

# Schweinegeschnetzeltes mit Lauch in würziger Rieslingsoße auf frischer Tagliatelle



Einfach, aber lecker

Ein recht einfaches Rezept. Auch aufgrund der wenigen Zutaten. Aber das Besondere daran ist die würzige Soße, die ich aus Riesling und einer Fleischgewürzsalzmischung bilde.

Dazu dann noch frische Tagliatelle, zwar als Convenienceprodukt, aber zumindest frisch und in wenigen Minuten gegart.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 große Schweinenackensteaks (à etwa 400 g)

- 2 Stangen Lauch
- 300 ml Riesling
- Fleischgewürzsalzmischung nach Wahl
- 400 g frische Tagliatelle (Packung)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.*



Mit einer würzigen Rieslingsoße

**Zubereitung:**

Lauch putzen und quer in schmale Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Steaks in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Tagliatelle in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem

Wasser 6 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Fleisch und Lauch darin einige Minuten unter Rühren mit dem Kochlöffel anbraten. Mit dem Riesling ablöschen. Kräftig mit der Gewürzsalzmischung würzen. Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen. Soße abschmecken und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker bei Bedarf nachwürzen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Fleisch mit Lauch und Soße großzügig darüber verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweinefleisch mit Zucchini in Char Siu Sauce mit Jasminreis**



Leckere Bowl

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Schweinenackensteaks
- 1 kleine Zucchini
- 4 EL Char Siu Sauce (Chinesische Barbecue-Marinade)
- Wasser
- 1 Tasse Jasminreis
- Salz
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit Schweinefleisch und Zucchini

**Zubereitung:**

Schweinenackenstekas längs halbieren, dann quer in kurze, feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Zucchini putzen und in kurze, schmale Stifte schneiden.

Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sesamöl in einer Wokpfanne erhitzen und Steakstreifen darin kurz anbraten, damit sie etwas Farbe und Röstspuren bekommen. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Zucchini in der gleichen Pfanne ebenfalls kurz anbraten. Char Siu Sauce dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und Sauce verlängern. 1 Minute vor Ende der Garzeit des Reises Steakstreifen in die Sauce geben und nur noch leicht erhitzen.

Reis in zwei Bowls geben. Steakstreifen mit Zucchini und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Bio-Schweinenackensteaks mit Mais in Thymian-Knoblauch-Butter



Sehr leckere Bio-Steaks

**Zutaten für 2 Personen:**

- 600 g Bio-Schweinenackensteaks (4 Steaks, 2 Packungen à 300 g)
- 280 g Mais (Dose)
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- eine sehr große Portion Butter

- Fleischgewürzsalz
- Salz
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.*



In Thymian-Knoblauch-Butter

**Zubereitung:**

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Mais in einem kleinen Topf einige Minuten erhitzen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Steaks auf beiden Seiten mit Fleischgewürzsalz würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Thymian dazugeben. Jeweils zwei Steaks in eine Pfanne geben.

Auf jeder Seite nur 1 1/2 Minuten kross anbraten. Dabei mehrmals mit der Thymian-Knoblauch-Butter arrosieren.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben. Mais dazu verteilen. Die Thymian-Knoblauch-Butter über den Mais geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Schweinenacken-Steaks mit Knoblauchbutter und Schwarzwurzeln**



Nackensteaks mit Knoblauchbutter

**Zutaten für 2 Personen:**

- 4 Schweinenacken-Steaks
- 8 Schwarzwurzeln
- eine Handvoll Cherrydatteltomaten
- edelsüßes Paprikapulver
- Meersalz
- Pfeffer
- Knoblauchbutter
- Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.*



Mit dem Wintergemüse Schwarzwurzeln

**Zubereitung:**

Schwarzwurzeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.  
In eine Schüssel geben.

Steaks auf jeweils beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Schwarzwurzeln 15 Minuten

darin zugedeckt bei geringer Temperatur garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit Steaks in einer Grillpfanne auf jeder Seite maximal 2 Minuten grillen. Dabei die Tomaten mit in die Pfanne geben und mitgrillen.

