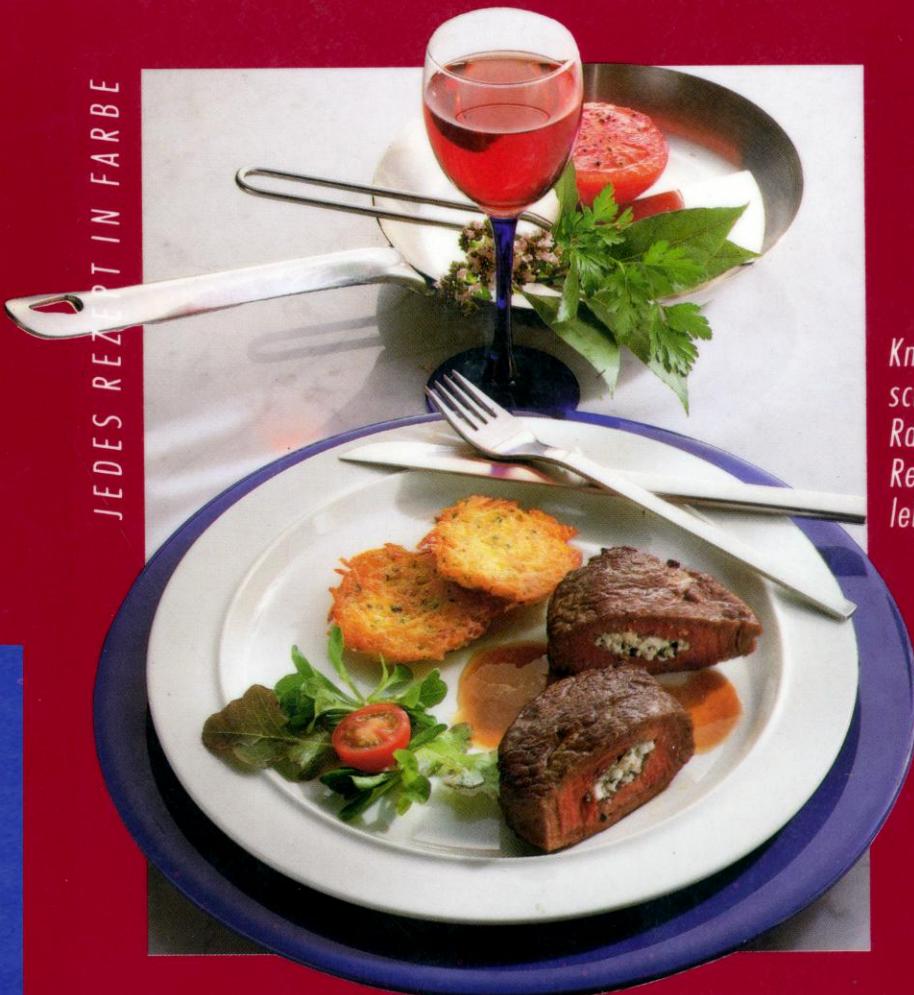


Cornelia Adam

GUKÜCHEN-RATGEBER

Steaks & Co.

JEDES REZEPT IN FARBE



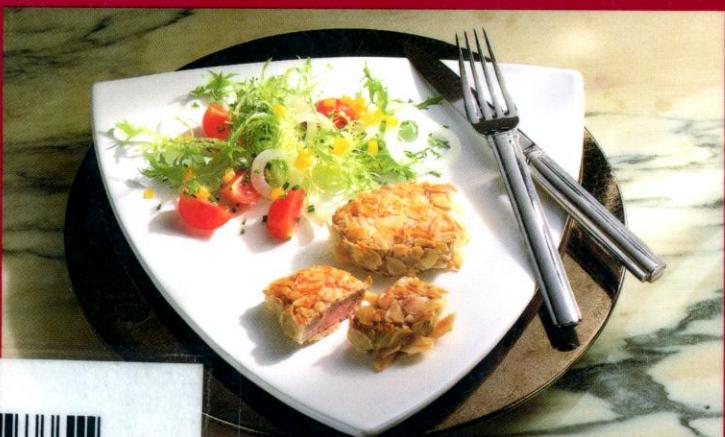
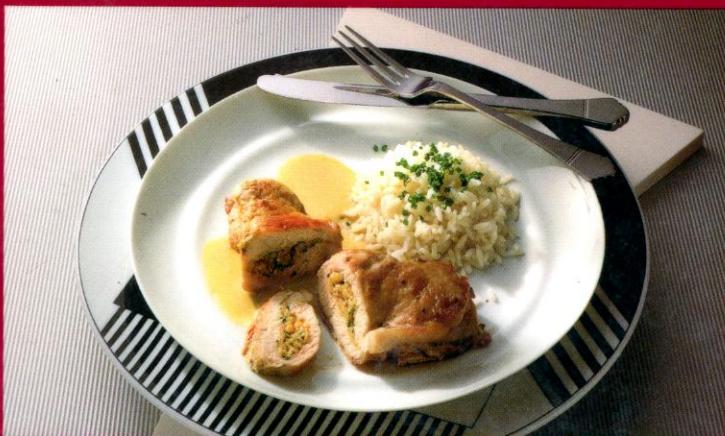
Knusprig, saftig,
schnell gebraten.
Raffinierte
Rezepte, die
leicht gelingen

GUKÜCHEN-RATGEBER

GU GRAFE
UND
UNZER

Knusprig gebraten oder kurz geschmort – so schmecken schnelle Fleischgerichte wunderbar. Ob Lammkoteletts mit Kräuterpanade, Filet mit Basilikum-Sabayon oder Knoblauchgulasch – alles ist im Handumdrehen zubereitet. Mit den genauen Anleitungen gelingt alles ganz leicht, auch Ungeübten.

JEDES REZEPPT VON GU DOPPELT GEPRÜFT



83075

GU GRAFE
UND
UNZER

GU KÜCHEN-RATGEBER



Knusprig gebraten oder kurz geschmort

Ob Steaks, Schnitzel, Koteletts oder Medaillons, Ragouts oder Geschnetzeltes ..., zart, gut abgehangen und von erstklassiger Qualität sollten die »kleinen Teile« sein. Das Angebot an reizvollen Rezepten für Rind, Kalb, Schwein und Lamm ist groß und verlockend. Mit dem richtigen Handwerkszeug, der optimalen Pfanne und einigen Küchentricks sind sie im Nu zubereitet und schmecken wunderbar. Frische Kräuter, feine Gewürze und leichte Saucen garantieren den Hauch von Raffinesse.

Die Farbfotos gestalteten Odette Teubner und Dorothee Gödert.



Was Sie beim Einkauf beachten sollten

Wählen Sie eine gute Metzgerei in Ihrer Nähe, die erstklassige Fleischqualität anbietet. In einem solchen Fachgeschäft werden Sie jederzeit sachkundig beraten, und man erfüllt Ihnen sicherlich auch gerne Sonderwünsche. Dennoch ist es gut, wenn Sie selbst entsprechende Kenntnisse für den Einkauf besitzen und genau wissen, welches Fleischstück wofür am besten geeignet ist. So können Sie gute Qualität erkennen:

Schweinefleisch hat eine rosa bis zartrosa Farbe. Die Fleischmaserung ist fein und leicht mit Fett durchwachsen oder umgeben. Das Fleisch ist saftig und hat einen leichten Glanz. Das zarteste Stück, das auch am schnellsten gart, ist das Schweinefilet.

Kalbfleisch ist am besten von vier- bis achtwöchigen Mastkübern. Die Fleischfarbe reicht von zartem bis kräftigem Rosa-rot. Besonders helles Fleisch kommt von Milchmastkübern und ist meistens extra gekennzeichnet. Die Fleischfasern sind dicht, zart und leicht mit Fett durchzogen. Das Filet ist das zarteste und teuerste Stück, besonders beliebt für Medaillons.

Rindfleisch ist am hochwertigsten von drei- bis vierjährigen Mastochsen oder etwa zweijährigen Jungbüffeln. Die Fleischfasern sind dicht und ebenfalls von zarten Fettadern durchzogen. Die Farbe des Fleisches reicht von leuchten-

dem Rot bis zu tiefem Dunkelrot. Rindfleisch muß unbedingt abgehängen sein, damit es zart ist. Ein gut abgehängtes Stück erkennen Sie an der dunkelroten Farbe. Für schnelle Gerichte sind Filet und Lende ideal.

Lammfleisch in zarterster Qualität kommt von etwa sechs Monate alten Milchlämmern. Doch auch Fleisch von bis zu einem Jahr alten Weide- oder Stalllämmern ist sehr gut. Die Fleischfasern sind kurz und das Gewebe weist wenig Fett auf. Die Koteletts sind von einem Fettband umgeben. Die Fettfarbe muß fast weiß sein – ein weiteres Merkmal dafür, daß es sich um ein junges Tier handelt. Die zum Grillen oder Kurzbraten geeigneten Teile sind Koteletts und Filet.

Hackfleisch können Sie mit dem Fleisch Ihrer Wahl selbst zubereiten, wenn Sie einen Fleischwolf besitzen. Das hat den Vorteil, daß das Hackfleisch ganz frisch ist. Sie können aber auch ohne Bedenken fertiges Hackfleisch beim Metzger kaufen, denn die gesetzlichen Bestimmungen für Hackfleisch sind sehr streng. Es darf nur von ausgebildeten Fleischern hergestellt und muß am gleichen Tag noch verkauft werden. Der Fettgehalt der einzelnen Sorten ist festgelegt, Tatar darf höchstens 6 %, Rinderhack nicht mehr als 20 %, Schweinehack 35 % und gemischtes Hackfleisch von Rind und Schwein höchstens 30 % Fett haben.

Die gleichen Bedingungen gelten für schon zubereitetes und

angemachtes Mett oder vorgeformte rohe Frikadellen. Wenn Sie Hackfleisch verlangen, bekommen Sie gemischtes Hackfleisch. Wenn Sie nur Rinderhackfleisch haben wollen, müssen Sie das sagen. Auch Lamm- oder Kalbshackfleisch muß extra zubereitet werden. Hackfleisch ist ideal für die schnelle Küche, denn es ist im Nu gar und kann auf die vielfältigste Weise zubereitet werden, es ist ein richtiges All-round-Talent. Hackfleisch sollte immer am selben Tag verarbeitet werden. Falls mal ein Rest bleibt, sollten Sie ihn anbraten, dann hält er sich noch ein bis zwei Tage im Kühlschrank, oder einfrieren.

Welches Stück wofür?

Schnitzel

Sie werden beim Schwein und beim Kalb aus der Ober- und Unterschale sowie aus der Hüfte oder der Nuß geschnitten. Je nach Zubereitungsart und Beilagenmenge müssen Sie pro Person mit 150 bis 180 g rechnen. Schnitzel sollten etwa 1 cm dick sein.

Koteletts

Hier muß auf das Verhältnis von Knochen und Fleischanteil geachtet werden. Man unterscheidet zwischen Rippenkoteletts und Nackenkoteletts. Rippenkoteletts haben einen größeren Knochen und sind beim Schwein und beim Kalb mit einer dünnen Fettschicht umgeben. Nackenkoteletts haben einen geringeren Knochenanteil, dafür mehr Fett,

was sie besonders saftig macht. Filetkoteletts sind die Luxusausgabe: Sie haben noch ein Stück Filet am Knochen. Das gibt es bei Schweine- und Lammkoteletts. Ein normales Schweinekotelett sollte 180 bis 200 g wiegen, ein Filetkotelett etwa 200 g. Kalbskoteletts wiegen etwa 200 g und Lammkoteletts, die auch oft als Doppelkoteletts angeboten werden, etwa 80 bis 100 g.

