Thymian-Koteletts mit Wurzel-Stampf

Heute Schweine-Koteletts.

Mit Thymian gewürzt.

Dazu Stampf aus Wurzeln.

[amd-zlrecipe-recipe:1058]

Gegrilltes Rotbarsch-Filet mit Steckrüben-Stampf

Frische Filets vom Rotbarsch. In der Grill-Pfanne in heißem Öl gegrillt.

Passenderweise mit Bratfisch-Gewürz gewürzt. Ich habe diesmal einfach auf diese Gewürzmischung zurückgegriffen.

Dazu ein feines Stampf aus einer Steckrübe.

[amd-zlrecipe-recipe:1025]

Schweineschnitzel mit Wurzel-Stampf

Einfaches Gericht. Nicht viel dazu zu sagen.

Lecker gewürzte Schweineschnitzel kross gebraten.

Dazu ein feiner Gemüsestampf aus Wurzeln.

Ruhig die Wurzeln ein paar Minuten mit dem Stampfgerät fein stampfen. Der Stampf bleibt zwar etwas grob, wird aber sehr fein gestampft.

[amd-zlrecipe-recipe:987]

Frittierte Lachsforelle mit Steckrübenstampf

Zwei leckere, frische Lachsforellen. Gesäubert, gesäuert und gesalzen, wie es die drei „S“ für die Zubereitung von Fisch so vorgeben.

Dieses Mal nicht in Butter gebraten. Sondern in der Friteuse frittiert.

Dazu ein feines Stampf aus einer Steckrübe.

[amd-zlrecipe-recipe:982]

Rinder-Hüftsteak mit Wurzel-Pastinaken-Stampf

Nochmals Rinder-Hüftsteaks.

Sie gelingen bei 2 Minuten Bratdauer in der Grill-Pfanne sehr gut medium. Will man sie rare zubereitet haben, brät man sie jeweils nur 1 Minute auf jeder Seite an.

Dazu gibt es leckeren Stampf aus Wurzeln und Pastinaken. Verfeinert mit etwas frischer Petersilie.

[amd-zlrecipe-recipe:941]

Rinder-Hüftsteak mit Röstzwiebeln und Schwarze-Wurzel-Stampf

Leckere Rinder-Hüftsteaks. Schön kross in der Grill-Pfanne für viele Röstspuren medium gebraten.

Dazu Röst-Zwiebel, ebenfalls in der Grill-Pfanne kross gebraten. Oder besser gesagt, Röst-Schalotten.

Dazu als Beilage ein Stampf aus Schwarzwurzeln. Schwarzwurzeln sind, wie der Name sagt, schwarz. Aber schwarz ist eigentlich nur die Schale. Wenn sie geschält sind, sind sie weiß. Und

somit ist auch das Stampf aus diesen Wurzeln weiß.

[amd-zlrecipe-recipe:937]

Schweineherz-Ragout mit 4-Sorten-Stampf

Fast wäre es ein Gericht mit zwei Hauptbestandteilen Ton in Ton in der Farbe geworden.

Denn das Schweineherz in der Rotwein-Sauce sieht leicht lila aus. Und auch die Vitelotte und die Süßkartoffel haben eine lila oder doch rote Farbe. Leider hat die weiße Pastinake die Farbe des Stampfs dann doch wieder heller gemacht, so dass eher ein leichtes Orange dabei herauskam.

Das Stampf bilde ich aus vier Zutaten, Vitelotte, Süßkartoffel, Pastinake und Wurzel. Es gelingt gut und schmeckt sehr fein.

Und warum ich das Herz-Ragout 2 1/2 Stunden schmore? Nun, zum einen wird das Schweineherz dadurch wirklich sehr zart und schmackhaft. Und zum anderen schmelzen die Zwiebeln bei dieser langen Schmorzeit in der Sauce, binden diese und geben ihr dazu noch eine leicht süße Note. Es schmeckt hervorragend.

[amd-zlrecipe-recipe:885]

Putensteaks mit Steckrüben-Stampf

Kross gebratene Putensteaks.

Dazu ein frischer Stampf aus Steckrübe.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:869]

Pferdebraten in Rotwein-Sauce, Kartoffelstampf und Buschbohnen

Dieser Pferdebraten gelingt sehr gut! Da Pferdebraten ein Fleisch zum Langgaren, also Schmoren ist, schmore ich diesen drei Stunden in der Sauce in einem Topf auf dem Herd. Ich habe von einer Zubereitung im Bräter im Backofen Abstand genommen und diese Zubereitungsweise gewählt.

