

# Fleisch

Stand 1. Oktober 2021

## Asia-Buletten

### **Für 4 Portionen:**

75 g Brötchen vom Vortag

50 g Röstzwiebeln

1 Knoblauchzehe

60 g Schalotten

8 Stiele Koriandergrün

1 rote Chilischote

20 g frischer Ingwer

3 El Sonnenblumenöl plus etwas zum Bearbeiten

350 g Rinderhackfleisch

300 g Schweinehackfleisch

3 El Hoisinsauce (Asia-Laden)

3 El Sojasauce

2 Eier (Kl. M)

Salz

Pfeffer

2 El Butterschmalz (20 g)

1. Brötchen in 300 ml lauwarmem Wasser 20 Minuten einweichen.
2. Röstzwiebeln in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Roliholz (oder im Mörser) fein zerkleinern. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Koriander mit den zarten Stielen fein schneiden. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
3. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin dünsten. Brötchen aus dem Wasser nehmen und gut ausdrücken. Rinder- und Schweinehackfleisch mit abgekühlter Schalottenmischung, Brötchen, Ingwer, Koriander, Je 2 El Hoisin- und Sojasauce, Röstzwiebeln und Eiern in einer großen Schale mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit leicht geölten Händen 8 Buletten formen und ca. 10 Minuten kalt stellen.
4. Butterschmalz und restliches Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Buletten darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 12 Minuten zu Ende garen.
5. Buletten aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne auf dem Herd erhitzen. Restliche Hoisin- und Sojasauce und ca. 100 ml Wasser zugießen und aufkochen. Den Bratensatz mit einem Pfannenwender lösen und etwas einkochen lassen. Buletten zurück in die Pfanne geben. Mit Kartoffelsalat anrichten und servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 07/20/81*

## **Beinscheibe vom Rind 1**

*1 große Beinscheibe  
6 El Traubenkernöl  
1 große Karotte  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
150 g Sellerie  
1 Porreestange  
1 Zweig Rosmarin  
3 Zweige Thymian und Oregano  
1 El Tomatenmark  
0,3l Brühe oder Fond  
1/8l Rotwein  
1 Strauß Petersilie  
Mehl  
Salz  
Pfeffer*

Beinscheibe mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden, dann im Öl im Schmortopf kräftig anbraten.

Ofen auf 200 Grad heizen. Zwiebel und Knoblauch hacken, Gemüse in kleine Würfel schneiden und kurz mit anbraten.

Brühe, Wein und Tomatenmark verrühren und hinzugeben, dann die Kräuter dazu.

Im Ofen 75 min. schmoren, dann Ofen ausstellen und noch ca. 20 min. ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie und Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Beinscheibe vom Rind 2**

*1 magere Beinscheibe vom Rind, ca. 600 Gramm  
1 Knoblauchzehe  
10 kleine Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
1 Glas Rotwein  
1 Glas Rinderfond  
50 ml Sahne  
grob gemahlener Pfeffer  
Salz  
Butterschmalz zum Braten*

Beinscheibe mit der halbierten Knoblauchscheibe von beiden Seiten einreiben. Salzen und mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Butterschmalz zerlassen und die Beinscheibe darin von beiden Seiten scharf anbraten. Aus dem Topf nehmen und im heißen Fett die geschälten, ganzen Zwiebeln anbraten und Farbe annehmen lassen.

Die Beinscheibe und das Lorbeerblatt hinzufügen, mit Rotwein und Rinderfond ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Darauf achten, dass immer genügend Flüssigkeit vorhanden ist. (Im Schnellkochtopf dauert die Zubereitung nur 30 Minuten.)

Danach die Soße nochmal abschmecken, Sahne unterrühren und mit Spätzle servieren.

## Beinscheibe vom Rind 3

*1 dicke Beinscheibe vom Rind*  
*2 El Senf, extra scharf*  
*Mehl zum Mehlieren*  
*30 g Butterschmalz*  
*1 Markknochen*  
*2 kleine Zwiebeln, grob geschnitten*  
*1 Lauchstange*  
*1/4 Knolle Sellerie*  
*1 Möhre*  
*2 Frühlingszwiebeln*  
*250 ml trockener Rotwein*  
*250 ml Fleischbrühe*  
*Pfeffer, Salz*  
*2 Esslöffel Weinbrand*

1. Das Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen, dann mit dem scharfen Senf einstreichen und im Mehl mehlieren. Das überschüssige Mehl etwas abklopfen und das Fleisch in einer Pfanne im erhitzten Butterschmalz rundum schön braun anbraten. Einen Schmortopf auf einer andern Kochplatte schon etwas anwärmen.
2. Wenn die Stücke sich sehr wölben sollten, einfach mit einer sauberen Schere am Rand reinschnipsen, die grob geschnittenen Zwiebeln und den Markknochen an den Rand legen und mit anbräunen lassen. Währenddessen Lauch, Frühlingszwiebeln, Sellerie und Möhren kleinschneiden.
3. Das Fleisch in den angewärmten Schmortopf umfüllen und sofort mit dem Deckel verschließen. In der Pfanne nun die geschnittenen Gemüse kräftig anbrutzeln lassen, mit Rotwein ablöschen, Pfeffer und Salz zufügen, kurz aufkochen lassen und alles über das Fleisch im Schmortopf gießen.
4. Das Fleisch etwa 90 Minuten schmoren lassen und wenn nötig, immer wieder etwas von der Fleischbrühe angießen.
5. Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und abgedeckt warmhalten, bis die Sauce fertig ist. Dazu den Bratsud mit einem Pürierstab durchmischen — die Soße ist jetzt schön sämig. Die Soße mit Weinbrand abschmecken und zur Beinscheibe servieren.
6. Dazu Rösti und gebratener Spitzkohl.

*Quelle: kochbar.de*

## Bohneneintopf mit Lammhaxenscheiben

***Für 6 Portionen:***

***Pesto:***

*10 g Haselnusskerne*  
*2–3 Stiele glatte Petersilie*  
*1/2 Tl fein abgeriebene Biozitrone*  
*6–8 El Olivenöl*  
*4 El Walnussöl*  
*Salz*

*Pfeffer*

*Zucker*

***Eintopf:***

*200 g Zwiebeln*

*150 g Möhren*

*150 g Staudensellerie*

*3 Knoblauchzehen*

*200 g Prinzessbohnen*

*Salz*

*5–6 El Olivenöl*

*1 kg Lammhaxenscheiben (2 cm dick geschnitten)*

*Pfeffer*

*1 El Tomatenmark*

*150 ml Weißwein*

*150 ml trockener Sherry*

*400 ml Rinderfond*

*180 g Kartoffeln*

*2 Lorbeerblätter*

*1 Dose Cannellini-Bohnen (450 g EW)*

1. Für den Pesto die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Nüsse zusammen mit Zitronenschale, Olivenöl, Walnussöl, 2 El Wasser und Petersilie pürieren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
2. Für den Eintopf die Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und ebenfalls in 1/2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Prinzessbohnen putzen und in stark gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten garen. Bohnen in ein Sieb gießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und kalt stellen.
3. 3 El Öl in einem breiten flachen Topf erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 2–3 Minuten rundherum braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen.
4. Restliches Öl in den Topf geben. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Möhren, Sellerie und Knoblauch zugeben und 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden mitbraten. Mit Wein und Sherry ablöschen und stark einkochen. Fleisch zugeben, mit Fond und 500 ml Wasser auffüllen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 2–2 1/2 Stunden garen.
5. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden, in kaltes Wasser legen. 75 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln und Lorbeer zum Eintopf geben.
6. Cannellini-Bohnen in ein Sieb gießen, abspülen und gut abtropfen lassen. 5–10 Minuten vor Garzeitende weiße und grüne Bohnen im Eintopf erwärmen. Eintopf in vorgewärmte Teller geben und mit dem Pesto servieren.

