

# Nackenkoteletts mit Kräuterbutter



Koteletts

Heute nur ein schnelles Essen, zu dem man auch nicht viele Zutaten braucht: Nackenkoteletts, Kräuterbutter, Salz und Pfeffer und zwei Schrippen. Ein kleiner Snack am Abend.

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackenkoteletts
- Kräuterbutter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schweineschmalz
- Schrippen

## Zubereitungszeit: 5–6 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Nackensteaks auf beiden Seiten jeweils einige Minuten anbraten. Herausnehmen, auf einen

Teller geben, salzen und pfeffern und die Kräuterbutter darüber verteilen. Dazu zwei Schrippen reichen.

---

## **Hackfleisch-Gemüse-Mischung auf Pasta**



**Hackfleisch mit Speck und Gemüse auf Hörnchennudeln**

Ein einfach zuzubereitendes Gericht. Es benötigt nur wenig Vorbereitung und kocht sich dann etwa 1 Stunde von alleine. Eine Mischung von Hackfleisch, Speck und einem Gemüse. Ich wollte das Gericht richtig scharf haben und verwendete eine halbe, rote Habanero. Dazu gibt es als Pasta Hörchennudeln.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 50 g Speck

- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 großer, brauner Champignon
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 2 Tomaten
- etwas Lauch
- $\frac{1}{2}$  rote Habanero
- 1 TL scharfer Senf
- 150 ml trockener Rotwein
- 150 ml Gemüsefond
- Butter
- Hörnchennudeln
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.  
10 Min.



Lecker, mit viel Sauce und Parmesan

Speck in kurze Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und

Ingwer schälen und kleinschneiden. Habanero ebenfalls kleinschneiden. Champignon halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten, Paprika, Lauchzwiebel und Lauch putzen. Tomaten und Paprika in kleine Stücke schneiden. Lauchzwiebel und Lauch in Ringe schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Hackfleisch, Speck, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Habanero und Champignon darin einige Minuten anbraten, bis sich etwas Flüssigkeit gebildet hat. Das restliche Gemüse dazugeben. Mit Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Ebenfalls den Senf. Gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken. Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber verteilen. Etwas frisch geriebenen Parmesan darüber geben.

---

# **Schweinebauch mit Kartoffelpalten**



### Gegrillte Schweinebauchscheiben und Kartoffeln

Schweinebauch hatte ich ja schon auf vielfältige Weise zubereitet – gebraten, paniert, gegrillt, gekocht, gefüllt, als Porchetta. Jetzt wollte ich ein weiteres Mal ein großes Stück Fleisch mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereiten und entschied mich hierbei für Schweinebauch. Ich brate den Schweinebauch vorher nicht an, wie man es bei dieser Art der Zubereitung gewöhnlich macht. Denn ich grille ihn nach dem Garen unter dem Backofengrill für eine schöne, krosse Kruste. Ich entferne vorher auch nicht die Schwarte, denn diese gibt zusätzlichen Geschmack beim Niedrigtemperatur-Garen. Auch das Würzen mit Salz und Pfeffer nehme ich erst nach dem Grillen vor.

Das Grillen kann nicht nur im Freien bei offenem Grill gefährlich sein, auch im Backofen kann es dies sein. Der Schweinebauch verliert beim Niedrigtemperatur-Garen nur sehr wenig Fett. Unter dem Grill bei sehr hoher Temperatur jedoch umso mehr. Je nach Art des Fleischstücks sammelt sich oben in einer kleinen Mulde des Schweinebauchs viel heißes Fett, das dann auch nach oben auf die glühenden Grillschlangen spritzen

kann. Resultat ist ein kleines optisches und akustisches Feuerwerk, denn bei jedem Fettspritzer kann es blitzen und knallen. Ich empfehle auch, beim Grillen jede Minute dabei zu bleiben. Eine kurze Zeit nicht auf das Grillgut geachtet, schon kann es angebrannt sein.

Grillprofis können dieses Gericht natürlich auch auf einem offenen Grill im Freien zubereiten, auch dort funktionieren Niedrigtemperatur-Garmethode und schließlich das anschließende Grillen. Grillfreunde können sich in einem Profi-Grillshop [über Geräte und Zubehör schlau machen](#). Mangels eines Gartens oder Balkons kann ich den Schweinebauch jedoch in dieser Weise nicht zubereiten, deswegen wähle ich den Backofen. Die obere krosse und braune Kruste ist schon beim Grillen im Backofen sehr schmackhaft, wenn man Schweinebauch auf einem offenen Grill auf allen Seiten knusprig grillt, ist er sicher noch leckerer.