Die Sauce bilde ich aus Tomatenmark und einem guten Rotwein.

Ich gebe diese Mal die ganzen Gewürze auch nicht in einem Gewürzsäckchen in die Sauce, um sie dann so wieder zu entfernen. Sondern ich mörsere sie – bis auf die Lorbeerblätter – in einem Mörser fein und gebe sie in die

Sauce.

Die fertig gegarte Sauce schmeckt äußerst exzellent. Herrlich!

Und der Pferdebraten ist so, wie er nach dieser langen Garzeit sein soll. Man braucht für dieses Gericht kein Messer zum Essen, denn das Fleisch ist so zart, man kann es man allein mit der Gabel auseinanderziehen.

Dazu als Beilage etwas Kartoffelstampf aus frisch gegarten Kartoffeln. Natürlich mit einer Prise frisch geriebenem Muskat. Und einer guten Portion Butter.

Und als weitere Beilage noch eine kleine Portion Buschbohnen.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:811]

Schweine-Koteletts, Blumenkohl-Stampf und Mayonnaise

Ich bereite die Koteletts in der Friteuse zu, diese hatte ich von einer anderen Zubereitung noch auf der Arbeitsplatte in derKüche stehen.

Einfach nur drei Minuten bei 180 Grad Celsius frittieren.

Und die Mayonnaise hatte ich auch noch von einer anderen Zubereitung übrig, so habe ich sie für dieses Gericht verwende.

Ich würze die Koteletts daher nicht, sondern gebe beim Anrichten des Gerichts einfach nur etwas Mayonnaise über die Koteletts.

Ich stampfe den Blumenkohl nach dem Garen mit dem Stampfgerät zu einem leckeren Stampf. Allerdings wird der Blumenkohl leider nicht so richtig geschmeidig und sämig, sondern ähnelt eher einem kleingeschnittenen Blumenkohl-Gemüse. Aber er ist sehr lecker. Und auch der Blumenkohl bekommt noch etwas Mayonnaise.

[amd-zlrecipe-recipe:778]

Schweinefilet und Pastinaken-Stampf

Schweinefilet, in große Stücke geschnitten, schön gewürzt mit Paprika und grobem Peffer und in Olivenöl gebraten.

Dazu Stampf aus Pastinaken. In den Stampf gebe ich noch einen Schuss Olivenöl, wer möchte, kann auch gern stattdessen ein Stück Butter hinzugeben. Gewürzt mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Wenige Zutaten. Einfache Zubereitung. Schnell erledigt. Und sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:709]

Hähnchen-Oberschenkel und Wurzel-Stampf

Ich esse Hähnchen-Oberschenkel sehr gern. Weil mehr Fleisch an ihnen ist als an normalen Hähnchenschenkeln.

Hier bereite ich sie einfach in Butter gebraten und in einer Sauce aus Soave zu.

Dazu gibt es als Beilage Stampf aus Wurzeln.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:645]

Kasseler und Wurzel-Stampf mit Kümmelsenf-Jus

Hier habe ich Kasseler in Scheiben geschnitten gekauft.

Ich brate die Scheiben in Öl an und erstelle dann mit etwas Kümmel, Senf und Weißwein eine leichte Jus.

Als Beilage wähle ich einen Wurzel-Stampf, da ich auch eine Menge an frischen Wurzeln gekauft habe.

Das Gericht schmeckt sehr gut, die Jus ist sehr aromatisch und der Stampf ausgesprochen frisch und lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:635]

Hähnchenbrust und Süßkartoffel-Pastinaken-Stampf mit Weißwein-Sauce

Hier habe ich einmal Hähnchenbrustfilets anders als gewohnt zubereitet und sie einfach in kleine Würfel geschnitten.

Ich brate sie mit Schalotten und Knoblauchzehen, die ich kleingeschnitten und in Butter glasig gedünstet habe, kurz an und würze mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und lösche mit Soave ab, um eine leckere Weißwein-Sauce zu erhalten.

Man kann mit Süßkartoffeln und Pastinaken einen schönen Stampf zubereiten. Man schält sie einfach, schneidet sie klein, gart sie 10 Minuten in kochendem Wasser, schüttet dann das Kochwaser ab und stampft sie mit dem Stampfer klein.