*Zubereitungszeit: 3 Stunden*

*Quelle: E&T 03/08/26*

## **Brasato**

***Für 6 Portionen:***

100 g Bundmöhren  
100 g Staudensellerie  
100 g Porree  
50 g Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
3 El Olivenöl  
1 kg Rinderschmorbraten  
Salz, Pfeffer  
1 El Tomatenmark  
500 ml Rotwein  
800 ml Rinderfond  
je 2 Rosmarin- und Salbeizweige  
1 Lorbeerblatt  
1 Tl zerdrückte schwarze Pfefferkörner

1. Möhren und Sellerie putzen und fein würfeln. Porree waschen, in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln. Knoblauch mit Schale grob zerdrücken.
2. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, den Braten bei starker Hitze darin rundum anbraten, salzen, pfeffern, herausnehmen. Schalotten, Knoblauch und jeweils die Hälfte von Möhren, Sellerie und Porree in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Tomatenmark zugeben, 30 Sekunden rösten, mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Mit dem Rinderfond und 200 ml Wasser auffüllen, den Braten, Rosmarin, Salbei, Lorbeer und Pfefferkörner dazugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 2 Stunden, 45 Minuten schmoren (Gas 2–3, Umluft 2 Stunden, 15 Minuten bei 180 Grad mit 200 ml Flüssigkeit mehr). Braten dabei mehrmals mit Fond begießen.
3. Braten herausnehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Das restliche gewürfelte Gemüse zugeben und in der Sauce 6–8 Minuten garen.
4. Den Braten in Scheiben schneiden, mit der Sauce und dem Gemüse anrichten. Dazu passt Polenta.

Zubereitungszeit: 3:30 Stunden

Quelle: Andrea Bosia, E&T 05/02/137

## **Bratkartoffelpfanne**

### **Für 4 Portionen:**

600 g festkochende Kartoffeln  
2 Tl Kümmelsaat  
Salz  
8 kleine Rostbratwürstchen  
1 Zucchini (150 g)  
1 rote Paprikaschote  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
150 g TK-Dicke-Bohnenkerne (aufgetaut)  
1 Zweig Rosmarin

40 g Butterschmalz  
Pfeffer  
1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
20 g italienischer Hartkäse

1. Am Vortag die Kartoffeln ungeschält mit dem Kümmel in Salzwasser 18–20 Minuten leicht bissfest garen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Über Nacht kalt stellen.
2. Am nächsten Tag Kartoffeln pellen und grob in Stücke schneiden. Würstchen in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen, längs vierteln, entkernen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in schmale Spalten schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen.
3. Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei nicht zu starker Hitze so lange braten (4–5 Minuten), bis sie goldbraun sind, dabei mehrmals wenden. Würstchen nach 4 Minuten zugeben. Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und abgezupfte Rosmarinnadeln zugeben und weitere 4–5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Hartkäse dünn hobeln, Kartoffelpfanne mit Käse bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Garzeit ca. 35 Minuten plus Kühlzeit über Nacht*

*Quelle: E&T 09/12/22*

## **Cassoulet**

### ***Für 6–8 Portionen:***

500 g weiße Bohnen  
300 g Zwiebeln  
3 Gewürznelken  
6 Knoblauchzehen  
1 große Möhre  
Thymian  
1 Bund Petersilie  
2 Lorbeerblätter  
500 g Kasseler  
50 g Gänseschmalz  
1 Gänsekeule (400 g)  
250 g Hammelkeule  
1 EL Mehl  
250 g Tomaten  
2 Brühwürfel  
Pfeffer  
4 Knoblauchwürstchen  
50 g Semmelmehl

Bohnen über Nacht einweichen, dann gut mit Wasser bedeckt aufsetzen. Eine Zwiebel mit Nelken spicken, 3 geschälte Knoblauchzehen, die geputzte Möhre, Thymian, Petersilie und Lorbeerblätter zugeben. Kasseler auf die Bohnen legen. Bei geschlossenem Topf ca. 1 Stunde kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Gänsekeule und das gewürfelte Hammelfleisch im Gänseschmalz zusammen mit den restlichen gehackten Zwiebeln goldbraun braten. Mehl überstäuben und mitbräunen. Die drei restlichen Knoblauchzehen in der Knoblauchpresse über dem Fleisch zerdrücken. Tomaten überbrühen, abschrecken und schälen. Zum Fleisch geben.

Gespickte Zwiebel und die Möhre aus der Bohnensuppe nehmen. Fleisch und Tomaten mit den Bohnen vermischen. Möhre in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Suppe nach Geschmack mit Brühe (Würfel) auffüllen (Alles muß bedeckt sein). Mit Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel nochmals 1 1/2 Stunden leise kochen lassen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Knoblauchwürste in Scheiben geschnitten zugeben.

Die fertige Suppe mit dem Semmelmehl überstreuen und in den vorgeheizten Ofen (Mittelhitze) geben. Backen, bis sich eine goldbraune Kruste bildet.

## **Chinesisches Fondue**

### ***Feuertopf-Brühe:***

*1 kg Suppenknochen*

*500 g Suppenfleisch*

*1 Bund Suppengrün*

*1 Ingwerwurzel*

*2 Zwiebeln*

*Salz*

*5 Pfefferkörner*

*1 Lorbeerblatt*

*Sojasoße*

*4 El Sherry*

### ***Feuertopf-Soßen:***

*250 g Mayonnaise*

*1 Becher Joghurt*

*1 El Tomatenketchup*

*1 Tl Edelsüß-Paprika*

*1 Tl Sambal Oelek*

*Salz*

*Zitronensaft*

*4 Tl eingelegte Pfefferkörner*

*2 El Senf*

### ***Fleisch und Gemüse:***

*500 g Schweinefilet*

*500 g Rinderfilet*

*250 g Hähnchenbrustfilet*

*500 g Hummerkrabben*

*1 Dose Bambussprossen (300 g)*

*250 g Karotten*

*250 g Sojasprossen*

*250 g Brokkoli*

*1 Chinakohl*

*250 g Champignons*

*Zitronensaft*

50 g Glasnudeln

**Brühe:** Knochen und Suppenfleisch in zweieinhalb Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen. Inzwischen das Suppengrün putzen und grob zerkleinern. Ingwerwurzel schälen und in Stücke schneiden. Abgezogene Zwiebel vierteln. Alles mit Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt zum Fleisch geben. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf etwa drei Stunden kochen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. Fett abschöpfen. Vor dem Essen die Brühe auf dem Herd zum Kochen bringen. Mit Sojasauce, Salz und Sherry abschmecken und in den Feuertopf umfüllen.

**Saucen:** Mayonnaise mit Joghurt verrühren und teilen. Die eine Hälfte mit Tomatenketchup und Edelsüß-Paprika verrühren. Mit Sambal Oelek, Salz und Zitronensaft abschmecken. Unter die andere Hälfte die ganzen Pfefferkörner rühren. Mit Senf und Salz abschmecken.

**Zutaten:** Die Glasnudeln etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die übrigen Zutaten klein schneiden.

## Cordon Bleu mit Erbsenpüree

### **Für 2 Portionen:**

500 g Erbsenschoten (ca. 200 g Erbsen)

Salz

300 g Kartoffeln

150 ml Schlagsahne

1 Spritzer Zitronensaft

Muskat

2 Schweineschnitzel (à 140 g, aus dem Rücken)

1 Scheibe gekochter Schinken

2 Scheiben Gruyere (à 15 g)

2 El Mehl

1 Ei (Kl. M)

4 El Semmelbrösel

4–5 El Öl

1 El Butter

1 El Majoranblättchen

Zitronenspalten

### **Außerdem:**

Holzspießchen

Küchenpapier

1. Erbsen palen, in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, halbieren, in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen, abgießen und ausdämpfen lassen. Sahne cremig einkochen lassen. Erbsen und Kartoffeln in einem Topf zerstampfen, nach und nach die Sahne einrühren, bis das Püree eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Zitronensaft und Muskat abschmecken und warm halten.

2. Mit einem scharfen Messer in jedes Schnitzel quer eine Tasche schneiden. Jeweils mit 1/2 Scheibe Schinken und einer Scheibe Käse füllen, mit Holzspießchen verschließen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei wenden, dann sorgfältig in den Bröseln panieren.