Schwarzwurzeln auf zwei Teller verteilen. Salzen. Jeweils zwei Steaks dazugeben. Nochmals salzen. Jeweils eine Scheibe Knoblauchbutter auf ein Steak geben. Tomaten auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Thaicurry Surf'n'Turf mit scharf-süßer Kokossauce auf Spätzle**



## Curry mit Fleisch und Fisch

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Schweinenacken-Steaks
- 2 Seelachsfilets
- 2 Orangen
- 2 Bananen
- 2 Kiwis
- 2 orange Peperoni
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 EL rotes Thaicurry
- 400 ml Sahne (2 Becher à 200 ml)
- Meersalz
- Olivenöl
- 350 g Spätzle

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.*



Scharf und süß

**Zubereitung:**

Obst putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Steaks in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Fischfilets in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Steaks, Peperoni und Thaicurry-Paste darin anbraten. Obst dazugeben. Kokosrapseln dazugeben. Mit Sahne ablöschen. Mit Meersalz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde schmoren. Sauce abschmecken.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit Fischstückchen dazugeben und nur noch kurz einige Minuten mitgaren.

12 Minuten vor Ende der Garzeit Spätzle nach Anleitung

zubereiten.

Spätzle auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Thaicurry mit Fleisch, Fisch, Obst und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Thaicurry mit scharf-süßer Kokossauce auf Basmatireis



Leckeres Thaicurry

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Schweinenacken-Steaks
- 2 Orangen
- 2 Bananen

- 2 Kiwis
- 2 orange Peperoni
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 EL rotes Thaicurry
- 400 ml Sahne (2 Becher à 200 ml)
- Meersalz
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.*



Scharf und süß

**Zubereitung:**

Obst putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Steaks in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Steaks, Peperoni und Thaicurry-Paste darin anbraten. Obst dazugeben. Kokosrapseln dazugeben. Mit Sahne ablöschen. Mit Meersalz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde schmoren. Sauce abschmecken.

Basmatireis in der dreifachen Menge leicht gesalzenem Wasser in einem Topf zugedeckt bei geringer Temperatur 11 Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Thaicurry mit Fleisch, Obst und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweine-Gulasch in scharfsüßer Traubensauce mit Spätzle**



Mit einer ausgefallenen Sauce

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Schweinenacken-Steaks
- 500 g rote Weintrauben
- 4 orange Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Wasser
- 350 g Spätzle
- Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Schmorzeit 1 Std.*



Scharf-süß

**Zubereitung:**

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Trauben vierteln und in eine Schüssel geben.

Steaks in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin glasig dünsten. Schweinefleisch dazugeben und mit anbraten. Trauben dazugeben. Einen großen Schluck Wasser dazugeben und eine Sauce bilden. Mit Soja-Sauce, Salz und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde schmoren.

12 Minuten vor Ende der Garzeit Spätzle nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Spätzle auf zwei tiefe Nudelteller geben. Gulasch mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Schweinefleisch mit Speck, Spargel und Peperoni in einer würzigen Weißweinsauce**

Sind Sie bereit für ein neues Rezept, das ein wenig aus dem Rahmen fällt? Es ist zumindest weder ein Klassiker noch ein traditionelles Rezept oder ein bekanntes Rezept. Ich habe mal wieder mit den vorhandenen Zutaten ein wenig meine kulinarische Phantasie spielen lassen und es selbst kreiert.



## Leckere Bowl

Es ist ein Rezept für eine schmackhafte Bowl. Mit einer sehr würzigen und schmackhaften Weißweinsauce, die man zum Schluss auch noch aus der Bowl schlürfen sollte.

Eine Besonderheit sind die verwendeten Spargel. Auf den Rat eines Freundes habe ich vor einigen Wochen frischen Spargel geputzt, geschält und dann eingefroren. Denn ich hatte tatsächlich 2 kg Spargel vorrätig. Ich hätte das nicht alles zubereiten und schon gar nicht essen können. Also habe ich ihn wie oben erwähnt eingefroren.

Ich hatte so meine Bedenken gegen das Einfrieren, weil Gemüse durch das Einfrieren gern seine Struktur, Knackigkeit und Festigkeit verliert. Leider behielt ich beim Spargel recht. Die Eiskristalle, die sich aufgrund der Feuchtigkeit im Spargel beim Einfrieren bilden, zerstören ein wenig die Struktur des Spargels. Das Ergebnis ist, dass der eingefrorene, wieder aufgetaute Spargel daher kommt, als wäre er schon gegart. So weich ist er durch das Einfrieren geworden.

