Marinierte Schweine-Rückensteaks mit Pastinaken-Stampf

Ich wollte es einfach haben. Ein einfaches, aber leckeres Gericht, in kurzer Zeit zubereitet.

Also ging ich zu meinem Discounter und schaute einmal, was er in der Fleischtheke an Steaks vorrätig hatte. Rumpsteaks waren mir zu teuer. Also griff ich zu marinierten Schweine-Rückensteaks.

Beim Fleisch habe ich es mir somit einfach gemacht.

Bei der Beilage habe ich jedoch etwas Aufwand betrieben. Kein Kartoffelpüree aus der Packung.

Sondern Pastinaken-Stampf aus frischen Pastinaken. Im kochendem Wasser gegart und mit dem Stampfer fein gestampft. Verfeinert mit einem Schuss Olivenöl. Und nur gesalzen.

Für etwas mehr Farbe gebe ich noch kleingewiegte Petersilienknödel in das Stampf hinzu.

[amd-zlrecipe-recipe:518]

Entenschenkel in Erdbeer-/Johannisbeer-Sauce mit

Wurzelstampf

Ente wird ja in der asiatischen Küche gern auch süß-sauer zubereitet.

Also habe ich dieses Mal Entenschenkel in einer süßen Sauce gegart. Und zwar mit Erdbeersaft und schwarzem Johannisbeersaft, der jeweils einige Früchte enthält. Die Sauce habe ich dann noch reduziert und über die Schenkel gegeben.

Dazu als Beilage ein einfacher Stampf aus Wurzeln.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:499]

Schweinefilet mit Fenchel-Stampf

Ich bereite ein leckeres Schweine-Filet in einer Weißwein-Sauce zu.

Dazu gibt es Fenchel-Stampf.

Beim Zubereiten des Fenchel-Stampfs entschied ich mich spontan für diese Gewürze: Ingwer, Zimt, Zucker und Salz.

Es ergibt ein sehr wohlschmeckendes und feines Stampf.

Wer möchte, behält das Fenchel-Grün zurück, wiegt es klein und gibt es vor dem Servieren zum Garnieren über das Gericht.

Ich brate das Schweinefilet jeweils 5 Minuten auf beiden Seiten an und lasse es dann noch in der heißen Pfanne etwas nachgaren. Es gelingt dadurch ein medium gegartes, leckeres Filet.

Beim Filet entschied ich mich spontan nur für Salz und Pfeffer.

Das Weißwein-Sößchen bilde ich aus einem Schuss Riesling, mit dem ich das Filet ablösche. Ich gebe das Sößchen vor dem Servieren über das in Scheiben geschnittene Filet.

[amd-zlrecipe-recipe:438]

Pochierte Schweinenackenkoteletts mit Kartoffel-Wurzel-Stampf



Pochierte Koteletts und farbenfroher Stampf

Ein experimentelles Essen. Und, ich muss sagen, es ist mir gelungen. Aber ich fange von vorne an zu berichten.

Als ich vor einigen Tagen pochiertes Kabeljaufilet zubereitet habe, fragte ich mich, ob man denn auch Fleisch pochieren kann. Pochierte Eier kennt man ja. Auch Knödel, Würste oder eben auch den Fisch kann man pochieren. Und normales Fleisch?

Es gibt ja auch die Zubereitungsart des Sous-vide-Garens, also des Vakuumgarens. Aber das ist aufwändig und man benötigt eine gewisse Ausrüstung dazu. Zum einen hitzebeständige Plastikbeutel und ein Vakuumiergerät, um ein Vakuum im Plastikbeutel mit dem zuzubereitenden Produkt herzustellen. Alternativ reicht dazu vielleicht auch die eigene Lunge. Dann ein Wärmebad-Gerät, mit dem man die notwendige, niedrige Wassertemperatur von meistens 60–80 Grad Celsius längere Zeit konstant beibehalten kann. Und dann ist diese Zubereitung sehr zeitintensiv. Fleisch im Sous-vide-Verfahren zuzubereiten kann schon einmal bedeuten, es 6–7 Stunden im heißen Wasserbad zu garen. Klaus von Nur das gute Zeugs hat auf diese Weise vor kurzem Schweinebauch sous-vide zubereitet.

Ich wechsele jedoch die Methode und probiere das Pochieren aus. Eigentlich wollte ich auch Schweinebauch verwenden, aber mein Discounter hatte ihn nicht mehr im Sortiment. Also habe ich Schweinenackenkoteletts verwendet. Schmorfleisch bietet sich ja nicht besonders gut zum Pochieren an, denn dann könnte ich ja gleich Suppenfleisch kochen und hätte ein ähnliches Ergebnis. Also habe ich einfaches Fleisch zum Kurzbraten gewählt, Koteletts. Wasser wird im Kochtopf erhitzt, Herdplatte abgeschaltet und das Fleisch im nur noch siedenden Wasser etwa 15 Minuten pochiert. Das Ergebnis ist gut, noch schön gesalzen und gepfeffert ist das Fleisch sehr schmackhaft.

Man kann nun überlegen, die Zubereitung noch zu variieren und die Rückwärtsgarmethode für ein Steak darauf anzuwenden. Also die Zeit zum Pochieren zu verkürzen. Und das Fleisch danach für Farbe, Kruste und Geschmack noch ganz kurz in Fett anbraten. Das sollte auch gute Ergebnisse liefern.

Gelungen ist auch der Karzoffel-Wurzel-Stampf. Da kein fertiges Industrieprodukt, auch nicht mit dem Pürierstab püriert, sondern nur mit dem Kartoffelstampfer zerstampft, ist es etwas grob und hat noch einzelne, kleine Kartoffel- und Wurzelstücke. Normalerweise gibt man etwas Milch zum Stampf, damit es geschmeidiger wird, bei meiner Zubereitung hat es ein Stück Butter auch getan. Vermischt mit frischer, kleingehackter Petersilie, kräftig gesalzen und gepfeffert, ist es farbenfroh und lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackenkoteletts (etwa 350 g)
- 2 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- etwas Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Minuten | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln und Wurzeln schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen, wenn das Wasser kocht, die Herdplatte ausschalten und das Fleisch in das dann nur noch siedende Wasser legen. Zugedeckt auf der warmen Herdplatte, die etwas die Temperatur hält, 15 Minuten pochieren.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln und Wurzeln darin etwa 10 Minuten kochen. Petersilie kleinhacken. Kartoffeln und Wurzeln aus dem Wasser herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Ein Stück Butter dazugeben. Petersilie hineingeben, kräftig mit Salz und weißem Pfeffer würzen und gut vermengen.

Koteletts aus dem Wasser nehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Kartoffel-Wurzel-Stampf dazugeben und servieren.