

# Rinder-Hüftsteak mit roten Spitzpaprika



Alles aus der Fritteuse

Steaks bereite man gewöhnlicherweise in der Brat- oder Grillpfanne zu.

Oder man hat die Möglichkeit und das Equipment, um die Steaks sous vide zuzubereiten. Danach werden sie noch scharf angebraten und kommen zum Nachgaren in den Backofen.

Manchmal kann man aber auch durchaus den Umweg über die Fritteuse gehen.

Wenn man nämlich eine oder mehrere Beilagen hat, die man sowieso in der Fritteuse frittieren will.

Dann kann durchaus das Steak mit hinein.

Hier sind es Rinder-Hüftsteaks. Und als Beilage rote Spitzpaprika.

Beides gelingt wirklich außergewöhnlich gut in der Fritteuse.

Da ich die Steaks rare zubereiten will, bekommen sie weniger Frittierzeit als das Gemüse.

Die Hüftsteaks sind à point frittiert und schmecken recht gut. Sie kommen aber von der Qualität und dem Geschmack nicht an ein Filet-, Rump- oder Rib-Eye-Steak heran und haben doch die eine oder andere Sehne. Dafür sind sie aber deutlich preisgünstiger als die anderen genannten Steakarten. Ein Steak ist da schon für 3–4 € zu bekommen.

Das Gemüse putze ich übrigens nicht. Spitzpaprika hat sowieso weniger Kerne als gewöhnlicher Paprika. Und so kann man ihn einfach im Ganzen in die Fritteuse geben.

Und das Gute an dieser Zubereitung: Rechnet man die Zeit zum Erhitzen des Fetts in der Fritteuse nicht mit hinzu, braucht das Gericht gerade einmal fünf Minuten zum Zubereiten!

*Für 2 Personen:*

- 2 Rinder-Hüftsteaks (à 300 g)
- 4 rote Spitzpaprika
- Fleisch-Gewürzsalz
- grobes Meersalz

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



### Rare frittiertes Rinder-Hüftsteak

Steaks auf jeweils beiden Seiten mit der Gewürzsalz-Mischung würzen und einreiben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Spitzpaprika in das siedende Fett geben und 5 Minuten frittieren.

In den letzten 2 Minuten die Steaks mit hinzugeben und mit frittieren.

Alles herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemüse mit dem Meersalz würzen.

Jeweils ein Steak und zwei Paprika auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Gedünstete Dorade Royale mit Paprika-Tomaten-Salat



Leckere, saftige Dorade Royale

Eine exzellente, delikate Dorade. Ein Mittelmeerfisch, der gern in den mediterranen Ländern zubereitet wird.

Sie schmeckt einfach köstlich.

Ich brate sie, mit einer Paprikagewürzmischung etwas mariniert, in Butter auf beiden Seiten kross an. Lösche dann mit einem guten Schluck Riesling ab. Und gare sie dann zugedeckt in der Pfanne fertig.

Sie können die Dorade als Variante gern noch in der Bauchhöhle mit frischen mediterranen Kräutern und Knoblauch würzen. Ich hatte keine frischen Kräuter vorrätig.

Wenn Sie keine Gräten mögen, bereiten Sie keinen ganzen Fisch

zu. Kaufen Sie grätenfreie Fischfilets.

Es ist übrigens keine Anekdote, dass die Fischbäckchen bei der Dorade – und auch manch anderem leckeren Fisch – eine Delikatesse sind. Lösen Sie sie aus dem Kopf heraus und kosten Sie sie.

Diese Dorade benötigt eigentlich keine Beilage. Aber der frische, würzige Salat mit Aceto Balsamico und Olivenöl schmeckt dennoch sehr gut.

Achten Sie übrigens darauf, dass die Doraden vor dem Garen gut geschuppt sind oder überprüfen Sie dies und schuppen noch nach.

Für 2 Personen

- 2 Doraden Royales (à 500–600 g)
- Paprikagewürzmischung
- Kräuterbutter
- Butter
- Riesling

Für den Salat:

- 2 große, rote Spitzpaprika
- 8 kleine Strauchtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL getrockneter Rosmarin
- Aceto Balsamico
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

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



Doraden auf jeweils beiden Seiten mit der Paprikagewürzmischung einreiben und eine Stunde marinieren.

Salat eine Stunde vor der Zubereitung der Doraden zubereiten und im Dressing ziehen lassen.