**3.** Öl in einer passenden Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von beiden Seiten in 6–8 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Majoran zugeben. Püree mit Schnitzeln, Majoranbutter und Zitronenspalten servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 06/11/48*

## **Cotolettine di vitello**

### ***Für 4 Portionen:***

*12 kleine Schnitzel (Kalb, Schwein oder Geflügel)*

*2 El Butter*

*4 Scheiben luftgetrockneter Schinken*

*6 El dicke Bechamelsauce*

*3 El Parmesan, gerieben*

*Salz, Pfeffer*

*2 Eier*

*100 g Paniermehl*

*50 g Butter*

Das Fleisch ein wenig klopfen und ganz schnell in 1 El Butter anbraten. Nicht wenden, sondern aus der Pfanne nehmen und mit der ungebratenen Seite nach unten auf eine Folie legen. Die gebratene Seite mit je 1 kleinen Stück Schinken bedecken. Eine Schicht Bechamelsauce, mit Parmesan gemischt, darübergeben. Mit Pfeffer bestreuen. Die Schnitzel in leicht gesalzenem Ei wenden und panieren.

*Zubereitungszeit: Arbeitsaufwand 25 Minuten, Bratzeit 5 Minuten*

## **Emincé de Veau**

### ***Für 4 Portionen:***

*75 g Butter*

*3 El Pflanzenöl*

*750 g Kalbsschnitzel*

*1 El feingehackte Schalotten*

*5 El trockener Weißwein,*

*1/4 l süße Sahne*

*Salz*

*weißer Pfeffer*

**1.** Kalbsschnitzel in 1/2 cm dicke Scheiben und dann in 1/2 cm breite, etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

**2.** In einer schweren Pfanne von 25 bis 30 cm Durchmesser 30 g Butter in 3 El Öl über starker Hitze zerlassen. Wenn sich der Schaum gelegt hat, gibt man die halbe Menge Kalbfleisch hinein und sautiert es etwa 2 Minuten lang unter ständigem Wenden mit einer Gabel. Sobald die Streifen zart gebräunt sind, legt man sie in ein großes Sieb, das über einer Schüssel hängt.

**3.** Weitere 30 g Butter in der Pfanne zerlassen und das restliche Fleisch ebenso sautieren. Dann den gesamten Pfanneninhalt zu der ersten Fleischportion in das Sieb schütten.

4. Die restliche Butter in der Pfanne über Mittelhitze zerlassen. Die Schalotten hineinschütten, etwa 2 Minuten rühren und dann den Wein dazugießen. Auf starke Hitze schalten und rühren, bis der Wein kocht. Unverzüglich die Sahne hinzugeben sowie alles, was vom Kalbfleisch abgetropft ist. Unter ständigem Rühren knapp 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die Sauce um etwa die Hälfte reduziert und leicht angegedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Fleisch in die Pfanne legen und wenden, bis es gleichmäßig mit Sauce überzogen ist. Für 2 oder 3 Minuten über schwacher Hitze lassen, damit es gut durchwärmt. Sofort servieren und nach Belieben als Beilage Rösti reichen.

## **Feine Kalbsfrikadellen**

### ***Für 4 Portionen:***

*50 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe, Salz  
1 Bund krause Petersilie  
1 El Olivenöl  
500 g Kalbshackfleisch  
2 Eier  
50 g Magerquark  
1 El mittelscharfer Senf  
Pfeffer, 80 g Butter*

1. Schalotten fein würfeln. Knoblauch mit Salz zerdrücken, dann fein hacken. Petersilienblätter fein hacken. Schalotten, Knoblauch und Petersilie mit dem Öl in einer Pfanne 1 Minute dünsten und erkalten lassen.
2. Die Schalotten-Mischung in einer Schüssel mit Hack, Eiern, Quark und Senf gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen 16 Frikadellen formen.
3. In einer großen Pfanne jeweils 8 Frikadellen in 40 g Butter bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten von jeder Seite sanft braten, dabei ab und zu mit dem Bratfett beschöpfen. Frikadellen und Kartoffelsalat auf einer Platte anrichten und servieren.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten*

*Quelle: E&T 5/04/34*

## **Filetgulasch Stroganoff**

### ***Für 2 Portionen:***

*1 Tasse süße und saure Sahne zu gleichen Teilen gemischt  
3 kleine Zwiebeln  
125 g Champignons  
20 g Butter  
1/2 Knoblauchzehe  
250 g Rinderfilet  
Öl, Salz, Pfeffer  
1 TL Dijonsenf  
1/2 TL Senfpulver*

Süße und saure Sahne mischen und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons vierteln. In einer Pfanne die Butter zerlassen, Zwiebeln darin andünsten, durchgepreßte Knoblauchzehe dazugeben, dann die Champignons 20–25 Minuten darin schmoren. Inzwischen das Rinderfilet in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Öl in einer anderen Pfanne sehr heiß werden lassen und die Filetstreifen 3 Minuten scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen und zum Zwiebel-Champignon-Gemisch geben. Die gemischte Sahne nach und nach dazugießen, mit Salz, Pfeffer, Senf und Senfpulver würzen und einmal aufkochen.

## **Filetragout mit Frühlingsgemüse**

### ***Für 4 Portionen:***

*750 g Kalbsknochen*

*20 g Butterschmalz*

*1 Zwiebel*

*1 Möhre (geschält)*

*3 Stiele Thymian*

*1 Tl Tomatenmark*

*Salz*

*600 g kleine Kartoffeln*

*300 g Bundmöhren*

*750 g Spargel*

*60 g Butter oder Margarine*

*1 Tl Zucker*

*10 g Mehl (1/2 El)*

*1/8 l Schlagsahne*

*1 Handvoll Kerbel*

*300 g Rinderfilet*

*300 g Kalbsfilet*

*schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)*

- 1.** Für den Saucenfond die Knochen in 10 g sehr heißem Butterschmalz anrösten. Die ungepölte halbierte Zwiebel und die grob zerkleinerte Möhre zugeben und ebenfalls anrösten. Die Knochen und das Gemüse an den Topfrand schieben, Thymian und Tomatenmark ins Fett geben und unter Rühren anrösten, mit gut 1 l kaltem Wasser bedecken und schwach salzen.
- 2.** Den Fond ohne Deckel 1 Stunde leise kochen, durch ein feines Sieb gießen und 10 Minuten stehen lassen. Das Fett abschöpfen. Den Fond bei starker Hitze ohne Deckel auf 150 ml einkochen.
- 3.** Inzwischen das Gemüse zubereiten: Kartoffeln schälen und in Salzwasser 10 Minuten vorkochen. Möhren und Spargel schälen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden, in 40 g Butter oder Margarine andünsten, mit Salz und Zucker würzen. Mehl über das Gemüse streuen, unterrühren und anschwitzen.
- 4.** Wasser und die Sahne unter kräftigem Rühren an das Gemüse gießen. Die Kartoffeln abgetropft untermischen. Das Gemüse bei milder Hitze zugedeckt 8 Minuten garen. Kerbelblättchen abzupfen, die Hälfte unter die Sauce mischen. Die restliche Butter oder Margarine in Stückchen unterrühren.
- 5.** Während das Gemüse gart, das Fleisch in 4 cm große Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren das restliche Butterschmalz sehr stark erhitzen. Das Fleisch darin rundherum scharf

anbraten, salzen und pfeffern. Den Fond zugießen. Das Fleisch darin unter Rühren 1/2 Minute kräftig schmoren und auf dem Gemüseragout anrichten.

