beispielsweise kann man sich einen Salat mit einem leckeren Dressing zubereiten. Eine weitere Möglichkeit ist ein bunter Rohkost-Teller. Man kann Tomaten, Gurken, Karotten, Sellerie und Kohlrabi aufschneiden und dazu einen gesunden Dip genießen. Der Snack eignet sich auch gut für die Schule, Uni oder die Arbeit.

Gemüse zum Frühstück

Viele Menschen denken bei dem Thema Gemüse automatisch an ein herzhaftes Abendessen. Doch es eignet sich auch hervorragend, um es bereits zum Frühstück zu sich zu nehmen. Besonders beliebt sind an dieser Stelle Smoothies. Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und nach eigenem Geschmack verschiedene Obst- und Gemüsesorten zusammen pürieren. Ergänzt mit etwas Honig oder Ahornsirup wird daraus ein leckeres Getränk.

Wer am Morgen nicht auf sein herzhaftes Brot verzichten möchte, kann einige Salatblätter sowie Tomaten- und Gurkenscheiben mit dem Belag kombinieren.

Unauffällige Zutat

Wenn man nicht auf seine geliebten Nudeln, den kohlenhydratreichen Reis oder die leckere Pizza verzichten möchte, gibt es auch hier einige Möglichkeiten, das Gemüse zu integrieren. Sicher hat man bereits von den sogenannten Zoodles gehört. Dabei wird eine Zucchini mit einem Spiralschneider in lange Gemüsenudeln geschnitten. Das

funktioniert auch mit Karotten oder Kürbissen.

Der gewöhnliche Reis lässt sich durch Blumenkohlreis ersetzen. Diesen kann man ganz einfach selbst herstellen oder fertig abgepackt kaufen.
Auch bei der Pizza gibt es einige spannende Möglichkeiten. Hier kann das Gemüse nicht nur als Belag, sondern als geheime Zutat im Boden verwendet werden. Durch zerkleinerten Kürbis oder Blumenkohl bekommt der Pizzaboden eine ganz neue Konsistenz und ist gleichzeitig sehr gesund.

Gemüse mit Basmati-Reis

Ein veganes Gericht.

Einfach und schnell zubereitet.

Es schmeckt sehr lecker.

Das Currypulver mit dem Weißwein gibt dem Gericht Schärfe und Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:1128]

Kartoffel-Salat

Heute ein einfacher Salat.

Normalerweise esse ich Kartoffel-Salat nicht so besonders

gern.

Aber ich hatte alle Zutaten für den Salat zuhause.

Und ein aus frischen Zutaten zubereiteter Salat schmeckt immer gut.

Die Besonderheit des Salats ist, dass ich ihn auf norddeutsche Art anmache.

Und zwar mit eingelegten Gurken und Mayonnaise.

Man kann auch noch gekochte Eier dazugeben.

Ich verwende stattdessen durchwachsenen Bauchspeck.

[amd-zlrecipe-recipe:1062]

Bayerischer Wurstsalat

Ich verwende für diesen Wurstsalat Regensburger. Das ist eine schnittfeste Fleischwurst.

Man kann jedoch auch andere Fleischwurst dazu verwenden und sie entsprechend wie ein Salat anmachen.

Ich gebe noch eine kleingeschnittene, eingelegte Gurke dazu. Sowie etwas Schalotte und Knoblauch.

Dazu Salatkräuter aus der Gewürzdose.

Das Dressing bilde ich mit Weißwein-Essig und Olivenöl.

Dieses Rezept muss leider ohne Foodfotos auskommen. Ich hatte zwar zwei Foodfotos fotografiert, diese wurden jedoch aus mir

nicht bekannten Gründen auf der Speicherkarte der Digitalkamera nicht gespeichert.

[amd-zlrecipe-recipe:993]

Rinder-Rouladen mit Salzkartoffeln

Ein klassisches Gericht.

Rinder-Rouladen mit Salzkartoffeln.

Die Füllung ganz klassisch, Senf, Bauchspeck und Gurke.

Ich brate die Rouladen auch vor dem Schmoren auf allen Seiten kräftig an, um mehr Röststoffe zu bekommen.

Dazu noch Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und Tomatenmark. Dies brate ich alles auch im Öl an.

Das Ganze mit einem guten Schluck Rotwein abgelöscht.