Filetsteaks

Das Filetsteak ist die edelste Sorte. Sie können es aus Schweine- oder Kalbsfilet zubereiten. Das feinste aber ist ein Rinderfiletsteak: Es sollte gut abgehängt sein, eine sehr kräftige dunkelrote Farbe haben, knapp 3 cm dick sein und zwischen 150 und 200 g wiegen.

Rumpsteaks werden aus dem Rinderrücken geschnitten und haben den typischen Fettrand, der vor dem Braten eingeschnitten werden muß, damit sich das Fleisch nicht wölbt. Das Fleisch ist besonders saftig, zart und mager. Pro Portion müssen Sie zwischen 180 und 200 g rechnen.

Tournedos werden kleine, dicke Filetsteaks vom Rind genannt. Sie wiegen zwischen 80 und 180 g.

Medaillons sind immer kleine, dicke Stücke aus dem dünnen Ende eines Filets. Sie können vom Schwein, vom Rind oder vom Kalb sein.

Geschnetzeltes und Ragouts werden aus zarten Fleischteilen wie Lende, Filet, Hüfte und Nuß geschnitten. Erst wird das Fleisch in Scheiben, dann, je

nach Zubereitungsart, in Würfel oder Streifen geschnitten. Bitte möglichst gleich groß, damit die Fleischstücke auch zur selben Zeit gar sind. Das Fleisch bei größeren Mengen immer portionsweise anbraten, denn wenn Sie gleich alles Fleisch in den Topf oder die Pfanne geben, zieht es Wasser und brät nicht mehr scharf an. Pro Portion müssen Sie hier je nach den weiteren Zutaten 150 bis 180 g rechnen.

So können Sie Fleisch aufbewahren

Fleisch sollten Sie grundsätzlich möglichst schnell verarbeiten. Wenn es aufbewahrt werden soll, nehmen Sie es aus dem Papier, legen es auf eine Platte und stellen es zugedeckt in den Kühlschrank. Steaks können auch mehrere Tage liegen, sie reifen dann noch nach. Dafür sollten Sie allerdings rundum mit Öl bestrichen und in Folie gepackt werden.

Hackfleisch muß am selben Tag verarbeitet werden. Wenn das nicht möglich ist, können Sie es kurz anbraten oder einfrieren.

Einige Tips zum Braten

- Fleisch erst nach dem Braten salzen. Salz entzieht dem Fleisch Saft und läßt es zäh und trocken werden. Panierte Teile bilden die Ausnahme.
- Zum Wenden einen Bratenwender benützen, nicht mit einer Gabel in das Fleisch

stechen, da es sonst Saft verliert und trocken wird.

- Das Öl stark erhitzen. Um die Temperatur zu testen, einen Tropfen Wasser hineingeben. Wenn dieser zischend verdampft, ist das Fett heiß genug, und Sie können die Fleischteile hineinlegen.
- Alle Fleischteile sollten nebeneinander in der Pfanne Platz haben, ansonsten lieber zwei Pfannen benützen oder die Fleischstücke nacheinander braten.

Sobald das Fleisch in der Pfanne ist, die Hitze etwas reduzieren! Das Fleisch je nach Dicke nach etwa 2 Minuten mit einem Bratenwender umdrehen. Das Fleisch muß sich leicht vom Boden lösen lassen.

- Bei Rumpsteaks und Koteletts den Fettrand einschneiden, damit das Fleisch sich beim Braten nicht wölbt.

Die richtige Pfanne ist wichtig

Alles steht und fällt mit dem Boden: möglichst dick muß er sein und nach oben ganz leicht gewölbt. So hat er den besten Kontakt zur Platte und kann die Hitze gleichmäßig an das Bratgut weitergeben. Die Herdplatte sollte möglichst die gleiche Größe haben wie der Pfannenboden. Es gibt Pfannen aus unterschiedlichen Materialien, die je nach Verwendungsart benutzt werden können. Grundsätzlich sollten Sie beim Kauf auf erstklassige Qualität

RUND UMS FLEISCH



achten. Sie hat natürlich ihren Preis, aber die Ausgabe lohnt sich, denn das Bratergebnis ist einfach besser.

Pfannen aus unbeschichtetem Edelstahl sind ideal für das scharfe Anbraten von Steaks, Koteletts oder Schnitzeln. Pfannen mit geriffeltem Boden haben einen sogenannten Grilleffekt: Sie benötigen wenig Fett, und das Braten geht schnell.

Beschichtete Gußeisenpfannen eignen sich besonders gut für Geschnetzeltes, Ragouts und panierte Fleischstücke.

Gehämmerte Eisenpfannen sind für Steaks oder andere kurzgebratene Teile ideal, weil sie stark erhitzt werden können. Sie müssen nach dem Spülen sofort abgetrocknet werden, da sie leicht rosten.

Beim Spülen von Pfannen lieber auf scharfe Mittel verzichten, auch auf Putzrasch und Stahlwolle. Falls mal etwas eingebrennt ist, die Pfanne lieber länger einweichen, gründlich mit wenig Spülmittel und viel heißem Wasser reinigen und gleich trockenreiben.

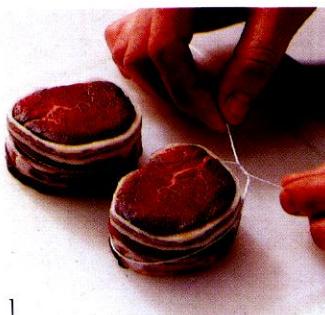
Die richtige Pfanne ist eine wichtige Grundvoraussetzung für das gute Gelingen von Steaks und anderen kurzgebratenen Fleischstückchen. Achten Sie deshalb weniger auf den Preis, sondern vor allem auf erstklassige Qualität.

So gelingen Steaks

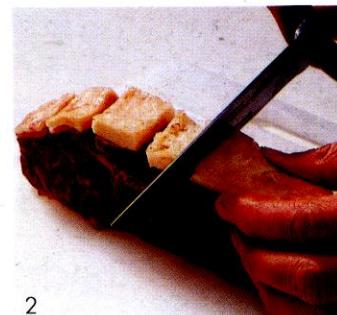
Steaks von Schwein und Kalb werden immer durchgebraten gegessen. Rinderfiletsteaks können Sie – ganz nach Geschmack – durchgebraten oder auch fast roh verzehren. Die Steaks gelingen, wenn Sie sich nach der Gartabelle richten.

Gartabelle für Rindersteaks

Gewicht	Bratzeit	Gargrad
180–200 g	etwa 5 Minuten	durchgebraten (well done, bien cuit) innen rosa, außen Kruste (medium, à point)
180–200 g	etwa 3 Minuten	innen rosa, blutiger Kern (rare, saignant)
180–200 g	etwa 2 Minuten	außen braun, innen fast roh (raw, bleue)
180–200 g	etwa 1 Minute	



1



2



3

1 Tournedos mit Küchengarn in Form binden. Den Faden eventuell mit einem Speckstreifen unterlegen, so bleibt das Fleisch saftig.

2 »Falsches Rumpsteak« (aus dem flachen Roastbeef) hat auf einer Seite einen Fettrand. Diesen Rand im Abstand von 2 cm einschneiden.

3 Entrecôte hat eine kräftige Sehne, die durchgeschnitten wird, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt.

Die Zeiten beziehen sich auf Steak mit einem Gewicht von 180 bis 200 g. Damit das Fleisch saftig bleibt, muß das Fett (hocherhitzbares Öl, Pflanzenfett oder Butterschmalz) in einer Pfanne stark erhitzt werden. Darin werden die Fleischstücke dann von beiden Seiten bei mittlerer Hitze gebraten.

Lammkoteletts mit Kräuterpanade

Durch die würzige Panade bleiben die Lammkoteletts schön saftig und zart.

Zutaten für 4 Personen:

4 doppelte Lammkoteletts von je etwa 180 g

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

3 Eßl. Mehl

1 Bund glatte Petersilie

3–4 Knoblauchzehen

6 Eßl. Paniermehl

1 Ei

3 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

1 Zweig frischer Rosmarin

Spezialität aus Griechenland

Pro Portion etwa:

3400 kJ/810 kcal

29 g Eiweiß · 68 g Fett

23 g Kohlenhydrate

• Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

1. Die Lammkoteletts kalt abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Mehl wenden.

2. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Das Paniermehl untermischen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen flachen Teller geben.

3. Das Ei aufschlagen und gut verquirlen. Die Lammkoteletts zuerst durch das Ei ziehen und anschließend in der Kräuterpanade wenden, die Panade festdrücken. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln abstreifen.

4. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Rosmarinnadeln hinzufügen. Die Lammkoteletts auf jeder Seite in etwa 2–3 Minuten goldbraun braten. Dazu passen ein knackiger Salat und frisch aufgebackenes Stangenweißbrot.

1. Die Kalbsschnitzel kalt abspülen und trockentupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin kurz, aber kräftig auf beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseite stellen.

2. Die Zitronen halbieren und 3 Hälften auspressen. Das Bratfett abgießen und den Bratensatz mit dem Zitronensaft loskochen. Die Crème fraîche unterrühren und kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken und die Kapern einrühren.

3. Die Schnitzel in die Sauce legen und darin etwa 3 Minuten erwärmen.

4. Die vierte Zitronenhälfte in feine Scheiben schneiden. Die Schnitzel mit der Sauce auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Zitronenscheiben garnieren. Dazu passen Bandnudeln und gemischter Salat.

Kalbsschnitzel in Zitronen-Kapern-Sauce

Anstelle der Zitronen können Sie auch Orangen oder Grapefruits verwenden.

Zutaten für 4 Personen:

4 Kalbsschnitzel von je etwa 180 g

2 Eßl. Butterschmalz

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 unbehandelte Zitronen

200 g Crème fraîche

Worcestersauce

2 Eßl. kleine Kapern

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1900 kJ/450 kcal

39 g Eiweiß · 32 g Fett

4 g Kohlenhydrate

• Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Im Bild vorne:
Lammkoteletts mit Kräuterpanade
Im Bild hinten:
Kalbsschnitzel in Zitronen-Kapern-Sauce

SCHNITZEL & CO.



Schweine-koteletts mit Oliven

Zutaten für 4 Personen:

4 Schweinekoteletts von je etwa

180 g

3 Eßl. Olivenöl · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

3 Knoblauchzehen

4 Fleischtomaten (etwa 600 g)

1 Teel. Kräuter der Provence

100 g schwarze Oliven, entsteint

1/2 Bund Basilikum

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

2500 kJ/600 kcal

36 g Eiweiß · 48 g Fett

7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Die Koteletts kalt abspülen und trockentupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

2. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in die Pfanne drücken. Im verbliebenen Fett andünsten.

3. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Die Tomaten von den Stielansätzen und den Kernen befreien und das Fruchtfleisch grob hacken. Zum Knoblauch in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und den Provencekräutern würzen. Etwa

10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen.

4. Die Oliven dazugeben und unterrühren. Die Koteletts samt dem ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce geben und darin etwa 5 Minuten erwärmen.

5. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Schweinekoteletts mit dem Tomatengemüse auf vier vorgewärmten Tellern verteilen und mit den Basilikumblättchen bestreuen. Als Beilage passen kleine, im ganzen gebratene Kartoffeln.

Filetsteaks in Morchelrahm

Zutaten für 4 Personen:

25 g getrocknete Spitzmorcheln

4 Rinderfiletsteaks von je etwa

180 g

1 Eßl. Öl

1 Eßl. Butter

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 cl Cognac

200 g Crème fraîche

Für Gäste

Pro Portion etwa:

2000 kJ/480 kcal

36 g Eiweiß · 33 g Fett

2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. 1/4 l Wasser zum Kochen bringen. Die Pilze damit über-

brühen und etwa 30 Minuten quellen lassen. Die Steaks kalt abspülen und trockentupfen.

2. Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin auf jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt beiseite stellen.

3. Das Einweichwasser der Pilze durch einen Kaffeefilter gießen, damit alle Sandkörner, die an den Pilzen haften, zurückbleiben. Die Pilze unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Kleine Exemplare ganz lassen, große halbieren oder vierteln und im verbliebenen Bratfett kräftig anbraten.

4. Das Pilzwasser dazugeben und um ein Drittel einkochen lassen. Den Cognac hinzufügen und die Crème fraîche unterrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze cremig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Steaks mit dem ausgetretenen Fleischsaft in die Morchelsahne geben und erhitzen. Dazu passen kleine Salzkartoffelchen und in Butter gedünstete Frühlingszwiebeln.

Im Bild vorne:
Filetsteaks in Morchelrahm
Im Bild hinten:
Schweinekoteletts mit Oliven



Saltimbocca alla Romana

Salbei gehört zu den ältesten Heil- und Gewürzkräutern: Er war schon den alten Griechen und Römern bekannt.

Zutaten für 4 Personen:

4 dünne Kalbsschnitzel von je etwa
120 g
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 große Salbeiblätter
4 Scheiben Parmaschinken
2 Eßl. Butter
Salz
6 cl Marsala

Spezialität aus Italien

Pro Portion etwa:

1200 kJ/290 kcal
29 g Eiweiß · 15 g Fett
2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1. Die Kalbsschnitzel kalt abspülen, trockentupfen und mit Pfeffer würzen. Auf jedem Schnitzel je ein Salbeiblatt und eine Scheibe Parmaschinken mit einem Holzspießchen feststecken.

2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Herausnehmen, mit Salz bestreuen und warm stellen.

3. Den Marsala in die Pfanne geben und bei starker Hitze cremig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Am besten

schmeckt dazu frisches, weißes Landbrot, mit dem Sie die Sauce auftunken können: In Italien ist das ein Kompliment an die Köchin.

2. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln in ganz feine Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten scharf anbraten, dann herausnehmen und auf einen vorgewärmten Teller legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zudeckt warm stellen.

4. Das Bratfett abgießen. Die Butter in die Pfanne geben und die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Nach etwa 5 Minuten die Paprikastreifen hinzufügen.

5. Das Paprikapulver einstreuen und kurz anschwitzen, das Tomatenmark unterrühren. Nach und nach den Weißwein und die Sahne unterrühren. Einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzel nochmals kurz in der Sauce erwärmen. Dazu paßt Reis mit gerösteten Sonnenblumenkernen.

Gelingt leicht

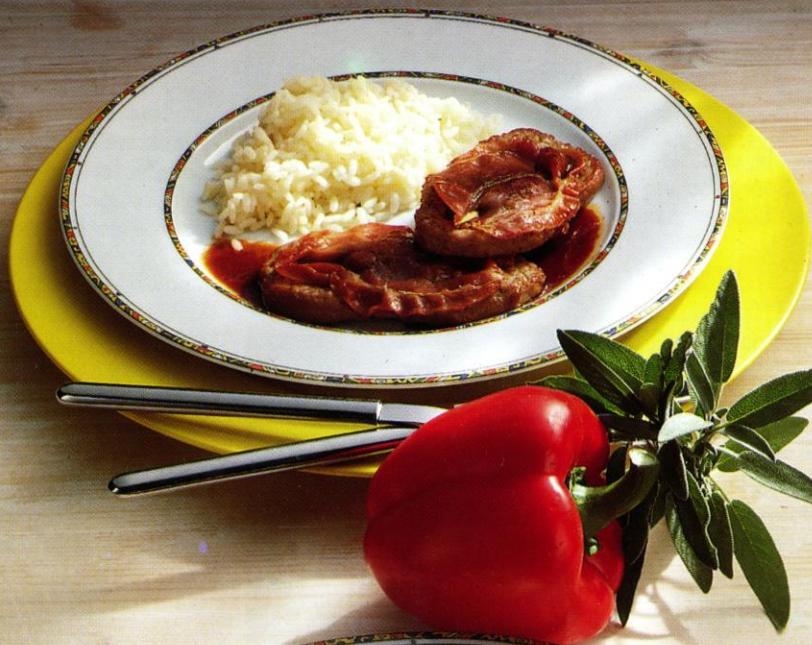
Pro Portion etwa:
1300 kJ/310 kcal
32 g Eiweiß · 15 g Fett
5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Paprikaschoten waschen und längs halbieren. Die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen. Die Schoten nochmals kurz abspülen und quer in sehr schmale, etwa daumenlange Streifen schneiden.

Im Bild vorne: Paprikaschnitzel
Im Bild hinten:
Saltimbocca à la Romana

SCHNITZEL & CO.



Gratinierte Rumpsteaks

Anstelle der Kresse können Sie auch Schnittlauch, Petersilie oder Kerbel verwenden.

Zutaten für 4 Personen:

100 g Emmentaler

2 Kästchen Kresse

5 Eßl. Crème fraîche

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuß, frisch gerieben

4 Rumpsteaks von je etwa 180 g

2 Eßl. Öl

Butter für die Form

Schnell

Pro Portion etwa:

2100 kJ/500 kcal

45 g Eiweiß · 35 g Fett

1 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten



1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Den Emmentaler grob reiben. Die Kresse waschen, trockenschütteln und die Blättchen über der Schüssel mit dem Käse abschneiden.

2. Die Crème fraîche hinzufügen und alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Das Fleisch kalt abspülen und trocken tupfen.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rumpsteaks darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Gratinform mit Butter ausstreichen und die Rumpsteaks nebeneinander hineinlegen.

4. Die Käse-Kresse-Mischung gleichmäßig auf den Steaks verteilen und die Steaks im vorgeheizten Backofen (Mitte) in etwa 10 Minuten goldgelb überbacken. Dazu passen Kartoffelrösti oder Bratkartoffeln und Tomatensalat.

Tournedos mit grünem Spargel

Ein nobles Gericht, das Sie außerhalb der Spargelsaison auch mit grünen Bohnen zubereiten können.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg grüner Spargel

Salz

1/2 Teel. Zucker

1 Eßl. Zitronensaft

2 Eßl. Crème double

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

4 Rinderfiletsteaks von je etwa 150 g

2 Eßl. Butterschmalz

Für Gäste

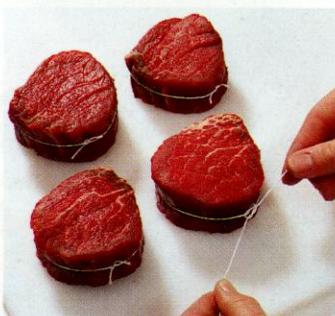
Pro Portion etwa:

1200 kJ/290 kcal

33 g Eiweiß · 15 g Fett

5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten



1. Den Spargel nur an den unteren Enden dünn schälen, die Stangen abbrausen und quer halbieren. In einem großen Topf 1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz, den Zucker und den Zitronensaft dazugeben. Den Spargel darin etwa 8 Minuten garen. Die Spargelspitzen herausnehmen und warm stellen.

2. Die Spargelenden noch weitere 5 Minuten kochen lassen, herausnehmen und im Mixer pürieren. Das Mus in einen kleinen Topf geben und die Crème double untermischen. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Tournedos kalt abspülen, trockentupfen und die Ränder mit Küchengarn umwickeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Tournedos darin auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Von der Kochstelle nehmen und kurz nachziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Spargelcreme auf vier vorgewärmte Teller verteilen, die Spargelspitzen darauf geben und mit den Tournedos servieren.

Filetsteaks in Cidresauce

Zutaten für 4 Personen:

3 EBl. Öl

4 Rinderfiletsteaks von je

etwa 180 g

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1/4 l Cidre oder Apfelwein

150 g Crème fraîche

Muskatnuß, frisch gerieben

1 Teel. Worcestersauce

1 Teel. Zitronensaft

Raffiniert

Pro Portion etwa:

1700 kJ/400 kcal

35 g Eiweiß · 27 g Fett

2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Das Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Filetsteaks darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, nebeneinander auf eine Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zudecken und noch kurz nachziehen lassen, damit sich der Fleischsaft sammeln kann.



2. Das Bratfett abgießen. Den Bratensatz mit dem Cidre loskochen. Die Crème fraîche unterrühren und die Cidresauce bei mittlerer Hitze um ein Drittel einkochen lassen, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

- Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

3. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, der Worcestersauce und dem Zitronensaft abschmecken. Die Steaks mit dem ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce geben und darin kurz erwärmen.

4. Die Filetsteaks auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Cidresauce übergießen. Dazu passen Kartoffelrösti und Tomatensalat.

Gratinierte Kalbsschnitzel

Sie können den Gouda auch durch eine andere Käsesorte wie Emmentaler oder in Scheiben geschnittenen Mozzarella ersetzen.

Zutaten für 4 Personen:

4 Kalbsschnitzel von je etwa 150 g

2 EBl. Butterschmalz

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Teel. getrockneter Thymian

150 g mittelalter Gouda, gerieben

4 EBl. Crème fraîche

Fett für die Form

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1500 kJ/360 kcal

41 g Eiweiß · 22 g Fett

1 g Kohlenhydrate

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Kalbsschnitzel kalt abspülen und trockentupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite kurz und kräftig anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte des Thymians bestreuen.

2. Den Gouda mit der Crème fraîche verrühren, den restlichen Thymian untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Eine feuerfeste Form einfetten, die Schnitzel hineinlegen und mit der Käsecreme bestreichen. Im Backofen (Mitte) in 10–15 Minuten gratinieren, bis die Oberfläche goldbraun geworden ist. Dazu passen Blattspinat mit Knoblauch und Rösti.

Im Bild vorne:
Filetsteaks in Cidresauce
Im Bild hinten:
Gratinierte Kalbsschnitzel



Lammsteaks mit Mandelsauce

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zweige frischer Rosmarin (oder 2 Teel. getrocknete Rosmarinnadeln)
- 2 Eßl. Zitronensaft · 4 Eßl. Olivenöl
- 4 Lammsteaks aus der Keule von je etwa 180 g
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g abgezogene Mandeln
- 5 Knoblauchzehen
- 150 g Sahnejoghurt (10 %)
- 2 Bund glatte Petersilie
- 2 Eßl. Butterschmalz

Raffiniert

Pro Portion etwa:

2300 kJ/550 kcal
43 g Eiweiß · 38 g Fett
6 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Den Rosmarin waschen und trockenschütteln. Die Nadeln von den Stielen streifen, fein hacken, mit 1 Eßlöffel Zitronensaft und dem Olivenöl mischen. Die Lammsteaks beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Rosmarin-Öl-Mischung einpinseln und zugedeckt beiseite stellen.