6. Zuerst das Gemüseragout auf stark vorgewärmte Teller geben, die Filetwürfel darauf anrichten und mit der Sauce überziehen. Den restlichen Kerbel darüberstreuen. Sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden (inkl. Zeit für das Fondkochen)*

*Quelle: E&T 4/94/96*

## **Fleischpflanzerl mit Pfifferlingen und Bohnen-Tomatengemüse**

***Für 4 Portionen:***

***Fleischpflanzerl:***

*80 g Toastbrot, entrindet*

*80 ml Milch*

*1 Zwiebel, klein*

*1 EL Butter*

*250 g Kalbshackfleisch*

*250 g Schweinehackfleisch*

*2 Eier*

*2 TL scharfer Senf*

*je 1 Prise Majoran und Oregano, getrocknet*

*1 Zitrone, unbehandelt*

*1/2 Bund Petersilie, glatt*

*Salz*

*Pfeffer aus der Mühle*

*Öl zum Anbraten*

***Gemüse:***

*3 Tomaten*

*200 g Pfifferlinge*

*2 Schalotten*

*100 g Bohnen, grün, breit*

*1-2 TL Öl*

*1 Zehe Knoblauch*

*1 Zitrone, unbehandelt*

*50 ml Geflügelbrühe*

*1 Prise Bohnenkraut*

*1 EL Butter*

*Pfeffer aus der Mühle*

*Salz*

**Fleischpflanzerl:** Die Schale einer halben Zitrone abreiben. Petersilie waschen, trocken schleudern und grob hacken.

Das Brot in der Milch einweichen, die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne bei milder Hitze in der Butter glasig andünsten.

Alle Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Brot, den Eiern, Senf und Zwiebelwürfelchen gut mischen, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano, Zitronenabrieb und einem Esslöffel Petersilie würzen.

Mit feuchten Händen kleine Fleischpflanzerl daraus formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Pfifferling-Bohnen-Tomatengemüse:** Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, abschrecken und häuten, dann achteln und entkernen.

Die Pfifferlinge putzen, nur wenn nötig kurz waschen und zum Trocknen auf Tücher ausbreiten. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Von den Bohnen die Enden abschneiden und schräg in ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen, in kaltem Wasser abschrecken.

Die Schalotten in einer Pfanne bei milder Hitze im Öl glasig anschwitzen, die Pilze, halbierte Knoblauchzehe und einen Streifen Zitronenschale hinzufügen. Das Ganze zwei Minuten anbraten. Dann die Bohnen dazu geben, die Brühe angießen, eine Prise Bohnenkraut einstreuen, die Tomaten zugeben, die Butter hinein schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale und Knoblauch wieder entfernen.

*Quelle: Alfons Schuhbeck*

## **Frikadellen mit Schafskäse**

***Für 6 Stück:***

### ***Frikadellen***

*60 g altbackenes Weißbrot*

*1/2 Bund Petersilie*

*250 g Kalbshackfleisch*

*250 g Rinderhackfleisch*

*1 Ei (Kl. M)*

*1/2 Tl edelsüßes Paprikapulver*

*1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale*

*Salz*

*Pfeffer*

*60 g Schafskäse*

*3 El Öl*

*3 Zweige Rosmarin*

### ***Tomatensalat***

*600 g Tomaten*

*4 Frühlingszwiebeln*

*4 Stiele Basilikum*

*6 El Olivenöl*

*Salz*

*Pfeffer*

**1.** Brot in 200 ml Wasser 15 Minuten einweichen, einmal wenden. Petersilie abzupfen, fein hacken.

**2.** Brot mit den Händen ausdrücken. Hackfleisch mit Brot, Petersilie, Ei, Paprikapulver und Zitronenschale gut vermischen, mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Schafskäse in 6 Stücke à 10 g schneiden. Hackmasse in 6 Portionen teilen. Jede Portion mit feuchten Händen flach drücken, Schafskäsestück hinein-, Hack darüberlegen, zu Frikadellen formen. Abgedeckt 15 Minuten kalt stellen.

**3.** Für den Salat Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen, Tomaten grob zerschneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne fein schneiden. Basilikumblätter abzupfen. Tomaten mit Frühlingszwiebeln, Olivenöl, Pfeffer, Salz, Basilikum mischen, in einer Schüssel anrichten.

**4.** Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Frikadellen goldbraun anbraten. Rosmarin dazugeben, im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 10 Minuten garen (Gas 3, Umluft 180 Grad).

**5.** Frikadellen aus dem Ofen nehmen, auf dem Tomatensalat anrichten und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 07/11/59*

## **Gebratener Kalbsrücken mit Gemüse und Rosmarinkartoffeln**

***Für 4 Portionen:***

### ***Fleisch***

*ca. 800 g Kalbsrücken, ausgelöst*

*Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle*

*2 El Öl*

*2 El Butter*

*200 ml Kalbsjus oder Kalbsfond*

### ***Kartoffeln***

*500 g Kartoffeln*

*1 El Butter*

*2 Rosmarinzweige*

### ***Gemüse***

*800 g Herbstgemüse (z.B. Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln, weiße Rübchen, Hokkaido-Kürbis)*

*Salz*

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*1 El Butter*

*Schwarzer Pfeffer aus der Mühle*

*1 Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Majoran), frisch gehackt*

*Gewürzpaste aus Basilikum, Koriander, Knoblauch, Chili und Curry, im Mörser zerkleinert*

**1.** Den Kalbsrücken kalt abrausen, trockentupfen und leicht salzen und pfeffern. In einer flachen Pfanne das Öl erhitzen, die Butter hinzugeben und das Fleisch von beiden Seiten darin kurz anbraten. Anschließend das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 150 bis 160 Grad Celsius etwa 25 Minuten lang fertig braten. Dabei das Fleisch immer wieder wenden, damit es nicht zu bräunen beginnt und der Braten saftig bleibt. Den Bratensaft mit Kalbsjus oder Kalbsfond auffüllen, etwas einreduzieren lassen und abschmecken.

**2.** Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb schütten. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln mit dem Rosmarin darin schwenken. Zum Schluss leicht salzen.

**3.** Das Herbstgemüse waschen und putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken. Nun die Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebelwürfel und

Knoblauch darin schwenken. Das Gemüse hinzugeben und nach Belieben etwas Gemüsebrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Kräuter sowie die Gewürzpaste untermengen.

Den Kalbsrücken in Scheiben schneiden, mit dem Bratensaft umgießen und mit Kartoffeln und Gemüse anrichten.

Quelle: [www.bio-spitzenkoeche.de](http://www.bio-spitzenkoeche.de)

## **Gebratene Weißwürste mit Senfsauce**

### ***Für 4 Portionen:***

*6 Weißwürste*

*1 Zwiebel*

*250 g kleine Champignons*

*150 ml Kalbsfond*

*200 ml Sahne*

*2 1/2 El süßer Senf*

*1 El Butter*

*1 El Öl*

*Pfeffer*

*1/2 Bund Schnittlauch*

Weißwürste häuten und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Champignons halbieren.

Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Wurstscheiben unter Wenden darin goldbraun anbraten und herausnehmen.

Die Zwiebel im Bratfett andünsten. Die Champignons zugeben und so lange braten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit dem Kalbsfond ablöschen und auf die Hälfte einkochen.

Sahne und Senf zugeben und cremig einkochen. Mit Pfeffer würzen. Die Wurstscheiben hineingeben und in der Sauce erwärmen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und vor dem Servieren über das Gericht streuen. Mit Laugenbrezen servieren.

Quelle: *E&T* 10/01/10

## **Gefüllte Paprikaschoten**

### ***Für 6 Portionen:***

*7 rote Paprikaschoten (à 200 g)*

*3 Sardellenfilets (in Lake)*

*60 g Kapern (in Lake)*

*250 g Schalotten*

*1/2 Bund glatte Petersilie*

*6 El Olivenöl*

*800 g Tatar*

*2 Eier (Kl. M)*

*Salz, Pfeffer*

*2 El Worcestershiresauce*

*1/2 Bund Dill*

*1–2 Tl Paprikapulver (edelsüß)*  
*100 ml Weißwein*  
*400 ml Kalbsfond*  
*2–3 Lorbeerblätter*  
*Zucker*  
*1 Tl Speisestärke*

**1.** 6 Paprikaschoten waschen, trockentupfen und auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Einschubleiste von oben ca. 10 Minuten grillen (die Schoten mehrmals wenden, damit sie gleichmäßig garen). Die Schoten leicht abkühlen lassen. Das obere Viertel der Schoten (mit Stiel) mit einem waagerechten Schnitt als Deckel abschneiden. Schoten innen putzen und entkernen.