Normalen Spargel kocht man in kochendem Wasser gute 12 Minuten, um ihn am besten mit einer frischen Sauce Hollandaise zu verzehren. Der tiefgefrorene Spargel braucht das nicht, er ist nach dem Auftauen fast schon in essbarem Zustand. Die wenigen Minuten des Garens mit den anderen Zutaten in der Pfanne reichen völlig aus.

Kurz gesagt, haben Sie vorbereiteten, tiefgefrorenen Spargel, verfahren Sie nach diesem Rezept. Haben Sie frischen Spargel, putzen und schälen Sie ihn und garen Sie ihn vor der Zubereitung dieser Bowl in kochendem Wasser 12 Minuten, dann verwenden Sie ihn weiter.

Als Hauptzutat kommen Schweinenacken und Bauchspeck in die Bowl. Dazu der erwähnte Spargel und Peperoni für ein klein wenig Schärfe. Abgerundet wird mit frischer,

kleingeschnittener Petersilie.

Ein guter Schluck trockener Weißwein kommt in das Gericht, der zusammen mit der Flüssigkeit, die sich durch das Garen bildet, die Sauce bildet. Und die verwendete BBQ-Gewürzmischung gibt der Sauce ihre Würze und Schmackhaftigkeit.

*Für 2 Personen:*

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Bauchspeck
- 500 g Spargel (geschält, tiefgefroren)
- 2 orange Peperoni
- 2 grüne Peperoni
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Topf Petersilie
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- BBQ-Gewürzmischung
- Olivenöl

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



Mit Schweinefleisch und Bauchspeck

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Petersilie kleinschneiden.

Steaks längs einmal halbieren, dann quer in dicke, kurze Streifen schneiden.

Schwarze des Bauchspecks entfernen. Speck ebenfalls längs einmal halbieren, dann quer in kurze, dicke Streifen schneiden.

Spargel in kurze Stücke schneiden.

Peperoni putzen, Stiel entfernen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Alle Zutaten hineingeben und unter Rühren einige Minuten kross anbraten. Etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schluck Soave ablöschen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, BBQ-Gewürzmischung und einer Prise Zucker würzen. Petersilie dazugeben.

Alles vermischen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Gericht auf zwei Bowls verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Mediterraner Sommer-Salat mit gebratenen Steakstreifen in Joghurt-Dressing**



Mit würzigem Joghurt-Dressing

Bei diesem heißen Sommerwetter hat man manchmal wirklich keine

Lust und auch keinen Appetit, sich eine normale Mahlzeit zuzubereiten und zu essen. Zu schwer und zu heiß. Dann spart man sich die Zubereitungszeit für das Kochen und überlegt sich eine leichte, schmackhafte Alternative. Eine Suppe? Ein Wurstbrot? Ein leichte Süßspeise?

Aber es bietet sich doch auch ein frischer Salat an. Salate lassen sich ja sehr vielfältig zubereiten. Mit grünem Blattsalat. Oder einem weißen Salat wie Chicorée. Oder einem dunklem Salat, meistens leicht lila gefärbt, wie Radicchio.

Auch bei den Dressings gibt es sehr große Unterschiede. Manche basieren auf Öl und Essig. Andere auf Joghurt. Manche enthalten noch Senf für Würze.

Und verfeinern lassen sich Salate auf die vielfältigste Weise. Mit Kapern, grünen oder schwarzen Oliven, mit Würsten wie Chorizo oder sogar mit Fisch wie Sardellenfilets oder geräuchertem Lachs. Der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt.

Diesen Salat hier peppe ich noch ein wenig mit gebratenen Steakstreifen auf.

Und bereite ihn aus zwei Salatsorten zu, einmal Feldsalat und einmal Chicorée.

Beim Dressing greife ich nicht zu Olivenöl, sondern bereite ein leichtes, der Hitze angepasstes Dressing mit Naturjoghurt zu.

Dieser mediterrane Salat stammt ja aus dem Süden Europas. Und so bin ich abends dann noch einige Zeit im Internet gesurft, um vielleicht noch einige weitere mediterrane Anregungen für Gerichte zu finden.

