Schweinshaxe mit Bohnengemüse



Mit Bohnengemüse
Kommen Sie mit mir! Heute gibt es ein leckeres Rezept für Fleischliebhaber. Und zwar eine ganze Schweinshaxe, schön gewürzt mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver. Gebacken eine Stunde im Backofen. Damit wird auch die Schwarte und die Haut sehr knusprig. Und das Fleisch ist durchgegart, aber noch sehr rosé und zart.

Dazu gibt es ein kleines Bohnengemüse. Ich verwende Stangenbohnen, die ich mit etwas Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würze.

Die Schweinshaxe hat etwa 1 kg Gewicht, natürlich mit dem Knochen. Ohne das Gewicht des Knochens bleiben vermutlich etwa 600–700 g Fleisch übrig, also genug für zwei Personen.

Verpassen Sie dieses leckere Gericht nicht! Es ist definitiv ein Muss für die Fleischliebhaber.

Für 2 Personen:

- 1 Schweinshaxe (etwa 1 kg, mit Knochen, gepökelt)
- Fleischgewürzsalz
- edelsüßes Paprikapulver
- 500 g Stangenbohnen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Bohnenkraut
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 180 °C Umluft



Zart und rosé gebackene Haxe

Schweinshaxe auf allen Seiten mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver würzen und die Gewürze etwas in das Fleisch einmassieren. Über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen.

Schweinshaxe auf einen feuerfesten Teller geben. Die oben

angegebene Zeit im Backofen backen.

Bohnen putzen und grob zerkleinern. Kurz vor Ende der Backzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen und Bohnen darin 15 Minuten garen.

Schweinshaxe aus dem Backofen nehmen und längs halbieren. Auf zwei Teller geben.

Bohnen mit etwas Bohnenkraut, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Schweinelachse mit Stangenbohnen



Sie mögen frisches Gemüse? Auch Bohnen in der unterschiedlichsten Zubereitung? Dann sind Sie bei diesem Rezept richtig.

Es ist ein einfaches Gericht, und erfüllt keine Ansprüche an eine gehobene Küche. Aber einfach kann auch schnelle Zubereitung bedeuten. Und ebenfalls ein leckeres, schmackhaftes und vollmundiges Gericht liefern.

Am längsten brauchen eigentlich nur die geputzten und grob zerkleinerten Bohnen. Sie werden nur mit Bohnenkraut und Salz gewürzt.

Die Schweinelachse bekommen eine Würzung aus Paprika, Pfeffer und Salz. Und vor dem Servieren noch einige Kleckse einer rauchigen BBQ-Sauce.

Fertig ist ein schmackhaftes Essen in nur 15 Minuten.

Für 2 Personen:

- 6 Schweinesteaks aus dem Schweinelachs (800 g)
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- BBQ-Sauce
- Sonnenblumenöl
- 500 g Stangenbohnen
- 2 TL getrocknetes Bohnenkraut

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Schweinesteaks auf jeweils beiden Seiten mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.

Bohnen putzen und grob zerkleinern. In einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, mit Bohnenkraut und Salz würzen und warmhalten.

Parallel dazu Öl in zwei Grillpfannen erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite nur eine Minute angrillen. Pfannen vom Herd nehmen und Steaks noch kurz nachgaren und etwas

durchziehen lassen.

Jeweils drei Steaks auf einen Teller geben. Etwas von der BBQ-Sauce auf die Steaks geben.

Bohnen auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frische Tortellini mit Gemüse-Allerlei in frischer Tomaten-Zitronen-Sauce



Sehr lecker

Frische Tortellini. Zwar industriell gefertigt und in der

Packung. Aber eben frische Pasta. Gefüllt mit Ricotta und Spinat.

Dazu ein Gemüse-Allerlei mit Bohnen, Spargel, Zucchini, Lauchzwiebel und Knoblauch. Und frischem Basilikum.

Da die Bohnen am längsten brauchen, werden sie als erstes in Butter angebraten.

Leicht tomatisiert mit Tomatenmark. Und fruchtig-frisch verfeinert mit Zitronenschalen-Abrieb und -Saft.

Für 2 Personen

- 1 kg Tortellini (2 Packungen à 500 g, gefüllt mit Ricotta und Spinat)
- 1 Zucchini
- 10 Stangenbohnen
- 10 grüne Spargel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- Schalenabrieb und Saft von 2 Bio-Zitronen
- 1/2 Topf Basilikum
- 2 Tassen Gemüsefond (400ml)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Bohnen separat aufbewahren.

Blätter des Basilikums abzupfen und kleinschneiden.

Schale der Zitronen auf einer kleinen Küchenreibe in eine Schale abreiben.