2. Die Knoblauchzehen schälen und mit den Mandeln im Mixer pürieren.

3. Den Sahnejoghurt und den restlichen Zitronensaft unter die Mandelpaste rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die

Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, fein hacken und unter die Mandel-Knoblauch-Sauce mischen.

4. Das Butterschmalz in einer Pfanne sehr heiß werden lassen und die Lammsteaks darin auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Mit der Mandelsauce servieren. Dazu passen getoastetes Bauernbrot und ein Salat aus Tomaten, Frühlingszwiebeln und schwarzen Oliven.

1. Das Kalbsfilet kalt abspülen, trockentupfen und in 12–16 Scheiben schneiden oder schon vom Metzger in Scheiben schneiden lassen. Die Fleischscheiben beidseitig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl abschütteln.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin auf beiden Seiten kurz aber kräftig anbraten, herausnehmen und zugedeckt warm stellen.

3. Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Bratfett abgießen. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Schalotten darin weich dünsten. Den Safran darüber stäuben, den Weißwein angießen und um die Hälfte einkochen lassen.

4. Die Crème double unterrühren und die Sauce bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten leise köcheln lassen, bis sie cremig geworden ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kalbsmedaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten. Wildreis schmeckt nicht nur hervorragend dazu, er sieht auch äußerst dekorativ aus.

Medaillons in Safransahne

Eine erlesene Kombination: zartes Fleisch und wertvoller Safran, ein Gewürz, das früher mit Gold aufgewogen wurde und auch heute noch das teuerste unter den Gewürzen ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kalbsfilet · Salz
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuß, frisch gerieben
- 4 Eßl. Mehl
- 2 Eßl. Öl · 2 Schalotten
- 2 Eßl. Butter · 1 Döschen Safran
- 1/8 l trockener Weißwein
- 200 g Crème double

Für Gäste

Pro Person etwa:

2200 kJ/520 kcal
41 g Eiweiß · 33 g Fett
11 g Kohlehydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Im Bild vorne:
Medaillons in Safransahne
Im Bild hinten:
Lammsteaks mit Mandelsauce

SCHNITZEL & CO.



Lammfilets mit Minzebutter

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund frische Minze
100 g gemahlene Mandeln
200 g weiche Butter · Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Cayennepfeffer
2 Lammfilets von je etwa 400 g
2 Eßl. Öl
2 kleine Zucchini (etwa 300 g)
4 Tomaten

Raffiniert

Pro Portion etwa:

3700 kJ/880 kcal
59 g Eiweiß · 69 g Fett
8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Minze abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen fein hacken und mit den Mandeln unter die Butter mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und kalt stellen.

2. Die Lammfilets mit Salz und Pfeffer einreiben, mit dem Öl bestreichen und mit Cayennepfeffer würzen. Die Fettpfanne des Backofens mit Alufolie auslegen, die Lammfilets darauf legen und im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten braten, dabei einmal wenden.

3. Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und längs in je vier Scheiben schneiden. Mit Salz

und Pfeffer würzen, zu den Lammfilets geben und etwa 15 Minuten mitbraten lassen, dabei einmal wenden.

4. Die Tomaten waschen, an den runden Seiten kreuzweise einschneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und ebenfalls in den Backofen geben. Etwa 10 Minuten mitbraten lassen.

5. Das Lammfilet schräg zur Faser in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und der Butter anrichten.

Gesottenes Schweinefilet

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kartoffeln · 250 g Möhren
500 g Wirsing
750 g Schweinefilet
2 Eßl. Butterschmalz
1/4 l Fleischbrühe
1/4 l trockener Weißwein
1 Teel. schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1/2 Teel. getrockneter Thymian
Salz · 3 Eßl. Crème fraîche
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

2500 kJ/600 kcal
42 g Eiweiß · 31 g Fett
24 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen und in etwa 3 cm lange Stifte schneiden. Den Wirsing vier-

teln und die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Die Viertel waschen, gut abtropfen lassen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

2. Das Fleisch von Sehnen und Fettsäcken befreien. In einem großen Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Filet darin von allen Seiten in etwa 4 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

3. Die Möhren in dem Bratfett 1–2 Minuten bei schwacher Hitze dünsten, dann die Fleischbrühe und den Weißwein angießen. Die Kartoffeln, den Wirsing, die Pfefferkörner, das Lorbeerblatt und den Thymian dazugeben. Die Brühe einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Das Filet in die Brühe legen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten garziehen lassen.

4. Das Fleisch und das Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben und warm stellen. Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, mit der Crème fraîche verrühren und bei starker Hitze um ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Das Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten. Die Sauce getrennt dazu reichen.

Im Bild vorne:
Lammfilets mit Minzebutter
Im Bild hinten:
Gesottenes Schweinefilet

FILETS FÜR FESTE UND GÄSTE



Schweinefilet im Teigmantel

Eine schnelle Variante des berühmten Filet Wellington.

Zutaten für 4 Personen:

1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g)

1 Brötchen vom Vortag

700 g Schweinefilet

2 Eßl. Butter

1 Eßl. Öl

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Zwiebel

500 g Champignons

2 Knoblauchzehen

2 Eßl. Parmesan

1 Bund Petersilie

1 Eigelb

Saft von 1/2 Zitrone

Muskatnuß, frisch gerieben

1 Ei

Für Gäste

Pro Portion etwa:

3200 kJ/760 kcal

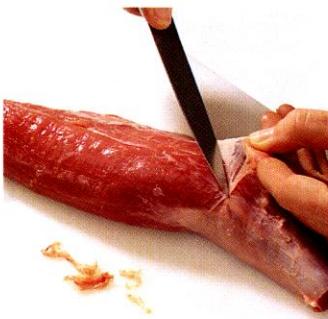
45 g Eiweiß · 51 g Fett

32 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde



1. 3 Blätterteigplatten aus der Packung nehmen (den Rest sofort wieder einfrieren) und zum Auftauen nebeneinander auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen.



2. Das Schweinefilet von Haut und Sehnen befreien. Die Butter mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin auf allen Seiten kurz anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Champignons putzen, falls nötig kurz unter kaltem Wasser abbrausen, in Scheiben schneiden und mit der Zwiebel im restlichen Bratfett so lange dünsten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



4. Das Brötchen gut ausdrücken und die Knoblauchzehen schälen. Das Brötchen, die Knoblauchzehen, den Parmesan und die Pilzmasse im Mixer fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben.



5. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, grob hacken und mit dem Eigelb und dem Zitronensaft unter das Püree rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß kräftig würzen.



6. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Blätterteigplatten an den Kanten aufeinanderlegen und zu einem Rechteck ausrollen. Es muß so groß sein, daß Sie das Filet gut darin einschlagen können. Die Hälfte der Farce darauf verstreichen, dabei einen schmalen Rand frei lassen. Das Ei trennen und den Rand mit Eiweiß bepinseln.



7. Das Schweinefilet auf die Farce legen und rundum mit der restlichen Farce bestreichen. Den Teig darüber zusammenschlagen, an den Seiten fest andrücken. Das Eigelb in einer Tasse verquirlen und den Teig damit bestreichen.



8. Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Das Teigpaket darauf setzen und im Backofen (Mitte) etwa 40 Minuten backen.

Tip!

Wenn Sie kein Gefrierfach oder keine Gefriertruhe besitzen, können Sie aus dem restlichen Blätterteig Gebäck herstellen, das Sie entweder zu einer Rinderconsommé als Vorspeise reichen oder zum Aperitif als feine Knabberei. Dafür den Blätterteig etwa 3 mm dick ausrollen. 1 Eigelb mit etwas Milch verquirlen und die Teigplatte damit bestreichen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Käse oder gehackten Nüssen bestreuen. Dreiecke ausradeln oder andere Formen ausschneiden. Käsegebäck können Sie zusätzlich noch mit Kümmel oder Paprikapulver würzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Plätzchen bei 200° im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen.

Marinierte Filetstreifen

Zutaten für 4 Personen:

750 g Rindfleisch (falsches Filet)
1 Chilischote · 4 Knoblauchzehen
1 Teel. abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
4 Eßl. Sojasauce · 4 Eßl Öl · Salz schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Möhren · 1/8 l Fleischbrühe
1 Bund Petersilie

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1600 kJ/380 kcal
33 g Eiweiß · 26 g Fett
5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Das Rindfleisch quer zur Faser in Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden.

2. Die Chilischote waschen, längs aufschlitzen und die Kerne entfernen. Die Schote in sehr feine Ringe schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Das Fleisch, die Zitronenschale, die Sojasauce und 2 Eßlöffel Öl dazugeben und alles gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Die Möhren waschen, putzen, schälen und grob raspeln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Das restliche Öl in einer

großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise von allen Seiten kräftig anbraten.

4. Die Fleischstreifen mit den Möhrenraspeln in die Pfanne geben, mit der Fleischbrühe und der Marinade übergießen. Aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen.

5. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, mittelfein hacken und kurz vor dem Servieren über die Filetstreifen streuen. Dazu paßt körniger Reis.

Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in eiskaltem Wasser abschrecken.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In das Salzwasser geben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

3. Das Gemüewasser zum Kochen bringen. Das Kalbsfilet darin bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten pochieren.

4. Die Frühlingszwiebeln mit der Crème fraîche im Mixer pürieren. Die Sauce in einem kleinen Topf langsam erhitzen, mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

5. Das Fleisch aus dem Sud nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten warm stellen.

6. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zuckerschoten darin schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Zuckerschoten auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen neue Kartoffeln.

Kalbsfilet mit Zwiebelrahm

Zutaten für 4 Personen:

250 Zuckerschoten · Salz
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
750 g Kalbsfilet
200 g Crème fraîche
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Eßl. Zitronensaft · 3 Eßl. Butter

Für Gäste • Raffiniert

Pro Portion etwa:

1600 kJ/380 kcal
44 g Eiweiß · 19 g Fett
10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden. Die Schoten in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen.

Im Bild vorne:
Kalbsfilet mit Zwiebelrahm
Im Bild hinten: Marinierte Filetstreifen

FILETS FÜR FESTE UND GÄSTE



Medaillons mit Zwiebelkruste

Zutaten für 4 Personen:

400 g Zwiebeln

1 Eßl. Butter

1 Eßl. Weißweinessig

150 g Crème fraîche

3 Eßl. Senf · Salz · Zucker

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

600 g Schweinefilet

Paprikapulver, edelsüß

200 g Schinkenspeck, in dünne

Scheiben geschnitten

Fett für die Form

Raffiniert

Pro Portion etwa:

3200 kJ/760 kcal

35 g Eiweiß · 65 g Fett

8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Die Zwiebeln schälen, vierteln und grob würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Zwiebeln darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten.

2. Den Weißweinessig dazugeben und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Crème fraîche dazugeben und alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

3. Den Senf unterrühren und die Masse mit Salz, etwas Zucker und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebelmischung abkühlen lassen.

4. Den Backofen auf 225° vorheizen. Das Filet von Haut und Sehnen befreien und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit dem Handballen flachdrücken und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

5. Jede Speckscheibe so zusammenlegen, daß sie etwas größer ist als eine Filetscheibe. Jeweils eine Filetscheibe auf eine Scheibe Schinkenspeck legen. Eine Auflaufform einfetten und die Päckchen neben-einander hineinsetzen.