Dazu Paprika und Tomaten putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden. In die Schüssel dazugeben.

Mit dem Rosmarin, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Essig und Öl dazugeben.

Alles gut vermischen und eine Stunde ziehen lassen.

Butter in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen und jeweils eine Dorade in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten.

Mit einem guten Schluck Riesling ablöschen.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur je nach Dicke des Fisch etwa 8–10 Minuten garen.

Jeweils eine Dorade auf einen Teller geben. Etwas von dem Paprikasößchen darüber geben.

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter daraufgeben.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Dorade mit dem Salat servieren.

Guten Appetit!

---

**Schweinkrustenbraten mit  
Spätzle und dunkler  
Bratensauce**



Leckerer, zarter und lange geschmorter Schweinebraten

Ein leckerer Schweinekrustenbraten.

Gegart in Bordeaux.

Vorher tomatisiert mit Tomatenmark.

Und etwas Gemüse.

Dazu eine leckere Pasta, leider nicht selbst hergestellt.

Ich bereite die Kruste des Bratens übrigens nicht knusprig zu. Sie schmeckt auch nach zwei Stunden Schmorzeit sehr gut und ist lecker.

Für 2 Personen:

- 1 kg Schweinekrustenbraten (mit Knochen)
- 1 Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika

- 600 ml Bordeaux
- 2 EL Tomatenmark
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 350 g Spätzle
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Braten auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten kross anbraten.

Gemüse und Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Mit dem Bordeaux ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Braten auf zwei Teller verteilen. Pasta dazugeben. Sauce über die Pasta verteilen.

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!

---

## Gefüllte Spitzpaprika



Würzige Füllung, würzige Sauce

Ein Rezept für gefüllte Paprika. Diesmal aber nicht die bekannten und gewohnten Paprikaschoten. Sondern kleinere Spitzpaprika.

Bei der Füllung mache ich es mir einfach und verwende als Hauptzutat gemischtes Hackfleisch.

Die Würze bringt allein der geriebene Hartkäse mit. Zusätzlich würze ich die Füllung nicht.

Als weitere Zutaten gebe ich eine große Portion an Basilikum

und Petersilie in die Füllung.

Da das Gericht eine kleine Sauce und auch Flüssigkeit benötigt, in der ich es garen kann, lösche ich die Paprika im Topf mit einem guten Schluck Soave ab.

Durch das Garen bildet sich eine sehr schmackhafte und würzige Sauce, die ich natürlich gern zum Gericht dazu serviere.

---

## Chinakohl-Salat



Frischer Salat

Ab und zu zwischendurch ein frischer Salat, das ist immer

frisch und auch gesund.

Hier ist die Hauptzutat Chinakohl. Aber keine Bedenken, es ist nicht die einzige Zutat.

Ich verwende noch kleinere Mengen von insgesamt sieben weiteren Zutaten.

Dazu ein leckeres Dressing aus Weißweinessig, Olivenöl, Salatkräutern, Salz, Pfeffer und Zucker.

---

## Nierenzapfen mit Spitzpaprika



Kross gegrillt

Der Nierenzapfen, französisch Onglet genannt, ist ein Fleischteil beim Rind. Es handelt sich um einen Teil des Zwerchfells. Der restliche Teil des Zwerchfells ist das Kronfleisch.

Der Nierenzapfen gehört somit zu den Innereien, obwohl es sich um reines Muskelfleisch handelt.

Er wird daher auch gern kurz als Steak gebraten und ist sehr schmackhaft.

Daher einfach nur in der Grillpfanne gegrillt.

Dazu als Beilage Spitzpaprika, den ich in einer zweiten Grillpfanne grille.

---

## **Puten-Ragout auf Polenta**

Puten-Steak in breite Streifen geschnitten für ein Ragout.

Dazu frische, große, braune Champignons. Und gelbe Spitzpaprika.

Als Beilage wähle ich Polenta.

Ich habe dieses Mal bewusst kein Sößchen zum Ragout zubereitet, vielleicht aus etwas trockenem Weißwein. Auf diese Weise verwässert man die Polenta nicht und man schmeckt ihre Festigkeit, Struktur und Konsistenz sehr gut.

Ich würze nur das Ragout mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker. Und der verwendete gemahlene Kreuzkümmel bringt den Geschmack der Polenta und des Ragouts noch

besonders hervor.

