

Filetsteak

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Gemüsezwiebeln
1 große, feste Tomate
3 EL Olivenöl
100 ml Weißwein
4 Rinderfiletsteaks
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Tomate waschen, Stielansatz entfernen und würfeln. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Filetsteaks mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln an den Pfannenrand schieben, die Steaks und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Die Tomatenwürfel zufügen und etwa 1 Minute mitgaren.

Filetspießchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Schweinefilet
2 EL Öl, 10 Kartoffeln
1 Zweig Rosmarin
4 Stiele Thymian, Salz
Pfeffer, 8 Cocktailtomaten
4 Scheiben Salami
2 Scheiben Gouda
Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten braten. Rosmarin und Thymian waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kräuter nach 20 Minuten zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Salzen und pfeffern. Schweinefilet in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen. Fleisch, Salami und Tomaten auf die Holzspieße stecken .

Das restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Spieße salzen und pfeffern, in die Pfanne geben und etwa 6 Minuten braten. Gouda in Stücke schneiden und auf den Spießen verteilen. Deckel auflegen und den Käse etwa 2–3 Minuten schmelzen lassen. Die Kartoffeln und die Spieße zusammen anrichten.

Schweinemedallions

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Schweinefilets à 300 g
Jodsalz, Pfeffer, 2 Birnen
2 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin
2 Stangen Lauch
30 g Butter, 150 ml Sahne
3 EL Hagebuttenmarmelade
Curry, Paprika, Chilipulver

ZUBEREITUNG:

Schweinefilets in Medallions schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz anbraten. Geschälte und entkernte Birnen in Spalten schneiden. Mit gezupften Rosmarin in die Pfanne geben, leicht anbraten und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten ziehen lassen. Lauch waschen und in Scheiben schneiden, im Topf mit etwas Butter angehen lassen, salzen und pfeffern.

FÜR DIE SAUCE:

Marmelade mit Sahne einkochen und mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch zusammen mit dem Lauchgemüse anrichten, mit den Birnenspalten garnieren und die Sauce angießen.

Fleischspießchen mit Salsa

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Stange Lauch
8 Schweineschnitzel
1 EL Sojasauce, Salz
Pfeffer, 1 Gurke, 1 Mango
1 EL Honig, 5 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG:

Lauch waschen, putzen, längs und quer halbieren und in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schnitzel mit Sojasauce bestreichen, salzen und pfeffern. Jedes Schnitzel mit etwas Lauch belegen, längs zusammenklappen und wellenförmig auf Holzstäbe spießen. Gurke und Mango schälen, Gurke halbieren und die Kerne entfernen, Mangofruchtfleisch vom Kern schneiden und alles würfeln. Mit Honig und 2 EL Rapsöl zusammen in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spießchen von beiden Seiten je 3 Minuten braten und zur Salsa servieren.

Oliven-Aufstrich mit Serrano-Schinken

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Knoblauchzehen
150 g schwarze Oliven
100 g Margarine
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
16 Scheiben Baguettebrot
8 Scheiben Serrano-Schinken

ZUBEREITUNG:

Knoblauch schälen und fein hacken, die Oliven fein würfeln. Die Margarine mit den Oliven und dem Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme auf die Brotscheiben streichen und mit Serrano-Schinken belegen.

Plumm un Trüffel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Kasseler, 750 g Kartoffeln
400 g Backpflaumen
ohne Stein, 2 Zwiebeln
3 EL Mehl, 3 Nelken
3 Lorbeerblätter, 2 EL Zucker
Zitronensaft, Zimt, Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Backpflaumen zunächst über Nacht in Wasser einweichen. Das Kasseler im Topf knapp mit Wasser bedecken und die Zwiebeln in Würfeln, Nelken und die Lorbeerblätter mit dem Zucker zugeben. Aufkochen, abschäumen und 50 Minuten zugedeckt garen. Kartoffeln in Würfel schneiden und mit den abgetropften Pflaumen noch 15 Minuten mitköcheln. Mit Zimt und Zitronensaft würzen, den Sud mit einer leichten Mehlschwitze (aus Mehl und Wasser anrühren) binden. Mit Petersilie bestreuen.

Pilz-Lauch-Frikadellen

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK:

200 g Champignons, 1 kleine Stange Lauch
50 g Frühstücksspeck
4 EL Keimöl, 1 Beutel Fix Hackbraten
500 g Hackfleisch

ZUBEREITUNG:

Champignons putzen und klein hacken. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Frühstücksspeck würfeln. Die Champignons, Lauch und Speck in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl 1–2 Minuten braten, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Beutelinhalt Fix für Hackbraten in eine Schüssel geben und mit 125 ml kaltem Wasser verrühren. Hackfleisch zugeben und gut mischen. Pilz-Lauchmischung unter das Hackfleisch geben und 8 Frikadellen formen. Frikadellen in einer großen Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 8 Minuten braten.