**2.** Sardellen und Kapern abtropfen lassen. Sardellen und 1 El Kapern zusammen fein hacken. 100 g Schalotten pellen, fein würfeln. Petersilienblätter fein hacken. In einer Pfanne Schalotten in 2 El Olivenöl ohne Farbe anbraten, Petersilie zugeben, leicht abkühlen lassen. Mit den Kapern, Sardellen, Tatar, Eiern, Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce gut vermischen. Die Hackmasse in den Schoten verteilen, den Deckel daraufsetzen und leicht andrücken.

**3.** Restliche Schalotten pellen, in feine Streifen schneiden, restliche Paprika vierteln, entkernen, fein würfeln. Dill fein schneiden. Schalotten und Paprika in einem Bräter im restlichen Öl anschwitzen, mit Paprikapulver bestäuben, Paprikaschoten zugeben, mit Wein und Fond auffüllen. Lorbeer zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 25–30 Minuten garen (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert). Den Bräter aus dem Ofen nehmen und den Fond auf dem Herd einmal aufkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Restliche Kapern und Dill zugeben, sofort servieren.

Dazu passen Crème fraîche mit frischen Kräutern und neue Pellkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden*

*Quelle: E&T 6/02/105*

## **Gefülltes Schweinefilet**

### ***Für 6 Portionen:***

*250 g durchwachsener Speck (in dünnen Scheiben)*  
*2 El Öl*  
*4 mittelgroße Rosmarinzweige*  
*1 kleines Bund Thymian*  
*150 g Walnüsse*  
*300 g junger Pecorino*  
*150 g milder Schafskäse (Feta)*  
*1 mittelgroße Stange Porree*  
*1 große Petersilienwurzel*  
*150 g Knollensellerie*  
*1,5 kg kleine Kartoffeln*  
*25 Wacholderbeeren*  
*4 Schweinefilets (à 350 g)*  
*6 El mittelscharfer Senf*  
*schwarzer Pfeffer*



100 g Butterschmalz  
1/8 l trockener Marsala  
100 g eisgekühlte Butter (in Flöckchen)  
Salz

1. Vom Speck 8 Scheiben zur Seite legen. Restlichen Speck fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Speckwürfel darin knusprig braun braten, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Speckfett anderweitig benutzen.
2. Die Hälfte der Rosmarinnadeln und alle Thymianblätter von den Stielen streifen und fein hacken. Walnüsse grob hacken. Pecorino und Schafskäse in 1/2 cm große Würfel schneiden. Porree, Petersilienwurzel und Sellerie putzen und grob würfeln. Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen und pellen. Wacholderbeeren grob hacken.
3. Die Schweinefilets der Länge nach mehrfach 2 cm tief einschneiden und nach beiden Seiten auseinanderklappen. Die Filetspitzen von allen Filets zur Mitte einschlagen. Die Schweinefilets zwischen Klarsichtfolie zu 4 Rechtecken von ca. 20 × 18 cm flach klopfen. Filets mit 3 El Senf bestreichen. Mit Pfeffer würzen. Speckwürfel, Nüsse, beide Käsesorten, Wacholderbeeren und gehackte Kräuter auf die 4 Rechtecke verteilen. Alles leicht andrücken und von der Längsseite zu 4 Rollen aufrollen. Die Mitte jeweils längs mit 2 Speckscheiben belegen. Die gefüllten Filets über die ganze Länge mit Küchengarn binden. Dabei die Speckscheiben mit festbinden.
4. 50 g Butterschmalz in einem flachen Bräter erhitzen und die Filets von allen Seiten kräftig anbraten. Filets herausnehmen. Porree-, Petersilienwurzel- und Selleriewürfel im Bratfett kräftig braun anbraten. Die Filets wieder hineinlegen und auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 190 Grad) 30–35 Minuten braten. Nach 10 Minuten 1/8 l Wasser angießen. Einen weiteren 1/8 l Wasser nach 20–25 Minuten angießen.
5. Während die Filets braten, das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Salzen und den restlichen Rosmarin zu den Kartoffeln geben.
6. Nach Ende der Garzeit die Filets in Alufolie gewickelt warm halten. Den Bräter auf den Herd stellen. Marsala und restlichen Senf dazugeben und kräftig aufkochen. Den Fond durch ein Sieb gießen und gut durchdrücken. Fond in einer Sauteuse zum Kochen bringen und nach und nach die eiskalten Butterflöckchen einschwemmen. Die Sauce soll leicht sämig sein. Das Garn von den Filets lösen und die Filets in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln anrichten. Die Sauce extra servieren. Dazu passen gebratene, kleine Champignons.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden, 30 Minuten*

*Quelle: E&T 1/2000/22*

## **Gefüllte Schweineschnitzel mit warmem Spargelsalat**

***Für 4 Portionen:***

***Schnitzel:***

*4 Schweineschnitzel (à 150 g)*

*Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)*

*1 El Basilikumblätter*

*1 El Thymianblättchen*

*1 El Kerbelblätter*

*1 El glatte Petersilienblätter*

*50 ml Öl*

100 g gewürfelter Blauschimmelkäse  
170 g Semmelbrösel  
120 g Butterschmalz zum Braten  
100 g Mehl zum Panieren  
3 Eiweiß

**Salat:**

600 g weißer Spargel  
100 ml frisch gepresster Orangensaft  
200 ml Fleischbrühe  
60 g Butter  
Salz  
9 El Öl  
6 El Weißweinessig  
2 El Tomatenwürfel  
1–2 El Basilikumstreifen  
Zucker  
Pfeffer (a. d. Mühle)

1. Die Schnitzel unter Klarsichtfolie flach klopfen. Mit einem spitzen Messer gegenüber der Fettkante tiefe Taschen einschneiden. Das Fleisch innen und außen salzen und pfeffern.
2. Für die Füllung die Kräuter im Öl grob pürieren, mit dem Käse und 70 g Semmelbröseln mischen und mit Salz würzen. Die Farce in die Taschen geben, die Schnitzel flach drücken, die Ränder dabei fest zusammendrücken. Die Schnitzel zugedeckt kühl stellen.
3. Den Spargel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden, kurz waschen und tropfnass in eine Pfanne geben. Orangensaft und Brühe zugießen, die Butter dazugeben und salzen. Den Spargel einmal aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 6–8 Minuten garen.
4. Inzwischen das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Schnitzel durch das verquirlte Eiweiß ziehen und von beiden Seiten in die restlichen Semmelbrösel drücken. Die panierten Schnitzel bei milder Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten.
5. Öl und Essig über den Spargel gießen. Tomaten und Basilikum untermischen, mit 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen. Den warmen Spargelsalat zu den gefüllten Schnitzeln servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 4/97/101

## **Gekochte Kalbsschulter**

**Für 4–6 Portionen:**

1,5 kg Kalbsschulter  
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)  
4 El Öl  
1 Bund Suppengemüse (grob gewürfelt)  
2 Zwiebeln  
1 El weiße Pfefferkörner  
3 Zweige Thymian  
700 g Tomaten  
1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Kerbel  
2 Lorbeerblätter  
750 ml Weißwein  
1 l Kalbsfond (a. d. Glas)  
50 g Butter  
50 g Mehl  
200 g TK-Erbesen  
1 El geschlagene Sahne

1. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten.
2. Suppengemüse, halbierte Zwiebeln, Pfefferkörner und Thymianzweige zugeben und kurz mitrösten.
3. Inzwischen 500 g Tomaten grob würfeln, mit je 1/2 Bund Petersilie und Kerbel und dem Lorbeer zum Fleisch geben. Weißwein und Kalbsfond zugießen und salzen. Das Fleisch bei milder Hitze 1 1/4 Stunden leise offen kochen lassen. Es muß ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein.
4. Inzwischen die restlichen Tomaten brühen, pellen, entkernen und würfeln. Restliche Petersilie und Kerbel fein hacken.
5. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und fest in Alufolie einwickeln. Den Fond in einen Topf passieren.
6. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin anschwitzen, mit 3/4 l passiertem Kalbsfond auffüllen und 5 Minuten kochen lassen.
7. Tomatenwürfel, Erbsen und die gehackten Kräuter in der Sauce einmal aufkochen lassen. Eventuell noch 1 El geschlagene Sahne unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten. Mit Steinpilznudeln und Endiviensalat servieren.