Als Beilage gebe ich gekochte Kartoffelspalten in einer separaten Auflaufform zum Grillen des Schweinebauchs mit in den Backofen und grille diese mit. Die Kartoffelspalten bekommen aber vor dem Grillen ein wenig Salz, Pfeffer und etwas Öl.

#### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 kg Schweinebauch (mit Knochen)
- 6 Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

#### **Zubereitungszeit:** 4 Std. 10 Min.

Backofen auf 80 °C erhitzen. Schweinebauch am Stück in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 4 Stunden in den Backofen schieben. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser kochen. In Spalten schneiden, in eine weitere Auflaufform geben, mit Salz

und Pfeffer würzen und mit etwas Öl beträufeln. Backofentemperatur auf 240 °C erhöhen und den Backofen auf Grill stellen. Schweinebauch eine Ebene höher unter den Grill schieben und die Kartoffelpalten daneben geben. Etwa 6–7 Minuten kross und knusprig grillen. Beides herausnehmen, Schwarze des Schweinebauch entfernen, Schweinebauch in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und auf zwei Teller verteilen. Kartoffelpalten ebenfalls aufteilen und neben die Schweinebauchscheiben geben.



---

## **Hackfleisch mit Gemüse auf Tagliatelle**



Farbenfrohes Gemüse mit Hackfleisch auf Pasta

Heute gehe ich es einmal pragmatisch an. Ich bereite

Hackfleisch zu. Zusammen mit kleingeschnittenen Champignons. Zuerst wollte ich für die Sauce Tomaten aus der Dose verwenden. Nun nehme ich aber schon sehr reife, frische Tomaten und verwende noch ein selbst gemachtes, im Glas konserviertes Tomatensugo dazu. Ich gebe ausnahmsweise auch ein kleines Döschen Wurzeln mit Erbsen dazu, das ich ja normalerweise überhaupt nicht esse. Aber es kam ein Paket von Muttern und in diesem war unter anderem das Döschen „Erbsen mit Möhrchen“. Meine Mutter ist noch alte Schule – sie kauft und isst so etwas noch. Aber ich dachte mir, ich werde nicht davon sterben. ☺ Die Sauce wird mit etwas frischem Rosmarin gewürzt. Und vor dem Servieren hebe ich frisches, grob zerrupftes Basilikum unter.

### Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 5–6 weiße Champignons
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 130 g Erbsen mit Möhrchen (Dose)
- trockener Rotwein
- 200 ml [Tomatensugo](#)
- 1 Zweig Rosmarin
- 5–6 Zweige Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)
- 200 g Tagliatelle
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Tomaten putzen, in Scheiben und dann in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf sehr heiß erhitzen

und Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Pilze dazugeben. Etwas köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Tomaten dazugeben. Mit einem Schuss trockenem Rotwein ablöschen und Sugo dazugeben. Rosmarinzweig hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Kurz vor Ende der Garzeit der Hackfleisch-Gemüse-Mischung die vorgegarten Wurzeln mit Möhrchen in die Sauce geben und miterhitzen. Rosmarinzweig herausnehmen. Basilikumblätter mit der Hand in grobe Stücke rupfen. Unter die Sauce heben. Abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber verteilen. Frisch geriebenen Parmesan darüber geben.

---

## **Porchetta – gerollter Schweinebauch**



## Schweinebauch mit Gewürzen

Das [Rezept](#) habe ich von Peter übernommen. Zubereitet habe ich den Schweinebauch fast ähnlich, nur habe ich nur 1 kg verwendet.

Änderungen habe ich vorgenommen, dass ich den Schweinebauch zum Ablösen der Schwarte mit der Schwarte nach oben auf ein Arbeitsbrett gelegt und dann die Schwarte mit einem großen, wirklich sehr scharfen Messer nach und nach abgelöst habe, was sehr einfach geht und tatsächlich Spaß bereitet.