Pflaumen-Knödel im Speckmantel

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

1 Packung Mini-Knödel
20 getrocknete Soft-Pflaumen
20 Scheiben Frühstücksspeck
1 TL Keimöl, 200 g Rucola
2–3 EL Aceto Balsamico
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Mini-Knödel in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 7 Minuten garen, in ein Sieb abgießen. Die heißen Knödel in etwas Honig schwenken, dann jeweils ein Knödel und eine Pflaume mit einer Speckscheibe umwickeln. Mit einem Holz-spießchen feststecken. Die Knödel-Spießchen in einer Pfanne knusprig braten. Den Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf einer Platte anrichten. Spießchen darauf geben und mit dem Dressing beträufeln.

Tartar-Burger mit Zwiebeln und Paprika

600 g Tatarfleisch vom Rind
Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln
1/2 TL gemahlener Zimt
1/2 TL Chilipulver
1 rote Paprikaschote
4 EL Olivenöl
1 TL getrocknete Kräuter der Provence

ZUBEREITUNG:

Tatarfleisch mit 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, Zimt und Chilipulver würzen und mit feuchten Händen zu 2 cm dicken Burgern formen. Zwiebel schälen, Paprika waschen und entkernen. Beides in dünne Ringe schneiden. 3 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Paprika und Kräuter der Provence hell dünsten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Fleischburger im restlichen heißen Olivenöl etwa 5 Minuten auf jeder Seite braten. Burger auf einer Platte anrichten und mit dem Gemüse servieren.

Rinderrouladen

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

4 Rinderrouladen, 4 TL Senf
Salz, weißer Pfeffer
2 Gewürzgurken, 1–2 Zwiebeln
50 g durchwachsener Speck
2 EL Keimöl
4 getrichene EL Saucenbinder dunkel
1 EL Saure Sahne

ZUBEREITUNG:

Rinderrouladen mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürzgurken und den Speck in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln und alles auf dem Fleisch verteilen. Fleischscheiben aufrollen, mit Rouladennadeln oder Fäden zusammenhalten und in heißem Keimöl rundherum braun anbraten. 1/8 l Wasser dazugießen. Die Rouladen im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 50–60 Minuten garen. Herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit Wasser zu 3/8 l Flüssigkeit auffüllen und aufkochen. Den Saucenbinder unter Rühren einstreuen und 1 Minute kochen lassen. Mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Krustenbraten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

etwa 1,2 kg Schweinebraten mit Schwarte
2 EL Rapsöl, 1 TL Rosmarinnadeln
1 TL Thymian, Jodsalz
Pfeffer, 1/2 TL Kümmel
1/4 l Fleischfond

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 225 °C vorheizen (Umluft 180 °C). Schwarte mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Den Braten mit dem Öl bepinseln und mit den Kräutern und Gewürzen einreiben. Einen Bräter fingerhoch mit gesalz-enem Wasser füllen und den Braten hineinssetzen, in den Ofen schieben und etwa 10 Minuten bei dieser Hitze garen. Danach die Hitze auf 160 °C (Umluft 140 °C) reduzieren. Den Braten 1 Stunde garen. Er wird schön knusprig, wenn man ihn öfters mit dem Bratensaft übergießt. Kurz vor Beendigung der Garzeit den Fleischfond anfüllen, nochmals etwas reduzieren. Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Bratfond servieren.

Bratwurst-Spitzkohl-Pfanne

ZUTATEN FÜR 3 – 4 PERSONEN:

1 Zwiebel, 1 Spitzkohl
2 EL Keimöl
1 TL Gemüse Bouillon
2–3 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer
300 g Rostbratwürstchen
1 Packung Mini-Knödel

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Kohl putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel in einem Topf in etwa 1 EL heißem Keimöl anbraten. Spitzkohl zufügen und kurz mitbraten. 125 ml Wasser und Gemüse Bouillon zufügen und den Kohl bissfest garen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bratwürstchen in einer Pfanne im restlichen heißen Keimöl braten. Inzwischen Mini-Knödel in kochen dem Wasser bei mittlerer Hitze 7 Minuten garen und herausnehmen.

Für Ihr Beratungsgespräch

BRATEN UND GAREN MIT ALUFOLIE

Sie darf in keinem Haushalt fehlen: die gute alte Alufolie. Sei es zum Einpacken oder eben bei der Zubereitung von Speisen, sie ist einfach unverzichtbar. Beim Braten sollte man darauf achten, dass die stark glänzende Seite nicht nach außen, sondern in Richtung des Gargutes gerichtet ist. Ansonsten würde die Folie die Hitze reflektieren und das Bratengut würde nicht gar werden. Außerdem braucht das Gargut genügend Platz zum Dampfablassen, deshalb die Folie nicht zu eng anlegen.

TEE UND GEWÜRZE

Sie vertragen sich nur luftdicht verpackt und sollten möglichst nicht nebeneinander lagern, da sonst die Gefahr besteht, dass das Gewürzaroma auf den Tee abfärbt. Sowohl Tees als auch Gewürze lagert man am besten trocken und in verschließbaren Behältern und nicht in der Nähe des Herds. Die Wärme bekommt den empfindlichen Aromen gar nicht gut.