Quelle: Lafer, E&T 11/95/138

## **Gekräuterter Schweinerücken mit jungen Kartoffeln**

**Für 8–10 Portionen:**

1 Bund Basilikum  
2 Bund Thymian  
2 Bund glatte Petersilie  
4 El körniger Senf  
80 ml Olivenöl  
1,6 kg Schweinerücken (ohne Knochen)  
1 kg junge Kartoffeln  
400 g Tomaten  
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)  
1/4 l Geflügelfond (a. d. Glas)

1. Blätter vom Basilikum, 1 Bund Thymian und der Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit Senf und 5 El Olivenöl verrühren.
2. Die Fettseite des Schweinerückens über Kreuz einschneiden. Das Fleisch von allen Seiten mit der Kräuterpaste bestreichen, in die Saftpfanne legen, mit Alufolie abdecken und über Nacht kalt stellen.

3. Das Fleisch mit der Folie im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4; Umluft 200 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 50 Minuten garen.
4. Die Kartoffeln schälen und längs halbieren. Die Stielansätze der Tomaten entfernen, die Tomaten quer halbieren.
5. Nach 50 Minuten die Alufolie vom Fleisch entfernen. Kartoffeln und Tomaten um das Fleisch in die Saftpfanne legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Das Ganze noch 1 Stunde bei 220 Grad (Gas 3–4; Umluft 40 Minuten bei 180 Grad) offen garen. Das Gemüse dabei mehrmals mit Fond begießen.
6. Die restlichen Thymianblätter von den Stielen zupfen. Das Fleisch in ungefähr 1 cm dicke Scheiben schneiden und wieder in die Saftpfanne legen. Das Gemüse mit Thymian bestreuen und mit dem Fleisch in der Saftpfanne servieren.

*Zubereitungszeit: 2:20 Stunden*

*Quelle: E&T 05/94/53*

## **Gemüsesalat mit gekräutertem Schweinefilet**

### ***Für 4 Portionen:***

*400 g weiße Zwiebeln  
1 frische Knoblauchknolle  
200 g Staudensellerie  
1 Zitrone  
220 ml Olivenöl  
3 Lorbeerblätter  
3 Rosmarinzweige  
Salz  
2 rote Paprikaschoten (à 240 g)  
2 gelbe Paprikaschoten (à 200 g)  
500 g Pfifferlinge  
1 Bund glatte Petersilie  
3 El Öl, Pfeffer  
2 El Rotweinessig  
1 Tl Zucker  
8 Schweinefilets (à 80 g)  
40 g Pinienkerne  
8 kleine Thymianzweige  
1 Bund Basilikum  
1 Tl grobes Salz*

1. Zwiebeln pellen und in 3–4 mm dicke Ringe schneiden. Knoblauchknolle im Ganzen pellen. Zehen einzeln lösen. Staudensellerie putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Zitrone halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden.
2. Zitronenscheiben, 8 El Olivenöl, 250 ml Wasser, Lorbeer, Rosmarin und Salz aufkochen. Zwiebelringe, Knoblauchzehen und Staudensellerie darin bei nicht zu starker Hitze 10 Minuten garen, im Sud beiseite stellen.
3. Inzwischen Paprikaschoten halbieren, putzen, mit der Schnittseite aufs Backblech legen und unter dem Backofengrill auf der 2. Einschubleiste von oben 8–10 Minuten grillen. Blech

herausnehmen. Paprika mit einem feuchten Tuch bedecken, etwas abkühlen lassen und häuten. Paprika in 5 cm lange Stücke schneiden.

4. Während die Schoten im Ofen sind, Pfifferlinge putzen, waschen, sehr gut abtropfen lassen. Petersilienblätter grob hacken.

5. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze 5 Minuten unter mehrmaligem Schwenken braten. Die Pilze mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

6. Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie ohne Flüssigkeit und Kräuter mit Paprika und Pfifferlingen in einer Arbeitsschale mischen.

7. Vom Gemüsesud 100 ml abmessen, mit Rotweinessig, 100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Den Gemüsesalat darin 20 Minuten marinieren.

8. Die Schale der restlichen Zitronenhälfte sehr fein abreiben. Fleisch salzen und pfeffern, in einer Pfanne mit restlichem Olivenöl rundherum anbraten. Im Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 Grad 10–12 Minuten garen (Gas 2–3, Umluft 10–12 Minuten bei 160 Grad). In den letzten 5 Minuten Pinienkerne, Thymianzweige und Zitronenschale unterrühren.

9. Zum Anrichten die Basilikumblätter grob zerzupfen und unter den Gemüsesalat heben. Den Gemüsesalat anrichten. Die Schweinemedallions mit Pinienkernen, Thymian und Zitronenschale mit anrichten und mit grobem Salz bestreuen.

Dazu passt Baguette.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten*

*Quelle: E&T 7/2000/71*

## **Geschmorte Kalbsschulter**

### ***Für 6–8 Portionen:***

*100 g Möhren*

*80 g Knollensellerie*

*80 g Petersilienwurzel*

*100 g Schalotten*

*1 Knoblauchzehe*

*1 kleine Porreestange*

*1,6 kg Kalbsschulter (ausgelöst)*

*Salz, Pfeffer*

*4 El Öl*

*1 Tl Tomatenmark*

*250 ml Weißwein*

*800 ml Kalbsfond*

*1 Lorbeerblatt*

*5 Stiele Thymian*

1. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch grob würfeln. Porree waschen und nur das Weiße und Hellgrüne in ca. 1 cm große Stücke schneiden (ca. 100 g).

2. Kalbsschulter rundherum salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter erhitzen und die Kalbsschulter darin rundherum goldbraun anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen und im verbliebenen Öl Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Schalotten, Knoblauch und Porree zugeben und leicht Farbe nehmen lassen. Tomatenmark

zugeben, kurz anrösten, mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen, aufkochen und den Braten, das Lorbeerblatt und den Thymian zugeben. Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 2:30 Stunden mit Deckel garen. Nach 1 Stunde Garzeit den Braten wenden und offen weitergaren, dabei mehrmals mit Bratenfond übergießen.

**3.** Braten aus dem Bräter nehmen, mit Alufolie bedecken und warm stellen. Aus dem Bratenfond Lorbeerblatt und Thymianstiele entfernen. Bratenfond mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, sodass eine glatte Sauce entsteht. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Braten aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passen Blumenkohl mit Petersilienbutter, glasierte Möhren und Erbsen und Salzkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 2,5 Stunden Garzeit*

*Quelle: E&T 03/10/58*

## **Geschmorte Lammkeulenstücke**

### ***Für 8 Portionen:***

*2,5 kg Lammkeule (ohne Knochen; beim Metzger vorbestellen)*

*300 g Zwiebeln*

*100 g Möhren*

*150 g Knollensellerie*

*2 Knoblauchzehen*

*3 Zweige Rosmarin*

*5 Stiele Thymian*

*2 Lorbeerblätter*

*1–2 Tl Weißweinessig*

*30 g Honig*

*5 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)*

*Salz*

*Pfeffer*

*1 El Tomatenmark*

*200 ml Rotwein*

*200 ml Sherry (Fino)*

*200 ml Lammfond*

*3–4 Tl Speisestärke*

*30 g Pinienkerne*

*2–3 Stiele krause Petersilie*

**1.** Lammkeulenfleisch in 500–600 g schwere Stücke schneiden. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch andrücken. Rosmarin und Thymian grob schneiden. Lorbeerblätter anritzen. Essig mit Honig in einer Schale verrühren.