Natürlich gibt man für mehr Geschmack noch etwas Butter dazu und würzt ein wenig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich würze die Hähnchenbrustfilets mit dem Kreuzkümmel kräftig. Den Stampf dagegen nur sehr wenig. So dass sich beides ein wenig ausgleicht und man ein leckeres Gericht hat.

Man drapiert den Stampf einfach kreisförmig auf zwei Tellern. Und gibt die Hähnchenbrustfilets mit der Weißwein-Sauce einfach in die Mitte.

[amd-zlrecipe-recipe:582]

Lammlachse mit Süßkartoffel-Speck-Stampf



Sehr leckerer Lachs
Als Lachs wird der Kernmuskel des Rückens von Schlachttieren bezeichnet, besonders von Schweinen, Kälbern und Lämmern. Es ist Bestandteil des Rippenstücks oder Kotelettstrangs. Lachs ist größer und heller, aber ähnlich mager wie das ähnlich geformte, benachbarte Filet.

Ich würze die Lachse nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich brate sie auf jeweils jeder Seite nur 2 Minuten an, da ich

sie rare servieren will. Ich habe selten ein so edles Stück Fleisch gegessen wie diesen Lammlachs.

Da mir gestern der Süßkartoffel-Speck-Stampf gut geschmeckt hat, gibt es ihn bei diesem Gericht ebenfalls nochmals als Beilage.

Zutaten für 2 Personen

- 2 Lammlachse (à 200 g)
- 3 Süßkartoffeln
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Lachse auf jeweils jeder Seite mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Speck in kleine Würfel zerschneiden.

Süßkartoffeln putzen und schälen. In kleine Würfel zerschneiden.
Wasser in einem Topf erhitzen und Süßkartoffeln darin 10 Minuten garen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachse auf jeweils jeder Seite nur kurz 2 Minuten kross anbraten.

Süßkartoffeln durch ein Küchensieb geben. Wieder zurück in den Topf geben. Einen Schuss Olivenöl hinzugeben. Salzen. Mit dem Stampfer zerstampfen. Speck dazugeben, untermischen und kurz erhitzen.

Jeweils ein Lachs auf einen Teller geben. Stampf auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Flanksteaks mit Senfkruste, Süßkartoffel-Speck-Stampf und Prinzessbohnen



Krosse Steaks

Das Flanksteak ist ein Teil des Bauchlappens des Rindes. Es ist gut zum Braten oder Grillen geeignet, man kann es aber auch schmoren.

Ich bereite es hier mit einer Senfkruste zu, für die ich groben Senf verwende. Ich mariniere die Steaks eine Stunde in

dem Senf. Dann brate ich die Flanksteaks mit der Senfkruste in Butter auf jeder Seite etwa 2 Minuten an, so dass ich sie medium erhalte. Leider verbrennt jedoch dabei auch ein Teil des Senfs und wird dunkelbraun bis schwarz.

Dazu gibt es als Beilage zum einen Stampf aus Süßkartoffeln. Ich mische noch in kleine Würfel geschnittenen, durchwachsenen Bauchspeck darunter, den ich nach dem Stampfen der Süßkartoffeln einfach untermische und ein wenig mit erhitze.

Desweiteren noch eine Beilage aus Prinzessbohnen, die ich einfach in ein wenig Salzwasser gare. Ich verzichte dieses Mal bei den Prinzessbohnen auf Bohnenkraut als Würze.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Flanksteaks (à 100 g)
- 1 Glas grober Senf (200 ml)
- Butter
- 3 Süßkartoffeln
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- Olivenöl
- 200 g Prinzessbohnen
- Salz

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

Senf auf jeweils beiden Seiten der Steaks verteilen. Senf etwa eine Stunde in die Steaks einziehen lassen. Ein weiteres Würzen ist nicht notwendig.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Süßkartoffeln putzen, schälen und ebenfalls in kleine würfel schneiden.

Prinzessbohnen putzen.

Wasser in zwei kleinen Töpfen erhitzen und leicht salzen.

Süßkartoffeln in einen Topf geben, Prinzessbohnen in den anderen Topf. Jeweils 10 Minuten garen.

Währenddessen Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Steaks auf jeweils jeder Seite etwa 2 Minuten kross anbraten. Darauf achten, dass der Senf nicht zu sehr dunkel anbrät. Und dass der Senf auch nicht von den Steaks abfällt.

Einen Schuss Öl zu den Süßkartoffeln geben. Salzen. Mit dem Stampfer zerstampfen. Speck dazugeben und untermischen.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben. Stampf darauf verteilen. Jeweils die Hälfte der Bohnen dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!