6. Die Fleischpäckchen mit der Zwiebelmischung bestreichen und im vorgeheizten Backofen (Mitte) in etwa 20 Minuten goldbraun überbacken.

Rinderfilet in Pfefferrahm

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rinderfilet

2 Eßl. Butterschmalz · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Schalotte · 1 Eßl. Butter

1/8 l trockener Weißwein

150 g Crème fraîche

1/2 Teel. scharfer Senf

2 Eßl. grüne Pfefferkörner

2 Eßl. rosa Pfefferkörner

1 Teel. Zitronensaft

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1600 kJ/380 kcal

30 g Eiweiß · 26 g Fett

3 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Das Rinderfilet kalt ab-spülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Das Fleisch herausnehmen und auf einen vorgewärmeden Teller legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zudecken und warm stellen.

2. Das Fett aus der Pfanne abgießen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen, die Schalotte darin unter Rühren bei schwacher Hitze andünsten.

3. Den Weißwein angießen und um ein Drittel einkochen lassen. Die Crème fraîche, den Senf und die Pfefferkörner unterrühren. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Die Filetscheiben mit dem ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce geben und kurz darin erwärmen.

Im Bild vorne:
Rinderfilet in Pfefferrahm
Im Bild hinten:
Medaillons mit Zwiebelkruste

FILETS FÜR FESTE UND GÄSTE



Filet mit Basilikum-Sabayon

Zutaten für 4 Personen:

300 g Prinzelßbohnen

1 Bund junge Möhren

500 g mehligkochende Kartoffeln

1 1/4 l Fleischbrühe

750 g abgehangenes Rinderfilet

1 Bund Basilikum

4 Eigelb

1/8 l trockener Weißwein

0,1 l Fleischbrühe · Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Exklusiv

Pro Portion etwa:

1800 kJ/430 kcal

39 g Eiweiß · 14 g Fett

29 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Die Prinzelßbohnen nur kurz waschen und die Enden abknipsen. Die Bohnen ganz lassen. Die Möhren waschen und schälen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in gleich große Würfel schneiden.

2. Die Fleischbrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Rinderfilet darin bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten pochieren. Die Flüssigkeit soll dabei nicht kochen.

3. Das Gemüse zum Fleisch geben und alles in etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze fertiggaren. Das Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

4. Das Fleisch aus der Brühe nehmen, in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus der Brühe heben, auf einer vorgewärmeden Platte anrichten und zugedeckt warm stellen. Die Brühe anderweitig verwenden.

5. Die Eigelbe in einer Edelstahlschüssel im heißen (aber nicht kochenden!) Wasserbad mit den Schneebesen des Handrührgeräts cremig schlagen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Weißwein und die Fleischbrühe dazugießen, bis die Sauce schön schaumig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum unter die Sabayon ziehen. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden, auf dem Gemüse anrichten. Die Sabayon getrennt dazu reichen.

Filet im Mandelhemd

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinefilet

2 Eßl. Mehl · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

100 g Mandelblättchen

2 Eigelb

3 Eßl. Butterschmalz

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

2300 kJ/550 kcal

35 g Eiweiß · 42 g Fett

6 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

1. Das Schweinefilet kalt abspülen, trocken tupfen und von Fett, Haut und Sehnen befreien. Das Filet in fingerdicke Scheiben schneiden.

2. Die Fleischscheiben in dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mandelblättchen auf einen flachen Teller geben.

3. Die Eigelbe in einem Suppenteller mit einer Gabel verquirlen. Die Fleischscheiben durch das Eigelb ziehen, in den Mandelblättchen wenden und diese gut andrücken.

4. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin portionsweise bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3 Minuten braten und warm stellen, bis alle Scheiben fertig gebraten sind. Dazu paßt ein gemischter Blattsalat mit Senfvinagrette.

Bild oben:

Filet mit Basilikum-Sabayon

Bild unten: Filet im Mandelhemd

FILETS FÜR FESTE UND GÄSTE



Lammragout mit Broccoli

Zutaten für 4 Personen:

500 g Fleischtomaten

750 g Lammfleisch aus der Keule

2 Zwiebeln · 3 Eßl. Olivenöl

3 Knoblauchzehen

2 Eßl. Tomatenmark · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1/4 l Fleischbrühe oder Lammfond

1 Zweig frischer Rosmarin (oder

1 Teel. getrocknete Rosmarinnadeln)

400 g Broccoli · 3 Eßl. Pinienkerne

Für Gäste

Pro Portion etwa:

2600 kJ/620 kcal

40 g Eiweiß · 47 g Fett

12 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, grob hacken und dabei die Stielansätze entfernen. Das Lammfleisch in fingerbreite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

2. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Fleischstreifen darin portionsweise von allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

3. Die Zwiebeln im verbliebenen Fett bei schwacher Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Tomatenmark hinzufügen und alles kurz andünsten. Das Fleisch mit dem ausgetretenen

Fleischsaft wieder in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischbrühe oder den Lammfond angießen und die Tomaten hinzufügen. Den Rosmarinzweig dazugeben und alles zugedeckt etwa 25 Minuten schmoren lassen.

4. Den Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Stengel schälen und in Scheiben schneiden. Den Broccoli in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

5. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Mit dem Broccoli unter das Ragout mischen und alles bei mittlerer Hitze noch etwa 10 Minuten garen lassen und eventuell noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion etwa:
2700 kJ/640 kcal
38 g Eiweiß · 50 g Fett
8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Das Schweinefleisch kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise von allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Den Speck von der Schwarze befreien, klein würfeln und mit dem Thymian zum Fleisch geben. Alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen.

3. Die Schalotten schälen, große Exemplare halbieren, kleine ganz lassen. Mit dem Bier zum Fleisch geben und das Ragout zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen.

4. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und in das Ragout rühren. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und über das Ragout streuen.

Ragout mit Bier

Zutaten für 4 Personen:

750 g Schweinehals

2 Eßl. Öl · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 Teel. Paprikapulver, edelsüß

100 g durchwachsener Speck

1 Teel. getrockneter Thymian

250 g Schalotten · 1/2 l helles Bier

1 Teel. Speisestärke

2 Bund Petersilie

Preiswert

Im Bild vorne: Ragout mit Bier

Im Bild hinten:

Lammragout mit Brokkoli

RAGOÛTS, DIE IMMER SCHMECKEN



Lammragout mit Aprikosen

Die getrockneten Aprikosen können Sie im Sommer durch frische Früchte ersetzen.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Lammschulter

2 Eßl. Öl

2 große Zwiebeln

2 Eßl. Curry

1 Msp. gemahlener Koriander

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 l Fleischbrühe

250 g getrocknete Aprikosen

1 Bund Frühlingszwiebeln

Raffiniert

Pro Portion etwa:

2500 kJ/600 kcal

32 g Eiweiß · 33 g Fett

40 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Das Lammfleisch kalt abspülen und trockentupfen. In Würfel von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten.

2. Die Zwiebeln schälen, fein hacken, zu dem Fleisch geben und mitbraten, bis sie goldgelb sind.

3. Das Fleisch mit dem Curry, dem Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischbrühe angießen, die Aprikosen halbieren und dazugeben. Alles

im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten kochen lassen.

4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, in das Ragout geben und alles in etwa 5 Minuten fertiggaren. Das Lammragout mit ofenfrischem Stangenweißbrot servieren. Dazu paßt ein leichter Rotwein.

Sahneragout mit Pilzen

Anstelle der Champignons können Sie auch Egerlinge oder Austernpilze verwenden. Oder Waldpilze – die sind noch aromatischer.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinhals

1 große Zwiebel

200 g Möhren

250 g kleine Champignons

3 Eßl. Butterschmalz

1/4 l trockener Weißwein

250 g Sahne

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Msp. Cayennepfeffer

1 Eßl. gehackte Petersilie

Preiswert

Pro Portion etwa:

2700 kJ/640 kcal

32 g Eiweiß · 50 g Fett

8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Champignons kurz abbrausen und putzen.

3. Das Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Zwiebel, die Möhren und die Champignons dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten schmoren lassen.

4. Den Weißwein angießen, die Sahne unterrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze wieder etwas reduzieren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen und das Ragout etwa 30 Minuten im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Mit der Petersilie bestreuen.

Im Bild vorne: Sahneragout mit Pilzen

Im Bild hinten:

Lammragout mit Aprikosen

RAGOUTS, DIE IMMER SCHMECKEN



Kalbsragout mit Fenchel

Zutaten für 4 Personen:

1 große Zwiebel
750 g Kalbfleisch von der Brustspitze
3 Eßl. Öl · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuß, frisch gerieben
4 cl Anisschnaps
3/8 l Fleischbrühe oder Kalbsfond
600 g Fenchel
200 g Sahne
1 Teel. Speisestärke

Raffiniert

Pro Portion etwa:

2300 kJ/550 kcal
 40 g Eiweiß · 36 g Fett
 8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Fleisch in Würfel von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten. Das gebratene Fleisch in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Anisschnaps und die Zwiebelwürfel hinzufügen. Mit der Fleischbrühe oder dem Fond auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen.

2. Den Fenchel waschen und putzen. Das Grün abschneiden und beiseite legen. Die Fenchelknollen erst längs halbieren, dann quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

3. Etwa 3 Eßlöffel Sahne mit der Speisestärke verrühren. Die restliche Sahne in das Ragout rühren, dann die Speisestärke dazugeben und alles kurz aufkochen. Den Fenchel dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren lassen. Das Fenchelgrün fein hacken. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zum Schluß das Fenchelgrün einstreuen. Dazu paßt Reis, aber auch Kartoffelpüree.

das Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

2. Die Zwiebeln im verbliebenen Braifett bei schwacher Hitze glasig dünsten. Das Paprikapulver unterrühren. Den Knoblauch schälen, längs halbieren und zu den Zwiebeln geben.

3. Das Tomatenmark unterrühren, das Fleisch wieder in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischbrühe angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen.

4. Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Crème fraîche unter das Gulasch mischen. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gulasch in etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze fertiggaren. Dazu passen Semmelknödel oder Kartoffelpüree und Tomatensalat.

Knoblauch-gulasch

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
750 g Schweineschulter
3 Eßl. Olivenöl
2 Teel. Paprikapulver, edelsüß
6 Knoblauchzehen
2 Eßl. Tomatenmark · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 l Fleischbrühe
400 g möglichst kleine Zucchini
3 Eßl. Crème fraîche

Preiswert

Pro Portion etwa:

2700 kJ/640 kcal
 35 g Eiweiß · 53 g Fett
 7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Das Fleisch in Würfel von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und

Im Bild vorne: Knoblauchgulasch
 Im Bild hinten:
 Kalbsragout mit Fenchel

RAGOUTS, DIE IMMER SCHMECKEN



Blitzgulasch

Nehmen Sie doch einmal Putenbrust – dann geht es um 15 Minuten schneller.

Zutaten für 4 Personen:

750 Schweinhals

600 g Zwiebeln

2 Eßl. Öl

2 Eßl. Paprikapulver, rohenscharf

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Teel. gemahlener Kümmel

100 g saure Sahne

Schnell • Preiswert

Pro Portion etwa:

2200 kJ/520 kcal

37 g Eiweiß · 36 g Fett

10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Würfel von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden.