Peter bereitete den Schweinebauch in einem geschlossenen Grill zu, ich habe ihn in Ermangelung eines solchen einfach im Backofen zubereitet. Er wird dort sehr kross und lecker. Ich wollte zur Porchetta erst Pasta mit einer kleinen, feinen Bratensauce zubereiten, habe dann aber eine Hälfte noch in heißem Zustand mit 1–2 Schrippen als kleines Abendessen gegessen. Und die zweite Hälfte – wie Peter es beschreibt – in kaltem Zustand, in feine Scheiben geschnitten, als Brotauflage für ein halbes Baguette. Dazu gab es etwas mittelscharfen Senf.

Und die Krustenchips aus der Schwarze habe ich – da mir Krabbenchips vom Asia-Imbiss bekannt sind, die meines Wissens nur in siedendem Öl im Wok frittiert werden – der Einfachheit halber in der Friteuse zubereitet. Man kann sie direkt kleingeschnitten im siedenden Fett frittieren. Oder man macht sich die Mühe, sie vorher noch in kochendem Wasser zu garen. Sie quellen dadurch etwas auf und gewinnen an Volumen. Vor dem Frittieren sollte man sie aber gut auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Geschmacklich geben sich die beiden Varianten aber fast nichts. Nur sollte man auf alle Fälle gute Zähne haben. ☐

### **Zutaten für zwei Personen:**

- 1 kg Schweinebauch ohne Knochen
- 2 EL Fenchelsamen
- $\frac{1}{2}$  EL Pimentkörner
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Meersalz aus der Mühle
- 1 EL Rosmarin (etwa 1 großer Zweig Rosmarin)
- 3 Knoblauchzehen
- Küchengarn
- 2 Schrippen
- $\frac{1}{2}$  Baguette

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



Fertig gegart aus dem Backofen

Knoblauchzehen schälen und sehr klein schneiden. Fenchelsamen und Pimentkörner in einem Mörser fein mörsern. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und sehr klein wiegen. Fenchel, Piment, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Rosmarin und Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.

Schweinebauch mit der Fleischseite nach unten auf ein Arbeitsbrett legen. Mit einem großen, sehr scharfen Messer von der schmalen Seite her waagrecht die Schwarze abtrennen. Schwarze beiseite legen. Dann den Schweinebauch waagrecht von der langen Seite her in halber Höhe durchschneiden. Am Ende den restlichen Zentimeter nicht durchschneiden, sondern eine Hälfte des Schweinebauch aufschlagen und die Verbindungsstelle kräftig flach drücken oder klopfen. Gewürzmischung darauf verteilen und kräftig einreiben. Schweinebauch von der langen Seite her kräftig zusammenrollen. Mit etwa 1 m Küchengarn an einem Ende einmal umschnüren und verknoten. Dann diagonal zur Schweinebauchrolle das Küchengarn darumschnüren und es auch am anderen Ende einmal verknoten.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Schweinebauchrolle auf

einem Rost auf mittlerer Ebene hineinschieben und ein Auffangblech für das abtropfende Fett darunterschieben. Das Schweinefett kann man nach dem Braten in eine kleine Schale geben, abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und für andere Zubereitungen verwenden. Die Schweinebauchrolle etwa 1 Stunde im Ofen braten, dabei einmal wenden. Sie soll zum Schluss eine Kerntemperatur von etwa 75–80 °C haben. Herausnehmen, das Küchengarn entfernen, aufschneiden und heiß servieren. Oder einen Teil davon abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag kalt essen.



Krustenchips

Währenddessen Schweineschwarte in Stücke von etwa 3×4 cm schneiden. Alternativ Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Schwartenstücke darin gut 10 Minuten frittieren. Oder sie in kochendem, leicht gesalzenen Wasser zuerst kochen, auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und dann frittieren. Die Krustenchips bekommen auf alle Fälle noch etwas Salz und Pfeffer.