**2.** 3 El Öl im Bräter erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen bei starker Hitze jeweils 2–3 Minuten rundum anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen. Restliches Öl im selben Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten unter Rühren braten. Möhren und Sellerie zugeben und 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und ca. 30 Sekunden mitbraten. Mit Wein und Sherry ablöschen und fast komplett einkochen lassen. Lammfleisch zugeben, mit Fond und 200 ml Wasser auffüllen und zugedeckt

bei milder bis mittlerer Hitze 1:20 Stunden schmoren. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und 30 Minuten offen weitergaren, dabei die Fleischstücke einmal wenden.

**3.** Lammfleisch aus dem Backofen nehmen, auf 1 Stück Alufolie (in Backblechgröße) legen, mit Essig-Honig bepinseln, in die Folie einwickeln und bei 80 Grad im Backofen warm halten. Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen, stark durchdrücken und abtropfen lassen. Fond eventuell entfetten (am besten mit einer Fettkanne). Fond auf 500 ml einkochen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Sauce mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden. Pinienkerne mittelfein hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit den Pinienkernen mischen.

**4.** Sauce eventuell erneut erhitzen. Fleisch aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und mit Pinienkern-Petersilie bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden. 30 Minuten*

*Quelle: E&T 04/19/46*

## **Gröstel mit Senf-Schmand**

### ***Für 4 Portionen:***

*800 g festkochende Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen)*

*Salz*

*2 Tl Kümmel*

*2 Lorbeerblätter*

*150 g Zwiebeln*

*250 g Kasseler (im Stück)*

*5 Stiele Majoran*

*8 Radieschen mit zartem Grün*

*80 g Crème fraîche*

*80 g Schmand*

*1 Tl mittelscharfer Senf*

*1 Tl grobkörniger Senf*

*4 El Öl*

*Pfeffer*

**1.** Kartoffeln ungeschält in Salzwasser mit Kümmel und Lorbeerblättern in 15–20 Minuten knapp gar kochen. Danach abgießen, gut ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln vollständig abkühlen lassen.

**2.** Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Kasseler in 1 cm breite Streifen oder Würfel schneiden. Majoranblätter abzupfen. Radieschen putzen, dabei das zarte Grün stehen lassen, und in feine Scheiben schneiden.

**3.** Crème fraîche mit Schmand und den beiden Senfsorten verrühren.

**4.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln in 1,5 cm dicke Stücke schneiden und 10 Minuten knusprig braten. Dabei die Kartoffeln mehrfach wenden. Zwiebeln und Kasseler zugeben und weitere 5–10 Minuten braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Majoran und Radieschenscheiben mit dem zarten Grün zugeben und sofort mit dem Senf-Schmand servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 09/12/19*

## Grünes Chili con Carne

*Für 1 Portion*

150 g grüne Spitzpaprika  
2 Stangen Staudensellerie  
1–2 Knoblauchzehen  
100 g kleine Kartoffeln  
150 g Beefsteakhack (Tatar)  
2 Tl Olivenöl oder Rapsöl  
Meersalz  
Cayennepfeffer  
1/2 Tl gemahlener Cumin  
1/4 Tl gerebelter Salbei oder Oregano  
120–150 ml klare Hühnerbouillon oder Gemüsebrühe  
1 Tomate (75 g)  
1–2 Lauchzwiebeln  
1/2 Handvoll Koriander- oder Petersilienblättchen  
1/2 Limette  
2 El Joghurt (3,5% Fett)

1. Paprika und Sellerie abspülen und trocken tupfen. Paprika vierteln und entkernen. Sellerie schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln.
2. Kartoffeln, Hackfleisch und Knoblauch in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne unter Rühren anbraten. Salzen und mit Cayennepfeffer, Cumin und Salbei würzen. Vorbereitetes Gemüse, Hühner- oder Gemüsebrühe zugeben und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt kochen.
3. Tomate, Lauchzwiebeln und Koriander abspülen, trocken tupfen oder schütteln, klein schneiden und unter das Chili rühren. Chili mit Gewürzen und ein paar Spritzern Limettensaft pikant abschmecken und mit Joghurt anrichten.

*Zubereitungszeit: 25–30 Minuten*

*Quelle: Brigitte Diät*

## Involtini alla milanese

***Für 4 Portionen:***

4 dünne Kalbsschnitzel (jeweils etwa 100 g)  
2 kleine Bratwürstchen  
2 Hühnerlebern  
50 g durchwachsener Speck in dünnen Streifen  
1 Bund Petersilie  
8–10 frische Salbeiblättchen  
2 EL frisch geriebener Parmesan  
2 Eigelb  
50 g Butter  
1/8 l Weißwein  
1/8 l Fleischbrühe



*2 Knoblauchzehen*  
*Mehl zum Bestäuben*  
*Salz, Pfeffer aus der Mühle*

1. Schnitzel sehr dünn klopfen. Bratwürstchen enthäuten, die Fülle zerkleinern und in eine Schüssel geben.
2. Für die Füllung die Hühnerlebern fein hacken. 2 Knoblauchzehen abziehen und durchpresen, Petersilie fein hacken. Alles zum Brät geben, 2 EL Parmesan und 2 Eigelb hinzufügen. Gründlich mischen, aus der Mühle pfeffern.
3. Paste gleichmäßig auf die Schnitzel streichen, aufrollen. Mit jeweils 1 Salbeiblatt belegen, mit Speckstreifen umwickeln und mit Spießchen feststecken.
4. Rouladen dünn mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne 50 g Butter erhitzen, Fleischröllchen darin unter Wenden goldbraun braten. Salzen und 1/8l Wein angießen, etwa zur Hälfte eindampfen lassen.
5. 1/8l Brühe zugießen, zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. schmoren. Nach 10 Min. jedes Röllchen mit einem weiteren Salbeiblatt belegen (oder einige Salbeiblätter in die Sauce geben).
6. Röllchen herausnehmen, warm stellen. Die Sauce nochmals kräftig durchköcheln, abschmecken und zum Fleisch servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Std.*

*Quelle: Lombardei*

## **Jägerschnitzel**

### ***Für 2 Portionen:***

*10 g getrocknete Steinpilze*  
*60 g durchwachsener Speck*  
*2 Zwiebeln*  
*350 g gemischte Pilze*  
*50 g Mehl*  
*10 g weiche Butter*  
*2 Stiele Thymian*  
*1 El Tomatenmark*  
*250 ml Rotwein*  
*200 ml Kalbsfond*  
*5 El Schlagsahne*  
*Salz, Pfeffer, Zucker*  
*2 Kalbsschnitzel (à 150 g)*  
*2 El Butterschmalz*  
*3 Stiele Petersilie*

### ***Außerdem:***

*Küchenpapier*  
*Klarsichtfolie oder Gefrierbeutel (6l Inhalt)*

1. Getrocknete Steinpilze 15 Minuten in 150 ml heißem Wasser einweichen, abtropfen lassen und das Einweichwasser aufbewahren. Steinpilze grob hacken. Speck fein würfeln und in einem flachen großen Topf bei mittlerer Hitze knusprig braten. Zwiebeln fein würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 10 g Mehl und Butter verkneten.

**2.** Speck aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln im Bratfett bei starker Hitze unter Wenden andünsten. Frische Pilze und Thymian zugeben und andünsten. Steinpilze und Tomatenmark zugeben, unter Rühren anrösten. Mit Rotwein und Pilzeinweichwasser ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Kalbsfond und Sahne auffüllen und aufkochen. Mehlbutter einrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Speck dazugeben und warm halten.

**3.** Die Schnitzel zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie oder im Gefrierbeutel vorsichtig flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im restlichen Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2 Minuten braten.