Der Begriff „Mediterrane Küche“ wird zwar gern umgangssprachlich und in Kochbüchern als Oberbegriff für die verschiedenen Landesküchen der Mittelmeerregion verwendet.

Diese Landesküchen weisen gemeinsame Elemente auf wie die Verwendung von Olivenöl, mediterranen Kräutern und Knoblauch. Allerdings unterscheiden sie sich teilweise auch erheblich. Daher gibt es eigentlich genau genommen auch keine „Mediterrane Küche“.

Aber als Grundelemente der „Mediterranen Küche“ gelten: Fisch und Meeresfrüchte, Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini, Knoblauch, Lauch und Zwiebel, Olivenöl und Oliven, Thymian, Rosmarin, Koriander, Salbei, Fenchel, Kümmel, Anis, Oregano und Basilikum, helles Brot, Nudeln und Reis und hoher Weißwein- und Rotweinkonsum.

So auch auf Mallorca. Waren Sie schon einmal auf [Mallorca](#)? Ich leider nicht. Mallorca gehört ja zu Spanien und daher ist dort die spanische Küche verbreitet. Also Tapas und Wein. Ersteres esse ich gerne, letzteres nicht, da ich keinen Alkohol trinke.

Wollen Sie sich einmal einen Überblick über die mallorcinische Küche machen? Auf dieser Website finden Sie die 10 bekanntesten Gerichte aus Mallorca.

Ich führe Sie in die kulinarische Welt von Mallorca. Lassen Sie sich inspirieren über [typisches Essen auf Mallorca](#). Tauchen Sie ein!

*Für 2 Personen:*

- 300 g Feldsalat (2 Packungen à 150 g)
- 2 Chicorée
- 15 Kirsch-Tomaten
- 2 Schweinenacken-Steaks
- Steak-Gewürzmischung
- Olivenöl

*Für das Dressing:*

- 10 EL Naturjoghurt
- Weißweinessig

- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min.*



Mit gebratenen Steakstreifen

Steaks in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit der Steak-Gewürzmischung würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen darin unter Rühren einige Minuten kross anbraten.

Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Salate putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Tomaten vierteln. Ebenfalls in eine Schale geben.

Mit den Zutaten für das Dressing in einer Schale dasselbe zubereiten.

Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben.

Das Dressing mit einem Esslöffel darüber verteilen.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Gegrillte Nackensteaks Knoblauchbutter Wellenschliff-Pommes**

# **Schweine- mit und**



Mit Knoblauchbutter

Mein monatlicher Beitrag zum Thema Steak. Diesmal Nackensteaks vom Schwein. Nicht so ganz die edle Qualität eines Rump- oder Filetsteaks. Aber preiswert, durchaus ab und zu essbar und eben nur ein mittelmäßiger Fleischgenuss.

Aber ein wenig verfeinert mit Knoblauchbutter.

Und als Beilage gibt es, wie man vielleicht bei einem Essen für Männer erwarten kann, einfach nur Pommes frites aus der Fritteuse. Diesmal aber spezielle Wellenschliff-Pommes, die ich einmal beim Discounter gekauft habe. Einfach mal eine Variante zu den normalen, handelsüblichen Pommes frites.

Aber auf diese Weise ist das Gericht in wenigen Minuten zubereitet, was einem manchmal auch sehr entgegenkommt, wenn man einen arbeitsreichen Tag hinter sich hat.

*Für 1 Person:*

- 2 Schweine-Nackensteaks (à 300 g)
- 4 Scheiben Knoblauchbutter
- grobes Meersalz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- 1 Portion Wellenschliff-Pommes
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.*



Kross gegrillt

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Steaks auf jeweils beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen.

Steaks darin auf jeder Seite nur zwei Minuten grillen – um sie medium zuzubereiten.

Parallel dazu Pommes in der Fritteuse fünf Minuten frittieren.

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

Pommes auf einen Teller geben.

Die beiden Steaks dazugeben.

Jeweils zwei Scheiben Knoblauchbutter auf ein Steak geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Gegrilltes Schweinenacken-Steak mit Knoblauchbutter und grünem Spargel



In Butter gebratener, grüner Spargel

Heute sollte es schnell gehen.

Also habe ich mal schnell überlegt. Und da ich die passenden Zutaten zuhause hatte, war das Gericht schnell ausgedacht.