---

# Gefüllte Tomaten



Tomaten mit Füllung

Ich wollte gefüllte Tomaten zubereiten und entschied mich für eine Füllung mit Hackfleisch. Es bot sich zwar an, dies noch mit Reis zu mischen, aber ich griff zu türkischen, kleinen Suppennudeln – Makarnalari –, die ich aber vorgarte. Sicherlich kann man die Pasta auch ungegart verwenden, aber dann müssten man die gefüllten Tomaten vermutlich länger garen. Die Füllung besteht somit aus einer Fleisch-Pasta-Mischung, was vielleicht wegen der Pasta ein wenig ungewöhnlich ist. Die Füllung würzte ich noch mit frischem Rosmarin. Auf die gefüllten Tomaten kam noch jeweils eine Scheibe Mozzarella, bevor obenauf der oberste Teil der Tomaten als Deckel kam.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 3 EL Makarnalari
- 5 feste Tomaten
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
  
- Zahnstocher

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Jeweils obersten Teil der Tomaten waagrecht als Deckel abschneiden und aufbewahren. Tomateninneres mit einem kleinen Löffel herausnehmen und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere kann man für die Zubereitung einer kleinen Menge Sugo verwenden. Makarnalari nach Anleitung zubereiten. Blättchen der Rosmarinzweige abzupfen und kleinwiegen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Makarnalari dazugeben und Rosmarin. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und die Tomaten mit einem Esslöffel damit füllen. Mozzarellakugel in dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Scheibe auf eine gefüllte Tomate legen, den Tomatenoberteil darauf und sicherheitshalber jede Tomate mit einem Zahnstocher von oben durchstechen und alles fixieren. Gefüllte Tomaten beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel pitzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Gefüllte Tomaten in die Pfanne stellen und alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 40 Minuten garen.

Gefüllte Tomaten auf einen Teller geben, Zahnstocher

entfernen. Sauce ein wenig verrühren, abschmecken und über die Tomaten geben. Dazu passt eine Schrippe.

---

## Fleischfond



Die kochenden Zutaten im zudeckten Bräter

Ich könnte auch Schweinefond sagen. Ich hatte einen neuen Supermarkt entdeckt und dort sehr preisgünstig etwa 1,8 kg Fleischknochen vom Schwein bekommen. Dazu hatte ich noch etwa

600–700 g Fleischknochen vom Schweinebauch. Dazu zwei Bund Suppengrün. Und ein Kopf Brokkoli, dessen Röschen schon leicht gelb wurden und der unbedingt verwertet werden musste. Fleischknochen habe ich in Öl angebraten, dann das etwas geputzte und nur grob zerkleinerte Gemüse dazu. Der Bräter ist damit aber so voll, dass man das Gemüse nicht mehr wirklich anbraten kann. Abgelöscht habe ich mit einer Flasche trockenem Weißwein, den ich in 4–5 Portionen dazugegeben und jeweils fast vollständig reduziert habe. Das Reduzieren des kompletten Weißwein braucht auch schon seine Zeit, man kann dafür etwa 30–60 Minuten veranschlagen. Dann kommen 6 frische Lorbeerblätter und ein Zweig Rosmarin dazu. Schließlich noch Wacholderbeeren, Piment-, Pfeffer- und Senfkörner. Aufgefüllt wird mit 3,5 l Wasser. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 6 Stunden köcheln lassen.

Nach dem Garen entferne ich erst grob Fleischknochen und Gemüse und gebe den Fond dann durch ein mit einem frischen Küchentuch ausgelegten Küchensieb in einen großen Topf. Fond abkühlen lassen und dann klären. Dazu 2–3 Eiweiß in den kalten Fond geben, diesen ganz langsam erhitzen und dabei ab und zu umrühren. Wenn der Fond kocht, Topf vom Herd nehmen und den Fond nochmals durch ein mit einem Küchenhandtuch ausgelegtes Küchensieb geben. Abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Geschmacklich ist dieser Fleischfond der bisher beste, den ich zubereitet habe. Fotos habe ich leider keine, ich habe eines von einem früher zubereiten Fond verwendet.

### Zutaten für 2,5 l Fleischfond:

- 1,8 kg Fleischknochen vom Schwein
- 600–700 g Fleischknochen vom Schweinebauch
- 2 Bund Suppengrün (Sellerie, Wurzeln, Lauch)
- 1 Brokkolikopf
- 750 ml trockener Weißwein
- 6 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 6 Wacholderbeeren

- 6 Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$  TL schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL gelbe Senfkörner
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 7 StdN.