Das ergibt eine dunkle, sehr sämige Braten-Sauce, da das Gemüse beim langen Schmoren schmilzt und die Sauce sämig abbindet. Herrlich!

Da die Rouladen und die Sauce somit sehr würzig ausfallen, passen dazu als Beilage gut Salzkartoffeln, die leicht neutralisierend wirken und die starke Würze etwas abmildern.

[amd-zlrecipe-recipe:988]

Champignons-Pfanne

Hier ein einfaches Pfannen-Gericht.

Große, weiße Champignons. Durchwachsener Bauchspeck. Eingelegte Gurken. Etwas Salz und Pfeffer. Und etwas saure Sahne.

Die saure Sahne flockt, da sie nur 10 % Fett hat, erwartungsgemäß in der Pfanne etwas aus. Vielleicht sollte man hier doch zu Crème fraîche greifen, die mehr Fett hat.

[amd-zlrecipe-recipe:684]

Putenrollbraten in Weißwein-Sauce mit Knödeln

Mein Discounter hat jetzt zur Winterzeit wieder einige Braten im Sortiment. Ich habe einen Rollbraten gekauft, der mit Senf und Gurken gefüllt ist.

Man kann sich einen solchen Rollbraten auch selbst herstellen. Entweder lässt man sich beim Schlachter seiner Wahl ein Bratenstück in ein Netz geben, dann eben ohne Füllung. Oder man hat selbst ein Netz zur Verfügung, füllt einen Braten, rollt ihn zusammen und gibt ihn in dieses Netz.

Ich schmore den Braten eine Stunde in einer Rotwein-Sauce. Diese würze ich nur mit scharfem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Knödel. Ich verwende der Einfachheit halber Knödel aus der Packung.

[amd-zlrecipe-recipe:234]

Putenrollbraten in Weißwein-Sauce mit Tagliatelle

Das ist mal wieder ganz ein Gericht nach meinem Geschmack und passend zum Motto meines Foodblogs: Fleisch, Nudeln und Sauce.

Mein Discounter hat jetzt zur Winterzeit wieder einige Braten im Sortiment. Ich habe einen Rollbraten gekauft, der mit Senf und Gurken gefüllt ist.

Man kann sich einen solchen Rollbraten auch selbst herstellen. Entweder lässt man sich beim Schlachter seiner Wahl ein Bratenstück in ein Netz geben, dann eben ohne Füllung. Oder man hat selbst ein Netz zur Verfügung, füllt einen Braten, rollt ihn zusammen und gibt ihn in dieses Netz.

Ich schmore den Braten eine Stunde in einer Weißwein-Sauce. Diese würze ich nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Tagliatelle.

[amd-zlrecipe-recipe:233]

Coodles mit Spaghetti

Leckeres, vegetarisches Pastagericht

In letzter Zeit hat Petra von Chili und Ciabatta desöfteren Zoodles zubereitet. In Anlehung an das Wort „Noodles“, aber eben Zoodles. Feine, mit einem Julienneschäler geschälte Zucchinistreifen.

Ich bereite dies auch einmal zu, aber verwende Coodles. In gleich doppelter Anlehnung an die Wörter Cucumbers (für Gurken) und Carrots (für Wurzeln).

Das Innere der Salatgurken lässt sich schwer mit einem Julienneschäler schneiden. Ich verwende deshalb zwei Salatgurken. Und für etwas Farbenfrohheit verwende ich noch eine Wurzel.

Dem Ganzen gebe ich eine Weißwein-Sahne-Sauce. Die auch etwas Paprikapulver verträgt.

Dies ist ein vegetarisches Gericht. Lässt man die Sahne weg und bereitet eine reine Weißwein-Sauce zu, hat man sogar ein veganes Gericht.

Als Pasta probiere ich diesmal Ballaststoff-Spaghetti. Laut Packungshinweis enthält sie einen Ballaststoff der Chicoréewurzel.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Mini-Salatgurken
- 1 Wurzel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 125 g Ballaststoff-Spaghetti
- etwas Petersilie
- süßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel putzen, schälen und mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden. Gurken putzen und jeweils die Schale und das feste Äußere mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Juliennestreifen dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spagehtti in einen tiefen Nudelteller geben. Juliennestreifen darüber geben und die Sauce darüber verteilen. Mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.