[amd-zlrecipe-recipe:985]

---

## **Wolfsbarsch-Ragout mit Pasta**

Ein Ragout mit Fisch und diverssem Gemüse.

Kurz in der Pfanne angebraten.

Die eingelegten Oliven geben dem Ragout Würze.

Da ich es nur kurz gare, schmeckt das Ragout sehr frisch und knackig.

Dazu frische, selbst zubereitete Pasta.

[amd-zlrecipe-recipe:905]

---

## **Lammkeule mit Pasta**

Auch nach Weihnachten und den Feiertagen geht es mit tollen Rezepten weiter.

Dieses Mal eine halbe Lammkeule ohne Knochen.

Dazu selbst zubereitete Pasta.

Bei der Zubereitung der Lammkeule habe ich mein Fleischthermometer angewandt. Allerdings scheint es nicht mehr richtig zu funktionieren. Ich hatte es auf eine Zubereitung medium der Lammkeule eingestellt. Und das Gerät sollte nach der Anzeige der inneren Temperatur der Lammkeule von 31 Grad Celsius auf eine Innentemperatur von 71 Grad Celsius für die medium gegarte Lammkeule hoch gehen und dann dies signalisieren. Leider war das Gerät auch nach einer Stunde Garzeit immer noch bei 31 Grad Celsius. Also stimmte etwas mit dem Gerät nicht. Ich brach den Garvorgang somit nach einer Stunde ab. Die Lammkeule war saftig und lecker mit einem schönen, leichten Lammgeschmack.

Die Sauce gelingt auf die von mir beschriebene Weise hervorragend und schmeckt sehr lecker.

Ich habe mir zu Weihnachten auch eine Nudelmaschine gegönnt und geschenkt. Über diese werde ich vermutlich in den nächsten Tagen einmal berichten. Ich weiß leider noch nicht, ob ich sie behalten oder zurückgeben werde. Denn die erste Zubereitung von frischer Pasta schlug fehl. Der Teig war zu flüssig und aus der Nudelmaschine kam nur ein dicker Brei heraus, keine einzelne Nudelstränge. Aber ich habe auch beim Zubereiten von frischer Pasta mit einem manuellen Nudelgerät, das ich auch besitze, mehrere Durchgänge gebraucht, bis ich dann einmal gute, selbst zubereitete Nudeln hergestellt hatte. Und musste dazu sogar einen Foodblog-Kollegen um Rat fragen. Man muss also vermutlich erst etwas üben, bis man mit einer elektrischen Nudelmaschine richtige frische Nudeln produziert.

Ich habe somit das Rezept für normalen Nudelteig verwendet, auf einem großen Arbeitsbrett ausgerollt und die Nudeln manuell zugeschnitten. Die Nudeln sehen leider eher wie Spätzle oder unschöne Tagliatelle aus. Aber die Pasta schmeckt sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:904]

---

# Mit Hähnchenbrustfilet gefüllte Spitzpaprika

Eine kleine Kreation.

Man benötigt dazu als erstes zwei sehr große oder auch lange Spitzpaprika.

Dann Hähnchenbrustfilets.

Schließlich einige frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian.

Dann noch Mozzarella zum Überbacken.

Und last but not least einen guten Riesling, um eine kräftige, würzige, leckere Weißwein-Sauce zu erstellen.

Dieses Gericht ist einfach. Und auch ausreichend für eine Mahlzeit. Beilagen benötigt es nicht.

*Mein Rat:* Das einzige, auf das man achten muss, ist das folgende. Der Mozzarella schmilzt natürlich nicht nur, sondern er tropft dann auch auf den Pfannenboden herunter. Beim Garen und eventuellen Reduzieren der Sauce kann daher der Käse am Pfannenboden anbrennen und ergibt eine kräftige schwarze Kruste. Das sollte man vermeiden.

[amd-zlrecipe-recipe:814]

---

# Frittierte Spitzpaprika im Teigmantel

Ich habe ein wenig experimentiert, weil ich noch eine große Packung Spitzpaprika vorrätig hatte. Zuerst dachte ich an ein gegartes Gemüse mit Crème fraîche, dann fiel mir die Idee mit der Friteuse ein. Und mit dem Teigmantel.

Ursprünglich wollte ich die Spitzpaprika in einen Bierteig tauchen. Dann fiel mir ein, dass ich ja keinen Alkohol trinke und gar kein Bier vorrätig hatte. ☐

Also habe ich eine normalen, etwas dickflüssigen Pfannkuchenteig zubereitet. Diesen aber sehr pikant und herzhaft mit vielen Gewürzen wie Kreuzkümmel und Meersalz gewürzt.