---

# Hackfleisch-Sauerkraut-Mozzarella-Frikadellen



Frikadellen

Ich habe für die Frikadellen gemischtes Hackfleisch gewählt, dazu Sauerkraut und Mozzarella. Das Sauerkraut wird erst in Wasser mit Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblättern gegart. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dann entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Es bietet sich an, das Sauerkraut auszudrücken, sonst ist die Frikadellenmasse zu

feucht und man benötigt Paniermehl, das ich verwenden musste. Bindung bekommen die Frikadellen durch Eier und den zerlaufenden Mzzarella. Es ist eine schmackhafte Variante zu den normalen Frikadellen, die Masse ist kompakt und man erhält sehr schöne, runde Frikadellen. Ich gebe den Frikadellen jeweils 10 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur, dann werden sie schön kross. Und sie schmecken angenehm weich und würzig. Mit Fotos von Frikadellen gewinnt man zwar keinen Wettbewerb, das Gericht müsste dazu etwas aufwändig gestylt sein, aber es gibt dennoch zwei schöne Fotos davon.

### **Zutaten für 7–8 Frikadellen:**

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 250 g Weinsauerkraut
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 4 Eier
- 8 EL Paniermehl
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 50 Min.

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Wacholderbeeren, eine gute Prise Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben und Sauerkraut darin garen. Nach dem Garen Wacholderbeeren und Lorbeerblätter entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Mozzarella in ganz kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Sauerkraut und Mozzarella in eine große Schüssel geben. Eier dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen, damit das Paniermehl ein wenig quillt. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen muss man vermutlich in zwei Portionen zubereiten, weil sie

nicht alle in eine Pfanne passen. Vier Kugeln formen, in das heiße Öl geben, mit dem Pfannenwender etwas platt drücken und bei mittlerer Temperatur 10 Minuten braten. Dann wenden und nochmals 10 Minuten braten. So werden sie schön kross und es ist sicher, dass sie durchgegart sind. Die zweite Portion in der gleichen Weise zubereiten. Frikadellen auf einem Teller anrichten, dazu passt eine Schrippe.

---

## Schulterbraten mit Mozzarella und Weinsauerkraut



Mit Mozzarella überbackener Braten und Sauerkraut

Vom Schulterbraten hatte ich eine etwa 5–6 cm dicke Scheibe mit Knochen gekauft, die 600 g wog. Zubereitet habe ich sie ganz klassisch mit einer Sauce aus Rotwein und Bratenfond. Zusätzliches Aroma geben gemahlener Kreuzkümmel und ein

mitgegarter Rosmarinzweig, etwas Schärfe eine Chilischote, die ich im Ganzen mitkochte. Die Schulterbratenscheibe habe ich mit etwas Mozzarella im Backofen überbacken. Die sehr schmackhafte Sauce kommt bei dem Gericht leider nicht so sehr zur Geltung, will man nicht unnötigerweise das Sauerkraut darin ertränken.

Beim Sauerkraut habe ich auf fertig zubereitetes zurückgegriffen, das ich aber mit Wacholderberen, Kümmel und Lorbeerblättern verfeinert habe.

Das Gericht ist für eine Person mit großem Appetit, wenn man etwas mehr Sauerkraut zubereitet, kann man die Bratenscheibe auch in zwei Portionen teilen und das Gericht auf zwei Tellern für zwei Personen servieren.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 600 g Schweineschulterbraten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 ml trockener Rotwein
- 500 ml Bratenfond
- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 125 g Weinsauerkraut
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- edelsüßes Paprikapulver
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Schulterbraten auf beiden Seiten mit Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Bratenscheibe auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und das Gemüse im Öl anbraten. Braten wieder hineingeben und mit Rotwein ablöschen. Fond hinzugeben. Dann Chilischote und Rosmarinzweig dazugeben. Ebenso Kreuzkümmel. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Danach Chilischote und Rosmarinzweig herausnehmen und Sauce abschmecken

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Sauerkraut darin etwas andünsten. Dann 300 ml Wasser dazugeben. 6 Wacholderbeeren, eine Prise Kümmel und zwei Lorbeerblätter für etwas Würze hinzugeben. Zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

Backofengrill auf 220 °C erhitzen. Bratenscheibe in eine Auflaufform geben, Sauce dabei warmhalten. Mozzarella in drei flache Scheiben schneiden, auf den Braten legen und den Braten einige Minuten auf oberster Ebene im Backofen überbacken. Der Mozzarella verträgt gern 4–5 Minuten bei dieser Temperatur, bis er verlängt und leicht gebräunt ist.

