

Spiegeleier, Grünkohl und Süßkartoffeln

Die Zubereitung von Spiegeleiern mit Spinat und Kartoffeln ist ja landläufig bekannt.

Nun, ich habe dieses Gericht hier in einer Variation mit Grünkohl und Süßkartoffeln zubereitet.

Da ich Grünkohl verwende, ist es eigentlich fast ein regionales Gericht aus dem Norden.

Der Grünkohl wird einfach geputzt, kleingeschnitten und in etwas Öl in der Pfanne gebraten. Er fällt dabei zusammen wie auch Spinat.

Die Süßkartoffeln schmecken sehr gut, eben leicht süß. Und aromatisch.

[amd-zlrecipe-recipe:883]

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 Kochwasser 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!

#twitterkocht: Bandnudeln mit Gemüsechips



Leckerer vegetarisches Gericht

Heute fand das 4. Mal das Kochevent #twitterkocht auf dem Twitterkanal @3glocken statt.

Verschickt wurden 3Glocken-Bandnudeln. Dazu kaufen sollte man die restlichen, bei den Zutaten aufgeführten Produkte. Es wurde ein vegetarisches Gericht zubereitet. Zuerst bereitet man Gemüsechips zu. Dann eine Sauce, in die die gekochten Nudeln kommen. Letzteres wird garniert mit den Gemüsechips serviert.

Die Gemüsechips kann man in einer gefetteten Pfanne zubereiten. Oder mit einem gefetteten Backblech im Backofen. Da ich gerade die Friteuse griffbereit in der Küche stehen habe, greife ich auf sie zurück und frittierte die Gemüsescheiben einfach.

Ich hatte leider vor dem Blog-Event keine frische rote Beete

mehr bekommen, also greife ich auf schon gegarte im Glas zurück. Alle drei Gemüsesorten zusammen bekommen aber 3–4 Minuten im 180 Grad Celsius heißen Fett in der Friteuse.

Ich gebe mehr Champignons in die Sauce als im Rezept vermerkt ist, denn ich habe noch Pilze, die verbraucht werden müssen. Bei meiner Zubereitung ist es also eher ein Nudel-Pilz-Gemüse.

Im Original wird für die Zubereitung der Sauce frischer Thymian verwendet, ich gebe mangels Thymian frischen Rosmarin hinzu.

Ich empfehle für das kommende Blogevent endlich einmal Fleisch, Nudeln und Sauce zuzubereiten. Verschickt vakuumiertes Entrecôte mit Nudeln. Dazu wird einfach eine schöne Fleischsauce zubereitet. Ganz nach dem Motto meines Foodblogs.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Beete
- 1 Pastinake
- 1 Süßkartoffel
- 500 g gedrehte Bandnudeln
- 1 Schalotte
- 200 g Champignons
- 200 ml Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 EL Mehl
- 2 Zweige Rosmarin
- grobes Meersalz
- rosa Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Süßkartoffel, Pastinake und rote Beete schälen, in Scheiben schneiden und diese halbieren.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und Gemüsescheiben für 3–4 Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit grobem Meersalz würzen.

Schalotte schälen und kleinschneiden. Champignons halbieren und in Scheiben schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte darin andünsten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Mit Mehl bestäuben. Mit Weißwein ablöschen. Sahne und Crème fraîche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen. Nudeln dazugeben und alles vermengen.

Nudeln mit viel Sauce in vier tiefe Nudelteller geben. Gemüsechips dekorativ darauf anordnen. Servieren.

Pfannengericht mit Rinderherz, Süßkartoffel, Kichererbsen und Champignons



Leckerer Pfannengericht

Ein einfaches Pfannengericht mit einigen ausgesuchten Zutaten, das auch schnell zubereitet ist.

Die Kartoffelwürfel benötigen zum Garen am längsten und werden als erstes einige Minuten angebraten. Die vorgegarten Kichererbsen aus der Dose werden erst zum Ende der Garzeit hinzugegeben und nur kurz erhitzt.

Mein Rat: Ein Pfannengericht isst man eigentlich aus der Pfanne. Bei diesem Gericht für zwei Personen bieten sich natürlich zwei Teller an.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Rinderherz
- 1/2 Süßkartoffel
- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 3 weiße Champignons
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer

▪ Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Herz, Kartoffel und Pilze in Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin einige Minuten anbraten. Herz und Pilze dazugeben und mit anbraten. Kichererbsen ebenfalls dazugeben und kurz mit anbraten. Rosmarin hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen.

Auf zwei Teller geben und servieren.