2. Die Zwiebeln schälen und am besten im Blitzhacker fein hacken.



3. Das Öl in einem weiten Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Paprikapulver unterrühren und kurz anschwitzen lassen. Die Fleischwürfel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen.

4. Kurz vor dem Servieren die saure Sahne unterrühren, dann aber nicht mehr kochen lassen, sonst flockt die Sahne aus. Dazu schmecken Semmelknödel, Spätzle oder Kartoffeln.

1. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Würfel von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden.

2. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten.

3. Die Trockenpflaumen halbieren und mit den Fleischwürfeln zu den Zwiebeln geben. Mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Fleischbrühe angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren lassen.

4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in schmale Ringe schneiden und kurz vor dem Servieren in das Ragout geben.

Kasseler- ragout mit Pflaumen

Zutaten für 4 Personen:

750 g gepökeltes Kasseler ohne Knochen

1 Zwiebel

1 Eßl. Öl

200 g Trockenpflaumen ohne Stein

Saft von 1/2 Zitrone

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuß, frisch gerieben

1/4 l Fleischbrühe

3 Frühlingszwiebeln

Tip!

Anstelle der Pflaumen können Sie frische oder getrocknete Aprikosen verwenden.

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

2500 kJ/600 kcal

42 g Eiweiß · 35 g Fett

31 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Im Bild vorne:
Kasseleragout mit Pflaumen
Im Bild hinten: Blitzgulasch

RAGOÛTS, DIE IMMER SCHMECKEN



Lammburger mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Eßl. Olivenöl	
125 g Austernpilze	
1 Bund Petersilie	
500 g Lammmfleisch (vom Metzger durch den Fleischwolf drehen lassen)	
1 Ei	4 Eßl. Semmelbrösel
Salz	
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	
1 Teel. abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone	
5 Eßl. Öl	

Schnell

Pro Portion etwa:

2100 kJ/500 kcal
27 g Eiweiß · 39 g Fett
1 g Kohlenhydrate

• Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch durch die Presse drücken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig dünsten.

2. Die Austernpilze putzen, trocken abreiben und die harten Stielansätze abschneiden. Die Pilze fein hacken und in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten mitdünsten lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

3. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen

und fein hacken. Unter die Pilze rühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Pilze leicht abkühlen lassen.

4. Das Lammmfleisch in eine Schüssel geben. Das Ei, die Semmelbrösel und die Pilzmasse dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und der abgeriebenen Zitronenschale kräftig würzen.

5. Aus dem Teig acht runde Fleischküchlein formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammküchlein darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Dazu passen griechischer Salat und Sesamfladen.

Basilikum-Frikadellen

Zutaten für 4 Personen:

1 Brötchen vom Vortag	
1 Zwiebel	
3 Eßl. Butter	
500 g Tatar · 1 Ei	
1 Bund Basilikum	
50 g Sahnegorgonzola · Salz	
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	
Paprikapulver, edelsüß	
1 Prise Cayennepfeffer	
1 Eßl. Öl	

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1900 kJ/450 kcal
34 g Eiweiß · 32 g Fett
6 g Kohlenhydrate

• Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 Eßlöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze weich dünsten und etwas abkühlen lassen.

2. Das Tatar in eine Schüssel geben. Das Brötchen gut ausdrücken und zum Fleisch geben. Das Ei hineinschlagen und die Zwiebel hinzufügen. Alles gut miteinander mischen.

3. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Sahnegorgonzola mit dem Basilikum zum Tatar geben und alles gut durchmischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer kräftig würzen.

4. Das Öl mit der restlichen Butter in der Pfanne erhitzen. Aus der lockeren Teigmasse mit angefeuchteten Händen acht Frikadellen formen und diese im heißen Fett etwa 4 Minuten anbraten, dann wenden und in etwa 3 Minuten fertigbraten. Dazu schmeckt Salat aus jungen grünen Bohnen mit Knoblauch-Vinaigrette.

Im Bild vorne: Basilikum-Frikadellen
Im Bild hinten: Lammburger mit Pilzen

PFIFFIGES AUS HACKFLEISCH



Hackbällchen mit Tzatziki

Zutaten für 4 Personen:

Für die Hackbällchen:

1 Brötchen vom Vortag

600 g gemischtes Hackfleisch

1 Ei

1 große Zwiebel · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Teel. Paprikapulver, edelsüß

1 Prise Cayennepfeffer

6 Eßl. Öl zum Braten

Für das Tzatziki:

250 g Sahnequark

300 g Sahnejoghurt

1 kleine Salatgurke

6 Knoblauchzehen

Preiswert

Pro Portion etwa:

3300 kJ/790 kcal

43 g Eiweiß · 62 g Fett

14 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und das Ei dazugeben. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Brötchen ausdrücken, mit der Zwiebel zum Fleisch geben und alles gut vermischen. Den Teig mit Salz, Pfeffer, Paprika-pulver und Cayennepfeffer kräftig würzen und gut durchkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen walnußgroße Bällchen formen.

2. Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Hackbäll-

chen darin in etwa 15 Minuten von allen Seiten anbraten.

3. Den Quark mit dem Joghurt mischen. Die Gurke waschen, schälen und fein raspeln. Die Gurkenraspel gut ausdrücken und in den Quark geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Das Tzatziki durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

beln darin etwa 5 Minuten andünsten und abkühlen lassen.

2. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die Zwiebel-Lauch-Mischung dazugeben. Die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse dazu-drücken.

3. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. 1 Eßlöffel Petersilie beiseite stellen. Die restliche Petersilie und das Ei zum Hackfleisch geben.

4. Alle Zutaten mit den Händen zu einem Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat-nuß kräftig abschmecken. Mit angefeuchteten Händen acht Buletten formen. 3 Eßlöffel Butterschmalz in einer weiten Pfanne erhitzen und die Buletten darin etwa 15 Minuten braten, dabei einmal wenden. Die Buletten herausnehmen und warm stellen.

5. Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit dem Cognac ablöschen. Den Senf und die Crème fraîche einröhren. Die Sauce einmal aufkochen lassen und abschmecken. Mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Kalbfleisch-buletten

Zutaten für 4 Personen:

1 Stange Lauch

2 Zwiebeln · 2 Eßl. Butter

500 g Kalbfleisch aus der Schulter
(vom Metzger durchdrehen lassen)

2 gekochte Kartoffeln

1 Bund Petersilie · 1 Ei · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuß, frisch gerieben

4 Eßl. Butterschmalz · 4 cl Cognac

1 – 2 Eßl. Dijon-Senf

150 g Crème fraîche

Für Gäste

Pro Portion etwa:

1900 kJ/450 kcal

31 g Eiweiß · 30 g Fett

11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich ab-spülen und quer in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch und die Hälfte der Zwie-

Im Bild vorne: Kalbfleischbuletten

Im Bild hinten:

Hackbällchen mit Tzatziki

PFIFFIGES AUS HACKFLEISCH



Mettklößchen auf Linsenrahm

Rote oder gelbe Linsen bekommen Sie in Naturkostläden oder Supermärkten. Das Praktische an ihnen: sie sind ganz schnell gar.

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel

4 Eßl. Öl

1 Bund glatte Petersilie

500 g Schneinemett (oder Bratwurstmett)

1 Ei

1 Eßl. Paniermehl

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 Teel. getrockneter Majoran

1 mittelgroße Lauchstange

125 g gelbe, geschälte Linsen

3/8 l Gemüsebrühe

125 g Sahne

1 Teel. Weißweinessig

Raffiniert

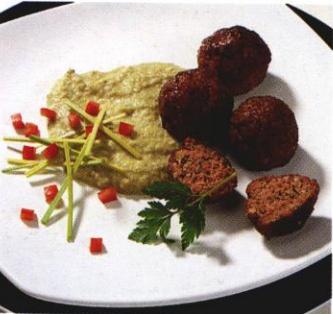
Pro Portion etwa:

3100 kJ/740 kcal

34 g Eiweiß · 57 g Fett

22 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten



1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 Eßlöffel Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen fein hacken. Das Schneinemett in eine Schüssel geben. Die Petersilie, die gedünstete Zwiebel, das Ei und das Paniermehl hinzufügen.

2. Alles mit den Händen mischen und mit Salz, Pfeffer und Majoran kräftig würzen. Mit angefeuchteten Händen etwa walnußgroße Klößchen formen. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3. 1 Eßlöffel Öl in einem Topf erhitzen, den Lauch darin kurz andünsten. Die Linsen dazugeben. Die Gemüsebrühe und die Sahne angießen. Alles aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mettklößchen darin in 8–10 Minuten von allen Seiten braun braten.

4. Die Linsen mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Den Linsenrahm auf vier Teller verteilen und die Mettklößchen darauf anrichten.

Hackfleisch-tortilla

Eine Abwandlung des spanischen Kartoffelomelettes, der berühmten »Tortilla«.

Zutaten für 4 Personen:

2 Brötchen vom Vortag
 3 Frühlingszwiebeln
 500 g gemischtes Hackfleisch
 2 Eier
 6 Eßl. geröstete Sesamsamen
 1 Eßl. Crème fraîche
 2 Knoblauchzehen
 Salz
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 Paprikapulver, edelsüß
 1 Eßl. Öl

Spezialität aus Spanien

Pro Portion etwa:

1900 kJ/450 kcal
 31 g Eiweiß · 33 g Fett
 12 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten



1. Die Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.



2. Das Hackfleisch mit den Eiern in eine Schüssel geben. Die Brötchen ausdrücken und dazugeben. Die Frühlingszwiebeln, die Hälfte des Sesams und die Crème fraîche hinzufügen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.



3. Das Öl in einer Pfanne (Durchmesser 26 cm) erhitzen. Die gesamte Hackfleischmasse hineingeben, die Oberfläche glattstreichen und die Masse etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dann die Tortilla mit Hilfe eines Deckels oder eines großen Tellers wenden und in etwa 8 Minuten fertigbraten.



4. Die Tortilla vor dem Servieren auf eine Platte gleiten lassen, mit dem restlichen Sesam bestreuen und wie einen Kuchen in Stücke teilen. Dazu paßt ein frischer Blattsalat.

Hackfleisch-kroketten mit Paprikasauce

Zutaten für 4 Personen:

1 Brötchen vom Vortag
500 g grüne Paprikaschoten
1 Eßl. Öl · 2 Bund Petersilie
1 kleine Chilischote
500 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Cayennepfeffer
3 Eßl. Mehl · 3 Eßl. Semmelbrösel
2 Eßl. Butterschmalz
2 Eßl. Crème fraîche

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

2300 kJ/550 kcal
32 g Eiweiß · 38 g Fett
20 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, dabei von den Kernen und den weißen Trennhäuten befreien und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Paprikawürfel darin bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten dünsten.

2. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Die Chilischote waschen, aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken.

3. Das Brötchen gut ausdrücken und mit dem Hack-

fleisch in eine Schüssel geben. Die Eier, die Petersilie und die Chilischote dazugeben. Alles gut mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Pro Portion etwa:
2300 kJ/550 kcal
35 g Eiweiß · 42 g Fett
10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen fein hacken.

2. Das Brötchen gut ausdrücken und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Petersilie und das Ei hinzufügen. Alles gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Aus dem Hackfleischteig etwa tischtennisballgroße Kugeln formen und diese in Mehl wälzen. Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Kugeln darin portionsweise rundherum goldbraun braten.