Beim Sauerkraut Lorbeerblätter entfernen und – wenn gewünscht – die Wacholderbeeren. Überbackene Bratenscheibe auf einen Teller geben, Sauce dazugeben und das Sauerkraut daneben.

---

# Schweinebauchrollen mit Mozzarella und Rosmarin in Weißweinsauce



Rollen mit Käse in Sauce

Schweinebauch hatte ich schon auf verschiedene Art zubereitet, kleingeschnitten und gekocht in einer Gemüsesuppe, paniert und gebraten in der Pfanne und gegrillt unter dem Backofengrill. Diesmal dachte ich mir, ihn gerollt zuzubereiten und überlegte mir eine passende Füllung. Ich entschied mich für Mozzarella mit etwas frischem Rosmarin. Auch hier schmeckt der Schweinebauch wieder sehr lecker und ich bin angetan von seiner Schmackhaftigkeit. Die Weißweinsauce bildet sich von allein, Schweinebauch und vor allem Mozzarella würzen sie kräftig. Dazu gibt es einfach zwei Schrippen.

## Zutaten für 1 Person:

- 3 Schweinebauchscheiben

- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
  - 3 kleine Rosmarinzweige
  - trockener Weißwein
  - Salz
  - Pfeffer
  - Butter
- 6 Zahnstocher

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Mozzarellakugel in drei etwa gleich breite Streifen schneiden. Bauchscheiben nur auf der Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils an ein Ende ein Mozzarellastück legen, dazu ein Rosmarinzweig. Vorsichtig zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Schweinebauchrollen jeweils auf der Naht- und der oberen Seite kräftig anbraten, so dass aber die Butter nicht verbrennt. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Schweinebauchrollen auf einen Teller geben. Sauce abschmecken und großzügig zu den Schweinebauchrollen geben. Die Sauce lässt sich sehr gut mit den Schrippen auftunken.

---

# Panierter Schweinebauch mit Kartoffel-Wurzel-Zucchini-Pürree



## Schweinebauch mit Pürree

Jetzt musste ich bei diesem Gericht doch feststellen, dass es eines der ganz wenigen ist, bei denen ich nicht standardmäßig die Zutaten Zwiebeln oder Schalotten und vor allem Knoblauch verwendet habe. Obwohl letzterer durchaus auch in das Pürree passen würde. Aber es kommt sehr selten vor, dass ich diese Gemüse nicht verwende.

Paniertes Schweinebauch mutet zwar zunächst ein wenig befremdend an, aber er ist lecker. Der Schweinebauch wird nur gewürzt, paniert und in Öl gebraten. Und für das Pürree benötigt es einige passende, gegarte Gemüsesorten, die ein wenig Würze bekommen und dann püriert werden. Das Pürree ist allerdings nicht kompakt, sondern eher pastös und fast ein wenig flüssig, was der mitverwendeten Wurzel und Zucchini geschuldet ist. Die Petersilie, die ich hinzufügen wollte, konnte ich weglassen, denn die grüne Schale der Zucchini brachte einige Farbsprengel in das Pürree. Verfeinert habe ich es mit einigen gebratenen Speckwürfeln. Frische, kleingewiegte Petersilie kam dann vor dem Servieren zum Garnieren darüber.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Schweinebauch, etwa 200 g
- 1 Kartoffel
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Zucchini
- etwas durchwachsener Bauchspeck
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 1–2 EL Paniermehl
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Öl
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffel und Wurzel schälen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und zuerst Kartoffel und Wurzel 5 Minuten darin garen. Dann Zucchini dazugeben und alles nochmals 5 Minuten weitergaren. Speck in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten. Gemüse herausheben und in eine schmale Rührschüssel geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Speck hinzugeben, alles vermengen, abschmecken und warmstellen.