Dann den Saft der Zitronen auspressen und dazugeben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Bohnen einige Minuten anbraten. Dann das restliche Gemüse dazugeben und alles einige Minuten weiter kross anbraten.

Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Mit dem Fond ablöschen.

Zitronenschale-Abrieb und -Saft dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Basilikum dazugeben.

Alles gut vermischen.

Sauce abschmecken.

Währenddessen Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser zwei Minuten garen.

Tortellini auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen und jeweils eine Hälfte des Teller einnehmen lassen.

In die jeweils andere Hälfte des Tellers das Gemüse-Allerlei mit Sauce geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüse-Tarte



Leckere, pikante Tarte

Wenn man mit viel Gemüse, das man vorrätig hat und das verbraucht werden muss, eine leckere Gemüse-Pizza zubereiten kann, dann kann man auch eine leckere Gemüse-Tarte damit zubereiten und backen. Gesagt, getan.

Ich habe Bohnen, Spargel, Fenchel, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer verwendet.

Der Ingwer wird auf einer Küchenreibe fein gerieben. Er gibt der Tarte im Nachgeschmack eine leicht süße, scharfe und fruchtige Note.

Gewürzt wird nur mäßig mit Salz und weißem Pfeffer, die Tarte soll nicht überwürzt werden.

Ich habe die Tarte einmal ausnahmsweise 1 ½ Stunden gebacken und keine 1 Stunde, wie im Grundrezept für eine Tarte vermerkt ist. Das hat auch seinen Sinn.

Denn ich wollte unbedingt ganz sicher gehen, dass alle Gemüsesorten gut durchgegart werden. Denn dieses Mal gare ich das Gemüse nicht vor.

Und der Pizza-Teig verträgt das lange Backen gut.

Eine Gemüse-Taste ist pikant und herzhaft.

Daher eignet sich ein Hefeteig besonders dafür. Dieses Mal habe ich mir anderweitig beholfen und keinen frischen Hefeteig zubereitet. Sondern einen fertigen, industriell gefertigten Pizza-Teig aus der Packung verwendet.

Die Torte gelingt saftig und schmackhaft.

Und am besten isst man sie aus der Hand und nicht mit der Kuchengabel, wie auf dem Foto zu sehen. Der Boden ist stabil genug dafür.

Bohnen-Eintopf

Ein einfacher, würziger Eintopf. Mit der Hauptzutat Kidney-Bohnen.

Als weiteres Gemüse kommen Wurzeln, Stangenbohnen, Mais, Schalotten und Knoblauch hinzu.

Und natürlich für mehr Würze und Aroma durchwachsener Bauchspeck.

[amd-zlrecipe-recipe:609]

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 Gemüsefond gebildet, den ich eventuell ein wenig nachwürze.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:593]

Schweinefleisch, Stangenbohnen, Paprika und Langkorn-Reis

Ein asiatisches Gericht. Das ich selbst kreiert habe.

Ich verwende als Haupt-Zutat Schweinefleisch.

Dazu Stangenbohnen und Paprika. Zusätzlich kommen noch Lauchzwiebeln hinzu.

Die Sauce bereite ich aus Kokosnussmilch und etwas Fisch-Sauce zu.

Sehr lecker.

Als Beilage wähle ich Langkorn-Reis mit Wild-Reis, von dem ich noch etwas vorrätig hatte.

Der Einfachheit halber verteile ich den Reis nicht auf zwei Teller und gebe das Gericht mit viel Sauce darüber, sondern ich gebe den Reis zum Gericht in den Wok und vermische alles gut.

[amd-zlrecipe-recipe:573]

Hähnchenbrust mit Gemüse und Austern-Sauce



Leckeres asiatisches Gericht

Ein asiatisches Gericht, im Wok zubereitet.

Ich brate als erstes die Bohnen an, sie müssen durchgegart sein, da sie sie sonst gesundheitsschädlich sein können.

Dann folgt das restliche Gemüse. Zum Schluss die Hähnchenbrust.

Gesalzen wird mit Fisch-Sauce, gewürzt mit Austern-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenbrust
- 6 Stangenbohnen
- ein großes Stück Brokkoli

- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- Austern-Sauce
- 2 EL Fisch-Sauce
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen, Brokkoli und Kürbis putzen und in grobe Stücke Schneiden. Hähnchenbrust ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Bohnen einige Minuten pfannenrühren. Dann Brokkoli und Kürbis hinzugeben und ebenfalls zusammen einige Minuten pfannenrühren. Hähnchenbrust dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Eine große Menge Austern-Sauce dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei Schalen geben, Hähnchenbrust-Gemüse-Mischung darüber geben und mit Stäbchen servieren.