4. Den Rucola waschen und fein hacken. Mit 3 Eßlöffeln Wasser und dem Quark im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Hackfleisch-kugeln mit Rucolasauce

Zutaten für 4 Personen:

1 Brötchen vom Vortag
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie
500 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Mehl zum Wenden · 3 Eßl. Öl
1 Bund Rucola · 250 g Sahnequark
4 Eßl. Zitronensaft

Bild oben:

Hackfleischkroketten mit Paprikasauce

Bild unten:

Hackfleischkugeln mit Rucolasauce

Preiswert

PFIFFIGES AUS HACKFLEISCH



Kalbs- geschnetzeltes

Zutaten für 4 Personen:

750 g Kalbslende

3 Eßl. Butter

2 Eßl. Öl

3 Schalotten

1/8 l trockener Weißwein

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

250 g süße Sahne

Spezialität aus der Schweiz

Pro Portion etwa:

2100 kJ/500 kcal

40 g Eiweiß · 34 g Fett

4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Das Fleisch quer zur Faser in etwa 1/2 cm dicke Scheiben und diese wiederum in ebenso dicke Streifen schneiden.

2. In einer großen, tiefen Pfanne 1 Eßlöffel Butter und 1 Eßlöffel Öl erhitzen. Die Hälfte der Fleischstreifen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze rund um anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Nochmals die gleiche Menge Fett erhitzen und das restliche Fleisch darin anbraten.

3. Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Bratfett aus der Pfanne abgießen. Die restliche Butter darin erhitzen und die Schalotten glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

4. Die Sahne dazugeben und alles weitere 5 Minuten kochen lassen. Die Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in die Sauce geben und bei schwacher Hitze erwärmen. Dazu passen Rösti und frischer Blattsalat.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Cornichons klein würfeln.

3. 1 Eßlöffel Butter und 1 Eßlöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen portionsweise darin anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt beiseite stellen.

4. Die restliche Butter und das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und mitdünsten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

5. Den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze um etwa zwei Drittel einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce dicklich wird.

6. Die Fleischstreifen, die Champignon-Zwiebel-Mischung und die Cornichons in der Sauce kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Zum Schluß die saure Sahne unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Worcestersauce abschmecken.

Filet Stroganoff

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rinderlende

250 g Champignons

2 Eßl. Zitronensaft · 1 große Zwiebel

100 g Cornichons · 2 Eßl. Butter

2 Eßl. Öl · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1/4 l trockener Rotwein

250 g süße Sahne

2 Eßl. saure Sahne

Cayennepfeffer

Worcestersauce

Spezialität aus Rußland

Pro Portion etwa:

2500 kJ/600 kcal

35 g Eiweiß · 45 g Fett

5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 55 Minuten

1. Die Rinderlende quer zur Faser in knapp 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, diese dann aufeinanderlegen, stapeln und quer in ebenso dünne Streifen schneiden.

2. Die Champignons putzen, falls nötig kurz abbrausen, in Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

Im Bild vorne: Filet Stroganoff

Im Bild hinten: Kalbsgeschnetzeltes

GESCHNETZELTES



Rinderfilet aus dem Wok

Zutaten für 4 Personen:

4 Rinderfiletsteaks von je etwa 200 g
1 Eßl. Speisestärke
250 g Glasnudeln
je 1 rote und grüne Paprikaschote
250 g Sojasprossen
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwerwurzel, etwa 2 cm
3 Eßl. Sojaöl · 2 Eßl. Sojasauce
3 Eßl. Sherry · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Cayennepfeffer

Exklusiv

Pro Portion etwa:

1400 kJ/330 kcal
42 g Eiweiß · 17 g Fett
8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Filetsteaks quer zur Faser in ganz feine Streifen schneiden. Mit der Speisestärke bestäuben und diese gründlich in das Fleisch einmassieren. Zugedeckt etwa 15 Minuten ziehen lassen.

2. 1 l Wasser zum Kochen bringen. Die Glasnudeln damit übergießen und etwa 10 Minuten einweichen.

3. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, von den Kernen und den weißen Trennhäuten befreien und in feine Streifen schneiden. Die Sojasprossen abbrausen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

4. Im Wok 2 Eßlöffel Öl erhitzen. Die Fleischstreifen darin kurz rundum anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

5. Das restliche Öl im Wok erhitzen und die Paprikastreifen, die Sojasprossen und die Hälfte des Knoblauchs darin unter Rühren etwa 1 Minute anbraten. Mit der Sojasauce und dem Sherry ablöschen. Das Fleisch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, herausnehmen.

6. Den restlichen Knoblauch und den Ingwer im heißen Wok anbraten. Die Glasnudeln abtropfen lassen, mit einer Schere kleinschneiden, in den Wok geben und kurz darin schwenken. Leicht salzen, getrennt zum Rinderfilet reichen.

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Das Fleisch in fingerdicke Scheiben, diese dann längs in ebenso dicke Streifen schneiden. Mit Pfeffer würzen und zugedeckt beiseite stellen.

2. Die Paprikaschoten waschen, putzen, längs vierteln, von den Kernen und den weißen Trennhäuten befreien und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. In einer großen Pfanne 2 Eßlöffel Öl erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise anbraten. Herausnehmen, beiseite stellen und mit dem Paprikapulver und dem Kümmel bestreuen.

4. Das restliche Öl erhitzen. Die Paprikastreifen darin etwa 5 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Im verbliebenen Bratfett die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Das Tomatenmark unterrühren und mit dem Rotwein ablöschen. Die Sauce etwas einkochen lassen.

5. Das Fleisch und die Paprikastreifen wieder in die Sauce geben und bei schwacher Hitze erwärmen.

Lendenstreifen mit Paprika

Zutaten für 4 Personen:

4 Rinderfiletsteaks von je etwa 180 g
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
je 1 mittelgroße rote, grüne und gelbe Paprikaschote
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen · 3 Eßl. Öl
1 Eßl. Paprikapulver, edelsüß
1/2 Teel. Kümmel, gemahlen
2 Eßl. Tomatenmark
1/4 l trockener Rotwein

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:
1700 kJ/400 kcal
32 g Eiweiß · 23 g Fett
5 g Kohlenhydrate

Im Bild vorne:
Lendenstreifen mit Paprika
Im Bild hinten:
Rinderfilet aus dem Wok

GESCHNITZELTES



Steakstreifen mit Austernpilzen

Austernpilze haben ein kräftiges Aroma, das gut mit Rindfleisch harmoniert. Im Herbst können sie durch Waldpilze ersetzt werden.

Zutaten für 4 Personen:

2 Eßl. Öl

4 Rinderfiletsteaks von je etwa 180 g
Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

400 g Austernpilze

1 kleine Lauchstange

3 Knoblauchzehen

2 Eßl. Olivenöl

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

schwarzer Pfeffer, grob gemahlen

Für Gäste

Pro Portion etwa:

1400 kJ/330 kcal

37 g Eiweiß · 18 g Fett

2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten



1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ruhen lassen. Das überschüssige Fett aus der Pfanne abgießen.



2. Die Austernpilze putzen. Große Pilze in Stücke schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.



3. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Lauch und Knoblauch darin anbraten. Die Pilze hinzufügen und bei starker Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.



4. Die Steaks in dünne Scheiben schneiden und schuppenförmig auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Austernpilze getrennt dazu servieren. Als Beilage passen ein blunter Blattsalat oder Tomatensalat mit Oregano und Knoblauchbrot.

Schweinefleisch chinesisch

Dieses Gericht lässt sich auch sehr gut im Wok zubereiten. Die exotischen Zutaten gibt es in Spezialgeschäften oder gut sortierten Supermärkten.

Zutaten für 4 Personen:

200 g Shiitake-Pilze

200 g Möhren

4 Frühlingszwiebeln

1 Stück Ingwerwurzel, etwa 1 cm

1 Chilischote

500 g Schweinefilet

2 Eßl. Speisestärke

2 Eßl. Sojaöl

1 Knoblauchzehe

3 Eßl. trockener Sherry

3 Eßl. Sojasauce

2 Eßl. schwarzer Sesam (Asienladen)

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Raffiniert

Pro Portion etwa:

1300 kJ/310 kcal

22 g Eiweiß · 20 g Fett

10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten



1. Die Shiitake-Pilze putzen. Die Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote halbieren, von den Kernen befreien, waschen und fein würfeln.



2. Das Fleisch in Streifen schneiden, mit der Speisestärke bestäuben und diese gut in das Fleisch einmassieren, so bleibt es besonders saftig. Das Sojaöl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.



3. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in die Pfanne drücken. Die Pilze, die Möhren und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Den Ingwer und die Chilischote unterrühren. Alles bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten.



4. Das Fleisch wieder dazugeben, mit dem Sherry und der Sojasauce ablöschen und mit dem Sesam bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen körniger Reis und grüner Tee.

Kalbscurry mit Rosinen

Zutaten für 4 Personen:

750 g Kalbslende

2 Eßl. Öl

2 Eßl. Butter

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

3 Schalotten

50 g gemahlene Mandeln

1/8 l trockener Weißwein

125 g Sahne

50 g Rosinen

1/2 Teel. Currysüppchen

Zitronensaft

1 Handvoll frischer Kerbel

Raffiniert

Pro Portion etwa:

2100 kJ/500 kcal

42 g Eiweiß · 29 g Fett

13 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Das Fleisch kalt abspülen und trocken tupfen. In fingerdicke Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden.

2. Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt beiseite stellen.

3. Die Schalotten schälen und fein hacken. Im verbliebenen Bratfett bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Mandeln dazugeben und kurz midünnen lassen. Den Weißwein

angießen und die Sauce bei mittlerer Hitze etwa um die Hälfte einkochen lassen.

4. Die Sahne unterrühren und die Rosinen einstreuen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft kräftig abschmecken. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten cremig einkochen lassen.

5. Den Kerbel waschen, trockenschütteln und die Blättchen abknipsen. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce geben und erhitzen. Den Kerbel erst kurz vor dem Servieren einstreuen.

Lamm-geschnetzeltes

Zutaten für 4 Personen:

750 g Lammfleisch aus der Keule

1 Eßl. Speisestärke

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Möhren

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 Eßl. Butter

1 Eßl. Öl

1/8 l trockener Weißwein

1/4 l Fleischbrühe

Salz

Spezialität aus England

Pro Portion etwa:

2400 kJ/570 kcal

36 g Eiweiß · 41 g Fett

10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Das Fleisch in feine Streifen von etwa 5 cm Länge schneiden. In einer Schüssel mit der Speisestärke gründlich mischen, mit Pfeffer würzen.

2. Die Frühlingszwiebeln und die Möhren putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Möhren schälen und fein raspeln. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken.

3. In einem Bräter die Butter und das Öl erhitzen. Die Fleischstreifen darin portionsweise groß anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Im restlichen Bratfett den Knoblauch und die Zwiebel andünsten. Den Weißwein angießen und kurz aufkochen lassen.

4. Das Fleisch mit den Frühlingszwiebeln und den Möhrenraspeln in die Sauce geben. Die Brühe angießen und alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Bild vorne: Lammgeschnetzeltes

Im Bild hinten: Kalbscurry mit Rosinen

GESCHNETZELTES



Kalbfleisch-Pflaumen-Täschchen

Statt der Pflaumen können Sie Aprikosen, Feigen oder Datteln nehmen.