Schweinebauchscheiben jeweils auf jeder Seite mit einem halben Teelöffel Senf bestreichen. Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl jeweils separat auf einem Teller verteilen. Schweinebauchscheiben erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und dann durch das Paniermehl. Öl in der Pfanne, in der der Speck gebarten wurde, erhitzen und auf jeweils beiden Seiten einige Minuten anbraten. Vorsichtig wenden, damit die Panade nicht abfällt. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und nachträglich etwas salzen. Pürree dazugeben, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

---

# Schweineschnitzel mit Maultaschen



Nachtsnack

Gestern gab es mal wieder eine Nachschicht für den Kunden und somit ein sehr spätes ... ähhhhh, frühes Essen. Es sollte schnell zuzubereiten sein, aber etwas essen musste ich ja noch. Wegen der frühen Stunde der Zubereitung und des Essens gibt es auch nur ein einfaches Foto mit dem Blitzgerät gemacht.

Die Schnitzel habe ich entgegen aller sonstigen Ratschläge nur 1–1  $\frac{1}{2}$  Minuten auf jeder Seite gebraten, womit sie medium gegart wurden und innen noch etwas rosé waren. Der beim Entspannen des Fleischs austretende Fleischsaft war auch sehr lecker.

Der Einfachheit halber und für eine schnellere Zubereitung

habe ich dazu nur noch Maultaschen in Brühe erhitzt. Dann Schnitzel und Maultaschen auf einen Teller gegeben, Schnitzel mit Salz und Pfeffer gewürzt und über beides frisch geriebenen Parmesan und Zitronensaft gegeben.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweineschnitzel
- 6 Maultaschen
- Parmesan
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

---

## Fleisch



## Nackensteak

Die letzten zwei Wochen waren kulinarisch etwas mager, denn es mangelte an Geld und ich musste darben. Also wurden die letzten Vorräte im Küchenschrank und Kühlschrank aufgebraucht. Und auch auf das ein oder andere Produkt oder teilweise schon zubereitete Gericht aus dem Tiefkühlschrank zurückgegriffen. Sehr kreativ kochen kann man so natürlich nicht, wenn es an allem fehlt. Heute war auf dem Konto wieder alles im grünen Bereich und ich habe gleich den Discounter leergekauft. Und es gab gleich das, was ich die letzte Zeit mit viel Gemüse und Mehlspeisen vermisst hatte: Fleisch. Nur mit etwas Speck, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel und einem leckeren Sößchen. Zwar waren es nur zwei Schweine-Nackensteaks, aber sie waren dennoch lecker. Und morgen geht es mit südamerikanischen Entrécôtes weiter. Versteht sich.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweine-Nackensteaks
- 60 g Speckstreifen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 TL Pesto (Basilikum/Hartkäse)
- 150 ml Gemüsefond
- etwas Condimento Bianco
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- einige Blättchen frische Petersilie und Majoran

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speckstreifen und Gemüse darin kräftig anbraten. Herausnehmen, Nackensteaks in die Pfanne geben und auf beiden

Seiten jeweils 2 Minuten ebenfalls kräftig anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen. Speck und Gemüse wieder in die Pfanne geben, mit etwas Weißweinessig ablöschen, Fond hinzugeben und den Bratensatz vom Pfannenboden ablösen. Pesto hinzugeben, Sauce gut verrühren und ganz kurz köcheln lassen. Speck und Gemüse auf den beiden Steaks verteilen, Sauce großzügig darüber geben und mit etwas kleingehackten, frischen Petersilie- und Majoranblättchen garnieren.

---

## **Hackfleisch asiatisch auf Reis**



Hackfleisch auf Reis

Wie soll man ein Rezept nennen, wenn man eine indische und zwei indonesische Saucen verwendet? Also auf den

übergeordneten Begriff zurückgreifen und ein asiatisches Hackfleisch zubereiten. Die Sauce bekommt auch noch frischen Ingwer und scharfen Senf, und wird kräftig reduziert. Den Ingwer habe ich diesmal nicht mit angebraten, sondern im Stück in der Sauce mitgegart, um eine bittere Sauce zu vermeiden. Die Sauce war leider dennoch ein wenig bitter, vermutlich lag es an der Ingwerwurzel. Das Gericht wird natürlich, da asiatisch, mit Reis serviert.

### Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 TL scharfer Senf
- 3 TL Tandooripaste
- $\frac{1}{2}$  TL Sambal Brandal
- $\frac{1}{2}$  TL Sambal Manis
- 350 ml Wasser
- 3 frische Lorbeerblätter
- gewürztes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)
- Reis
- Wurzelgrün

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 70 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten halbieren und quer in Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Ingwer schälen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Hackfleisch, Schalotten und Knoblauch darin kräftig anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Asiatische Saucen hinzugeben und alles verrühren. Dann noch Senf und Lorbeerblätter hinzugeben. Ingwer im Ganzen hinzugeben. Ohne Deckel bei geringer Hitze 60 Minuten auf ein Drittel der Sauce reduzieren. Gegen Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten. Lorbeerblätter und Ingwer aus der Sauce nehmen. Sauce abschmecken. Reis in einen

tiefen Teller geben, die Hackfleischsauce darüber verteilen und mit Wurzelgrün garnieren.

---

# Gefüllter Schweinerückenbraten in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce mit Champignon-Bulgur



Gefüllter Braten mit Reis

Diesmal gibt es einen gefüllten Schweinerückenbraten asiatisch angehaucht. Du kennst schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce? Du hast sie sicherlich schon einmal beim Asia-Imbiss in einem Gericht gegessen. Aber Du kannst darin auch einen Braten garen. Du isst hoffentlich gerne Knoblauch? Denn sowohl in der Sauce wie auch in der Füllung des Bratens ist eine Menge davon. Bulgur

ist Dir sicherlich aus der türkischen oder orientalischen Küche bekannt. Er eignet sich mit dieser schmackhaften Sauce gut als Beilage. Du wirst überrascht sein, Welch äußerst wohlschmeckende Sauce sich beim Garen bildet. Und über dieses Gericht mit Einflüssen aus drei Kulturkreisen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 1 Scheibe Schweinerückenbraten, etwa 250 g
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 große Champignons
- 1 TL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- 300 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$  Tasse Bulgur
- Sesamsaat
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Schwarze des Schweinerückenbratens mit einem scharfen Messer einige Male einschneiden. Braten längs bis fast zur Schwarze tief einschneiden. Lauchzwiebeln putzen und längs halbieren. In Stücke entsprechend der Länge des Bratens schneiden. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Champignon in Scheiben schneiden. Die restlichen kleinschneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die kleingeschnittenen Champignons darin anbraten. Beiseite stellen.

Schweinerückenbraten mit den Lauchzwiebelstücken und Knoblauch- und Champignonscheiben füllen und mit Küchengarn 2–3 Mal quer zusammenbinden. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kross anbraten. Mit Wasser ablöschen und schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen 1  $\frac{1}{2}$  Tassen Wasser in einem Topf erhitzen, Bulgur hinzugeben, zum Kochen bringen, Herdplatte ausschalten und

10–15 Minuten nur noch ziehen lassen. Durch ein Sieb und in eine Schüssel geben und mit den Champignonsstückchen vermischen. Etwas Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett erhitzen und leicht rösten.

Schweinerückenbraten herausnehmen, Küchengarn entfernen und auf einen Teller geben. Eventuell den Braten mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Champignon-Bulgur daneben geben und ein wenig von der Schwarzen-Bohnen-Sauce darüber verteilen. Sesamsaat über den Braten geben und alles servieren.

---

## Aus der Pfanne



„Was Ihr wollt!“

Du willst es? Du kriegst es! Fleisch mit Pasta. Du hast kein Geld? Macht nichts! Frische Pasta bekommst Du beim Discounter für wenig Geld. Holzfällersteak ist das Entrécôte des armen Mannes. Das gibt's auch für wenig Geld bei Deinem Schlachter.

Frag ihn danach! Du kannst nicht kochen? Brauchst Du nicht können! Stell eine Pfanne auf den Herd und stell die Herdplatte an. Gib Öl und die Zutaten hinein. Der Herd macht alles von allein. Pasta bekommt 10 Minuten, das Steak auf jeder Seite  $2 \frac{1}{2}$  Minuten. Nur das Rühren bei der Pasta nicht vergessen! Auf Salz und Pfeffer wird diesmal verzichtet. Das Steak bekommt einige Spritzer dunkle Sojasauce. Kennst Du vom China-Imbiss! Das bekommt auch der Pasta, wenn etwas rüberschwappt. Und nicht vergessen, Holzfällersteak ist Schweinefleisch. Also, gut durchbraten!

**Zutaten für 1 Person:**

1 Holzfällersteak, ca. 400 g  
250 g frische Eierspätzle  
etwas dunkle Sojasauce  
Öl