Die Nackensteaks werden einfach nur gewürzt. Und dann in der Grillpfanne auf jeder Seite drei Minuten gegrillt. Denn ich möchte die Steaks medium haben.

Und in der gleichen Zeit von sechs Minuten, die die Steaks benötigen, brate ich den geputzten und kleingeschnittenen grünen Spargel in viel Butter in einer zweiten Pfanne.

Der Spargel gelingt wunderbar und schmeckt einfach sehr gut.

Und auch die Steaks sind schön gegrillt mit schönen Röstspuren, innen noch medium und sehr lecker.

Alles in allem in sechs Minuten zubereitet.

*Für 2 Personen:*

- 2 Schweinenacken-Steaks (à 300 g)
- 1 kg grüner Spargel (2 Packungen à 500 g)
- Fleisch-Gewürzmischung
- grobes Meer-Salz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- Butter
- Knoblauchbutter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.*



Kross gegrilltes Steak

Spargel putzen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Steaks auf jeder Seite mit der Gewürzmischung und Salz würzen.

Öl in einer Grillpfanne und Butter in einer normalen Pfanne erhitzen.

Spargel in der normalen Pfanne mit der Butter sechs Minuten anbraten. Dann salzen und pfeffern.

In der gleichen Zeit die Steaks auf jeder Seite drei Minuten kross anbraten und grillen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Auf jedes Steak zwei Scheiben Knoblauchbutter geben.

Spargel dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Nackensteaks-Streifen und Kartoffelspalten mit asiatischen Dips**



### Krosse Nackensteak-Streifen

Ich habe ja eine Menge asiatische Lebensmittel vorrätig.

Dazu gehören auch einige fertige Saucen, die man für asiatische Gerichte verwenden und damit schöne Saucen zubereiten kann, indem man sie einfach mit etwas Wasser verlängert.

Wenn man mit diesen Saucen auch Saucen für Gerichte zubereiten kann, wieso dann nicht auch die Saucen pur als Dip verwenden?

Nun, das habe ich jetzt ausprobiert und es klappt hervorragend.



Vorne schwarze Bohnen-Sauce, hinten Chili-Bohnen-Sauce

Als Dips habe ich eine schwarze Bohnen-Sauce und eine Chili-Bohnen-Sauce verwendet. Letztere ist etwas scharf, aber die erstere Sauce ist milder und gleicht dies etwas aus.

Außerdem sind die Kartoffelpalten eher die neutralisierende Beilage bei diesem Gericht und mildern die kräftigen Dips auch etwas ab.

Als Hauptzutat verwende ich einige Schweine-Nackensteaks, die ich in Streifen schneide.

Sowohl Kartoffelpalten als auch Nackensteak-Streifen frittiere ich kurz in der Fritteuse.

Für 2 Personen

- 600 g Schweine-Nackensteaks (6 Stück)
- 20 Bio-Drillinge (etwa 300 g)
- 4 EL schwarze Bohnen-Sauce
- 4 EL Chili-Bohnen-Sauce
- grobes Meersalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 9 Min.



Leckere, kross frittierte Kartoffelspannen

Drillinge mit Schale längs in vier Spalten schneiden.

Nackensteaks quer in schmale Streifen schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Kartoffelspannen in der Fritteuse 6 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Auf zwei Teller verteilen und warmhalten.

Nackensteak-Streifen in die Fritteuse geben und 3 Minuten garen.

Herausnehmen und auf zwei Teller verteilen.

Jeweils die Saucen auf insgesamt vier kleine Schalen geben.

Nackensteaks-Streifen, Kartoffelspannen und jeweils zwei Saucen zusammen servieren.

Guten Appetit!

---

# Schweine-Nackensteaks in Chips-Panade mit Brokkoli



Kross und knusprig

Ein Rezept für leckere, panierte Steaks. Mit etwas einfachem Gemüse.

Es ist das erste Mal, dass ich eine Panade aus Chips ausprobiere, zubereite und esse.

Inspiriert hat mich natürlich eine Kochsendung. Ausprobieren werde ich demnächst auch einmal eine Panade mit Müsli.

Man verwendet einfach eine kleine Packung Chips. In meinem Fall war es eine Packung Chips mit Bourbon-Whiskey-Flavour. Am besten, man zerkrümelt die Chips noch in der Packung mit den Händen ganz fein und verwendet sie dann als Panade.