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel
200 g Trockenpflaumen, ohne Stein
2 Eßl. Butter
2 Teel. Curry · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund glatte Petersilie
4 Kalbschnitzel von je etwa 180 g
(vom Metzger eine Tasche einschneiden lassen)
2 Teel. Dijon-Senf
3 Eßl. Butterschmalz

Exklusiv

Pro Portion etwa:

1700 kJ/400 kcal
38 g Eiweiß · 15 g Fett
29 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Trockenpflaumen grob hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Trockenpflaumen dazugeben und alles mit Curry, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten dünsten lassen.

2. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen grob hacken und unter die Pflaumen-Zwiebel-Mischung geben.

3. Das Fleisch kalt abspülen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit Senf bestreichen. Die Pflaumenmischung in den Taschen verteilen und die Öffnung mit Zahnstochern zustecken.

4. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kalbfleischtäschchen darin auf beiden Seiten kräftig anbraten. Dann zugedeckt 8 – 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

blättchen und den Korianderkörnern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Schafkäse-Koriander-Masse in die Taschen füllen und die Öffnung mit Zahnstochern zustecken.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die gefüllten Filetsteaks darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Beilage schmecken Rösti oder Bratkartoffeln und ein großer gemischter Salat.

Filetsteaks mit Koriander

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund frischer Koriander, ersetztweise glatte Petersilie
100 g Schafkäse
1 Teel. Korianderkörner · Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Rinderfiletsteaks von je etwa 180 g
(vom Metzger eine Tasche einschneiden lassen)
2 Eßl. Öl

Tip!

Anstelle des Schafkäses können Sie auch Roquefort verwenden, dann nehmen Sie zum Würzen aber lieber Petersilie, denn Koriander wäre in dieser Kombination zu dominant.

Raffiniert

Pro Portion etwa:

1400 kJ/330 kcal
42 g Eiweiß · 19 g Fett
1 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Den Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit den Koriander-

Im Bild vorne:
Filetsteaks mit Koriander
Im Bild hinten:
Kalbfleisch-Pflaumen-Täschchen

GEFÜLLT UND GEROLLT



Kalbsschnitzel in Kokospanade

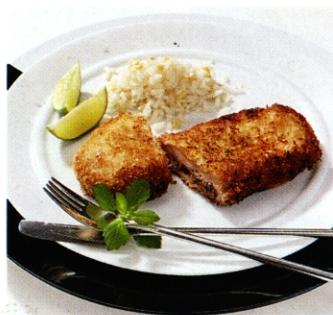
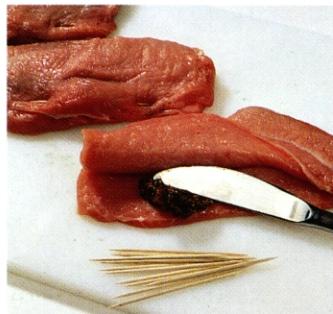
Zutaten für 4 Personen:

4 Kalbsschnitzel von je etwa 180 g
(vom Metzger eine Tasche einschneiden lassen)
4 Eßl. Mango-Chutney
1 – 2 Eßl. gemahlene Mandeln
1/2 Bund Zitronenmelisse
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Curry
2 Eßl. Mehl
1 Ei
6 Eßl. Kokosraspeln
3 Eßl. Butterschmalz
1 unbehandelte Limette, ersatzweise 1 unbehandelte Zitrone

Schnell • Raffiniert

Pro Portion etwa:
1700 kJ/400 kcal
40 g Eiweiß · 16 g Fett
22 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten



1. Das Fleisch kalt abspülen und trockentupfen. Das Mango-Chutney mit den Mandeln verrühren. Die Zitronenmelisse abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen fein hacken und unter das Chutney rühren.

2. Die Kalbsschnitzel damit füllen. Die Öffnungen mit Zahntochern verschließen. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Curry bestäuben. Das Mehl, das Ei und die Kokosraspeln jeweils auf einen Teller mit Rand geben. Das Ei mit einer Gabel verquirlen.

3. Die Schnitzel erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit den Kokosraspeln panieren. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kalbsschnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in etwa 4 Minuten goldbraun braten.

4. Die Limone heiß abwaschen, trockenreiben, in Schnitte teilen und das Fleisch damit garnieren. Als Beilage paßt in Butter geschwenkter Reis mit grob gehackten Erdnüssen.

Schweinekoteletts mit Tomatensauce

Die Schweinekoteletts schmecken am besten, wenn Sie frische Kräuter und frische Gartentomaten verwenden.

Zutaten für 4 Personen:

1/2 Brötchen vom Vortag

1 kleine Zwiebel

4 Eßl. Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie

1 Eigelb

4 Eßl. Kapern

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

4 Teel. frische Thymianblättchen

4 Schweinekoteletts von je

etwa 180 g (vom Metzger eine

Tasche einschneiden lassen)

250 g Fleischtomaten

3 Eßl. Crème fraîche

1 Eßl. Zitronensaft

Raffiniert

Pro Portion etwa:

990 kJ/240 kcal

10 g Eiweiß · 19 g Fett

6 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten



1. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. Das Brötchen gut ausdrücken und mit der Petersilie und dem Eigelb unter die Zwiebel-Knoblauch-Mischung rühren. Die Kapern unterheben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und 2 Teelöffeln Thymian kräftig würzen. Die Schweinekoteletts damit füllen und die Öffnung mit Küchengarn zunähen.

3. Das restliche Öl erhitzen und die Koteletts darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken, dabei von den Stielansätzen befreien.

4. Tomaten und Crème fraîche mischen, aufkochen lassen und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Thymian und Zitronensaft abschmecken und mit den Koteletts anrichten. Dazu passen in Butter geschwenkte grüne Bohnen und Salzkartoffeln.

Steaks mit Linsen

Zutaten für 4 Personen:

100 g rote Linsen

3/8 l Fleischbrühe

1 Eßl. Butter

2 Knoblauchzehen

1 Bund glatte Petersilie

1 Eigelb · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Cayennepfeffer

1/2 Teel. Kreuzkümmel

4 Schweinesteaks von je etwa 160 g

2 Eßl. Butterschmalz

200 g Sahne · 1 Eßl. Curry

Raffiniert

Pro Portion etwa:

2700 kJ/640 kcal

42 g Eiweiß · 47 g Fett

16 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Die Linsen in der Fleischbrühe aufkochen und in etwa 8 Minuten bei schwacher Hitze garen. Abtropfen lassen.

2. Die Butter aufschäumen, den Knoblauch schälen, hineindrücken und goldbraun rösten. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen fein hacken.

3. Die Linsen mit dem Knoblauch, der Petersilie und dem Eigelb verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen.

4. Die Steaks kalt abspülen und trockentupfen. Auf beiden

Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Viertel der Linsenmasse auf jedem Steak verteilen. Eine Fleischhälfte darüber klappen und mit Zahntochern oder Rouladennadeln feststecken.

5. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin auf beiden Seiten kräftig anbraten, dann bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten fertiggaren. Herausnehmen und warm stellen.

6. Den Bratensatz mit der Sahne loskochen und den Curry einröhren. Die Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch hineinlegen und kurz erwärmen.

Fleischrollen mit Spargel

Zutaten für 4 Personen:

500 g grüner Spargel · Salz

4 Rinderrouladen von je etwa 150 g

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

4 Scheiben gekochter Schinken

50 g Parmesan, frisch gerieben

2 Eßl. Butterschmalz

1/4 l trockener Weißwein

1 Zwiebel · 3/8 l Fleischbrühe

250 g Sahne

Muskatnuß, frisch gerieben

50 g frischer Kerbel

Für Gäste

Pro Portion etwa:

2800 kJ/670 kcal

45 g Eiweiß · 47 g Fett

8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

1. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Den Spargel in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen.

2. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Scheiben überlappend nebeneinander legen. Den Schinken vom Fettrand befreien und auf das Fleisch legen. Den Spargel darauf verteilen und mit Parmesan bestreuen. Zwei Rollen formen, mit Küchenzwirn umwickeln.

3. Das Butterschmalz erhitzen und die Rollen darin rundum kräftig anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze etwa um die Hälfte einkochen lassen.

4. Die Zwiebel schälen, fein hacken und um die Fleischrollen verteilen. Die Fleischbrühe und die Hälfte der Sahne angießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten schmoren lassen.

5. Die Rollen herausnehmen und warm stellen. Die restliche Sahne steif schlagen. Die Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Schlagsahne unterheben. Den Kerbel waschen und trockenschütteln. Die Blättchen in die Sauce streuen.

Bild oben: Steaks mit Linsen

Bild unten: Fleischrollen mit Spargel

GEFÜLLT UND GEROLLT



Kalbsröllchen

Zutaten für 4 Personen:

1 Schalotte · 3 Eßl. Butter

100 g Kalbsleber

1 Eßl. gehackte Pistazien

1 Teel. scharfer Senf

1 Eßl. Crème fraîche · Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuß, frisch gerieben

50 g frischer Spinat

4 dünne Kalbsschnitzel von je etwa 120 g

Für Gäste

Pro Portion etwa:

990 kJ/240 kcal

3 g Eiweiß · 12 g Fett

2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Schalotte schälen und fein hacken. 1 Eßlöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin bei schwacher Hitze glasig dünsten.

2. Die Leber klein würfeln, zu der Schalotte geben und kurz anbraten. Die Pistazien, den Senf und die Crème fraîche untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Den Spinat verlesen und waschen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Spinat kurz darin blanchieren. Herausheben, eiskalt absecken und sehr gut abtropfen lassen.

4. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat in einer dünnen Schicht darauf

verteilen. Die Scheiben mit der Lebermasse bestreichen. Die Scheiben zusammenrollen und die Enden mit Zahnstochern feststecken.

5. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsröllchen darin von allen Seiten anbraten, dann bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten (je nach Dicke) fertigbraten. Dazu passen eine Pilz-Sahne-Sauce und Bandnudeln.

öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Das Lammhackfleisch mit 2 Eßlöffeln Bohnen und der Zwiebel-Knoblauch-Mischung im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver kräftig würzen.

3. Die Minze abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, die Hälfte in schmale Streifen schneiden und unter das Püree mischen. Die restlichen Blättchen beiseite stellen.

4. Die Lammscheiben auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Püree darauf verteilen. Die Scheiben auftrollen und die Enden mit Rouladennadeln feststecken. Das restliche Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Lammröllchen darin bei mittlerer Hitze je nach Dicke 10–15 Minuten von allen Seiten braten.

5. Die Fleischtomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, von den Stielansätzen befreien und fein hacken. Mit den restlichen Bohnen mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Minzeblättchen unterrühren. Dazu paßt lauwarmes Sesamfladenbrot.

Lammröllchen mit Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel

5 Eßl. Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 kleine Dose rote Bohnen (400 g)

Abtropfgewicht 285 g)

150 g Lammhackfleisch · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Kreuzkümmel

1 Msp. Chilipulver

1 Bund Minze

8 Scheiben Lammfleisch aus der

Keule von je etwa 100 g

1 mittelgroße Fleischtomate

Raffiniert

Pro Portion etwa:

3900 kJ/930 kcal

59 g Eiweiß · 56 g Fett

44 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 Eßlöffel Oliven-

Im Bild vorne:

Lammröllchen mit Bohnen

Im Bild hinten: Kalbsröllchen

GEFÜLLT UND GERÖLLT