Der in Teig gehüllte Paprika muss in der Friteuse nur kurz frittiert werden, jeweils nur drei Minuten. Aber aufgrund der Menge des Paprikas muss man das Frittieren in mehreren Durchgängen vornehmen und den schon frittierten Paprika jeweils gut warmhalten.

Die Paprika passen von der Menge her nicht auf normale Teller, also sollte man sehr große Teller verwenden. Ich habe zu Pizza-Tellern gegriffen.

Und optisch sieht der angerichtete Teller nicht so besonders aus, aber es ist ein Abend-Snack, oder besser doch eine ganze Mahlzeit, und da kann man schon einmal auf gute Optik verzichten.

---

# Provençalische Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Diese Zubereitung mit gekochten, in Scheiben geschnittenen und dann kräftig angebratenen Kartoffeln schmeckt mir doch um Längen besser als die vor kurzem zubereiteten Tofu-Scheiben.

Zusätzlich gebe ich in das Pfannengericht noch Schalotten und Knoblauch. Dann Spitzpaprika und Tomaten.

Ich würze das Pfannengericht mit getrocknetem Thymian und Majoran, um einen provençalischen Touch zu erzeugen.

Das Gericht hat mir wirklich sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:634]

---

# Gemüse und Wok-Nudeln asiatisch

Dies ist ein vegetarisches Rezept. Und auch asiatisch.

Ich verwende diverse Gemüsesorten, die ich grob zerkleinere.

Dazu Instant-Woknudeln.

Diese Instant-Woknudeln sind eigentlich nicht optimal für ein asiatisches Gericht. Sie sind einerseits optimal, wenn man, wie in meinem Fall, gerade keinen sauberen Topf zur Verfügung hat, um separat Reis für das Gericht zuzubereiten. Dann gibt

man eben die Instant-Woknudeln einfach zu den restlichen Zutaten mit viel Flüssigkeit in den Wok und hat somit eine Sättigungs-Zutat. Und sie sind andererseits nicht optimal, weil es eben ein Convenience-Produkt ist, das eben keine gute, eventuell sogar frische Pasta ist, sondern eben Instant-Nudeln sind, die in drei Minuten gegart sind. Hinzu kommt noch, dass auf diese Weise das schon ein wenig pfannengerührte Gemüse im Wok, das noch sehr knackig und frisch ist, auf diese Weise durch die Instant-Woknudeln weitere drei Minuten gegart wird und somit ein wenig an Knackigkeit verliert.

Außerdem sollte man bei dieser Zubereitung darauf achten, nicht zuviel Fisch-Sauce in den Wok zu geben. Teriyaki-Sauce ist schon würzig genug, und gibt man zuviel Fisch-Sauce hinzu, hat man das Gericht schnell überwürzt.

Das Gericht ist lecker. Aber ich habe einmal mehr wieder festgestellt, ich esse nicht so gern vegetarisch, denn bei diesem Gericht fehlt mir einfach das zusätzliche Fleisch. Eine schöne Entenbrust, in Streifen geschnitten und kross gebraten, würde hierzu sehr gut passen.

[amd-zlrecipe-recipe:597]

---

## **Gemüsesuppe und Suppenfleisch**

Eine sehr herzhafte Suppe, die eine volle Mahlzeit ergibt.

Und wenn bei jeder Suppe so viel leckeres, äußerst zartes Fleisch darin enthalten wäre, dann würde ich fast zu einem Suppen-Fan werden.

Zusätzlich zum Suppenfleisch gebe ich noch sechs Gemüsesorten in die Suppe.

Und die Brühe wird aus selbst zubereitetem Gemüfefond gebildet, den ich eventuell ein wenig nachwürze.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:593]

---

## **Tagliatelle mit Gemüse-Tomaten-Pesto**

Da ist mir doch tatsächlich ein selbst kreierte, sehr schmackhaftes Pasta-Gericht gelungen.

Schnell zubereitet. Sehr lecker und aromatisch.

Bella Italia. Was will man mehr.

Stellt man sich in Gedanken vor, auch noch Hackfleisch mit im Pesto zu haben, dann hätte man fast eine leckere Pasta Asciutta.

[amd-zlrecipe-recipe:590]