Für das Panieren baut man – wie gewohnt – eine Panierstraße

auf. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit Eiern und ein Teller eben mit krümeligen Chips.

Vor dem Panieren werden die Steaks noch etwas gesalzen und gepfeffert.

Dazu einfach in kochendem Wasser gegarte Brokkoli-Röschen, die ich vor dem Servieren einfach nur salze.

Fertig ist ein krosses, knuspriges und leckeres Gericht.

Die panierten Steaks haben eine gewisse Anmutung an Cordon Bleu, das ja auch paniertes Kalbs- oder Schweinefleisch ist, nur eben zusätzlich gefüllt.

Für 2 Personen

- 800 g Schweine-Nackensteaks (2 Packungen à 400 g, 6 kleine Steaks)
- 1 Brokkoli
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Panade:

- 6 EL Mehl
- 4 Eier
- 1 kleine Packung Chips

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Brokkoli putzen, Strunk entfernen und Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Kleine Blättchen des Brokkoli mitverwenden und kleinschneiden.

Chips mit den Händen in der Packung krümelig zerreiben.

Mehl auf einem Teller verteilen. Eier aufschlagen, in eine Schale geben, verquirlen und auf einem zweiten Teller verteilen. Chips auf dem dritten Teller verteilen.

Steaks auf jeder Seite salzen und pfeffern.

Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Steaks nacheinander durch Mehl, Eier und Chips ziehen und schön panieren.

Dann in den beiden Pfannen auf jeder Seite 3–4 Minuten kross braten.

Währenddessen Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser fünf Minuten garen.

Jeweils drei Steaks auf einen Teller geben.

Brokkoli dazu verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Schweine-Nackensteaks in Kräutermarinade mit Paprika-Tomaten-Gemüse**



Kross gebratene Steaks

Einfaches Rezept.

In wenigen Minuten zubereitet.

Wenn es einmal schnell gehen muss.

Für 2 Personen

- 4 Schweine-Nackensteaks in Kräutermarinade (2 Packungen à 400 g)
- 2 rote Spitzpaprika
- 15 Kirschtomaten
- 2 Peperoni
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.



Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.  
Tomaten ganz lassen.

Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen.

In eine Pfanne Gemüse geben und unter Rühren kräftig braten.

In die zweite Pfanne Steaks geben und auf jeder Seite drei Minuten kross braten.

Kurz vor Ende der Garzeit Tomaten mit dem Kochlöffel zerdrücken.

Gemüse salzen und pfeffern.

Rosmarin zum Gemüse geben.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben.

Gemüse dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweine-Nackensteaks asian style mit Kräuterbutter**



## Asian style mit Sojasauce

Das monatliche Rezept für die Zubereitung von Steaks.

Steaks asian style.

Die Würze besteht diesmal nicht aus gewohnten Gewürze wie Salz, Pfeffer oder Paprika. Sondern nur aus dunkler Soja-Sauce ein.

Dunkle Soja-Sauce bringt genügend Würze und Salz für die Steaks mit.

Vor dem Servieren kommt noch Kräuterbutter auf die Steaks. Dies bring nochmals etwas Würze mit sich.

[amd-zlrecipe-recipe:1219]

---

# Gegrilltes Schweine-Nackensteak mit rauchiger BBQ-Sauce

Ich habe ein großes Stück eines geschlachteten Schweines gekauft.

Und zwar 2,5 kg Schweine-Nacken am Stück mit Knochen.

Diesen habe ich mit dem Hackbeil zerlegt.

In einige Steaks.

Und einen größeren Teil für Gulasch.

Und auch ein großes Stück für einen Braten.

Für dieses Rezept habe ich zwei große, jeweils 400 g schwere Steaks mit Knochen verwendet.

Da diese beiden Stücke am Knochen jeweils sehr dick und am jeweils anderen Ende sehr dünn waren, habe ich das erste Mal unterschiedliche Gargrade in einem Stück Fleisch.

Am Knochen ist das Fleisch englisch, also rare. Am dünnen Ende jedoch well done, aber noch zart und saftig.

Dazu gibt es eine einfache, rauchige Barbecue-Sauce in Schälchen zum Dippen.

[amd-zlrecipe-recipe:1097]