**4.** Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Schnitzel mit der Sauce anrichten. Mit der Petersilie bestreut sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 10/12/78*

## **Jägerschnitzel alla Italia**

### ***Für 4 Portionen:***

*300 g Pfifferlinge*

*150 g Austernpilze*

*150 g Shiitake-Pilze*

*50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)*

*50 g Schalotten*

*1 Zweig Rosmarin*

*4 Kalbsschnitzel (à 150 g)*

*Salz*

*3 El Olivenöl*

*300 ml Schlagsahne*

*50 g junger Ziegenkäse (z.B. Picandou)*

*Pfeffer*

**1.** Die Pfifferlinge putzen, in stehendem Wasser kurz waschen und gut abtropfen lassen. Die Austernpilze putzen, evtl. halbieren. Die Stiele der Shiitake-Pilze entfernen, die Hüte vierteln. Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden, Schalotten pellen und fein würfeln. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken.

**2.** Die Schnitzel leicht salzen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Herausnehmen und im Backofen bei etwa 120 Grad warm halten.

**3.** Restliches Öl in die Pfanne geben, die Pilze darin bei starker Hitze 1 Minute unter Rühren anbraten. Schalotten dazugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute weiterbraten. Die Sahne dazugießen, getrocknete Tomaten und Rosmarin dazugeben. Bei milder Hitze 1 Minute kochen lassen.

**4.** Den Ziegenkäse in die Sauce geben, die Sauce kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel in die Sauce geben und kurz erwärmen.

**5.** Die Schnitzel mit der Pilzsauce übergießen. Dazu passen frittierte Kartoffeln, gewürzt mit grobem Salz und Pfeffer.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 9/01/32*

## **Kalbfleisch à la Marengo**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*1 kg Kalbsschulter*

*3 El Öl*

*1 mittlere Zwiebel (ca. 60 g)*

*20 g Mehl*

*2 Knoblauchzehen*

*1 kl. Dose Tomaten*

*1/4 l Weißwein*

*etwas Brühe*

*1 Tl Petersilie, gehackt*

*1 Lorbeerblatt*

*Thymian, Salz, Pfeffer*

*200 g frische Champignons*

*1 Prise Zucker*

*Weißwein zum Abschmecken*

1. Fleisch vom Knochen lösen und in Würfel schneiden. In erhitztem Öl braun anbraten, dann die gehackten Zwiebeln und zerstampften Knoblauchzehen zugeben, umrühren und kurz mitbraten, schließlich das Mehl zugeben, ebenfalls umrühren und bräunen lassen.
2. Die Tomaten ohne die Flüssigkeit hineingeben. Nochmals kurz umrühren und mit Weißwein ablöschen. Evtl. mit Bouillon auffüllen. Das Fleisch muß bedeckt sein. Würzen und ca. 35 Min. schmoren lassen.
3. Dann die Champignons halbiert zugeben und weitere 10 Min. garen lassen. Mit Zucker und Wein nachwürzen.

## **Kalbsblanquette mit Frühlingsgemüse und Bandnudeln**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Bund Suppengrün*

*2 Zwiebeln*

*1 Lorbeerblatt*

*2 Nelken*

*800 g Kalbsnackchen (ohne Knochen)*

*1 Kräutersträußchen (Petersilie und Thymian)*

*800 ml Kalbsfond*

*1 Bund kleine Möhren (ca. 400 g)*

*300 g Frühlingszwiebeln*

*20 frische Perlzwiebeln*

*6 mittelgroße Champignons*

*1/2 Bund Schnittlauch*

*30 g Schlagsahne*

*15 g Butter*

100 ml trockener Weißwein  
250 g Crème double  
Salz  
Cayennepfeffer  
200 g Bandnudeln  
Pfeffer  
Kerbel zum Garnieren

1. Suppengrün waschen, putzen und grob zerteilen. 1 Zwiebel pellen und mit Lorbeer und Nelken spicken.
2. Kalbfleisch von Fett und Sehnen befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und kurz in kochendes Wasser geben, dann herausnehmen und kalt abschrecken. Fleisch mit dem Suppengrün, gespickter Zwiebel und Kräutersträußchen in den Kalbsfond geben und bei milder Hitze 1 Stunde kochen lassen.
3. Inzwischen Möhren schälen, etwas Stengelansatz stehen lassen. Dunkelgrüne Teile von den Frühlingszwiebeln entfernen. Perlzwiebeln pellen. Champignons halbieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Sahne steif schlagen.
4. Für die Sauce die restliche Zwiebel sehr fein würfeln, in 10 g Butter andünsten und mit Weißwein ablöschen. 100 ml vom Kalbssud abmessen, dazugeben und einkochen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Crème double dazugeben und 1–2 Minuten sämig einkochen.
5. Die gegarten Kalbsstücke aus dem Sud nehmen, in die Sauce geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Sahne vor dem Servieren unterheben.
6. Die Nudeln in Salzwasser garen. Restlichen Kalbssud durch ein Sieb gießen. Möhren darin 4 Minuten kochen, Frühlings- und Perlzwiebeln dazugeben, weitere 4 Minuten kochen. Champignons in der restlichen Butter 2–3 Minuten braten, salzen und pfeffern.
7. Kalbfleisch mit der Sauce, den Nudeln, dem abgetropften Gemüse, Champignons, Kerbel und Schnittlauch anrichten.

Quelle: E&T 4/92/30

## **Kalbsfilet mit Frühlingsgemüse und Kräuterbutter**

### ***Für 4 Portionen:***

140 g weiche Butter  
Salz  
weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
1 Tl fein abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)  
1/2 Knoblauchzehe  
1/4 Bund Schnittlauch  
1 Handvoll Kerbel  
5 Stiele glatte Petersilie  
10 Estragonblätter  
250 g Kohlrabi  
200 g junge Möhren  
100 g Zuckerschoten  
175 g Mairübchen  
175 g schlanke Frühlingszwiebeln  
Zucker

#### *4 Kalbsfilet-Medaillons (à 200 g)*

*4 El Öl*

1. 75 g Butter mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und durchgepresstem Knoblauch mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren, bis die Butter weiß wird. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Einige Kerbelblätter für die Dekoration beiseite legen, die anderen fein hacken. Petersilie und Estragon ebenfalls fein hacken. Die Kräuter unter die Butter mischen und kalt stellen.
2. Den Kohlrabi schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die Möhren schälen und das Grün abschneiden. Die Zuckerschoten entfädeln. Die Mairübchen putzen, dabei etwas vom Grün stehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, die zarten und hellgrünen Pflanzenteile der Länge nach schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Kohlrabi und Mairübchen in der restlichen Butter andünsten, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 5 El Wasser dazugeben und im geschlossenen Topf etwa 10–12 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Nach 4 Minuten die Möhren dazugeben. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten zum übrigen Gemüse geben. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen.
4. Die Medaillons etwas flacher drücken und an den Rändern mit Küchengarn in Form binden. Salzen, pfeffern und im heißen Öl bei starker Hitze auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten anbraten.
5. Die Medaillons in eine große Auflaufform setzen und das Gemüse darum verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4. Umluft 15 Minuten bei 190 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten zu Ende garen. Nach 10 Minuten die Kräuterbutter in kleinen Stücken auf dem Fleisch und dem Gemüse verteilen.
6. Zum Servieren das Gemüse mit den Medaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit restlichem Kerbel dekorieren. Dazu passen gebratene Gnocchi.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 5/96/115*

### **Kalbsfilet mit Rosmarinsauce**

#### ***Für 4 Portionen:***

*10 g Mehl, 20 g Butter*

*80 g Schalotten*

*1 Knoblauchzehe*

*4 Kalbsfilets (à ca. 200 g)*

*Salz, Pfeffer, 2 El Öl*

*1 Zweig Rosmarin*

*150 ml trockener Weißwein*

*500 ml Kalbsfond*

1. Mehl und 10 g Butter verkneten und in das Gefriergerät stellen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch hacken. Filets salzen und pfeffern. Im Butter-Öl-Gemisch von jeder Seite 3 Min. anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Min. weitergaren.
2. Schalotten, Knoblauch und Rosmarin im Bratfett andünsten. Weißwein dazugießen, dicklich einkochen. Nach und nach Kalbsfond dazugießen, auf  $\frac{2}{3}$  reduzieren.
3. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen.

4. Mehlbutter hacken, in die kochende Sauce geben, salzen, pfeffern. Mit dem Fleisch servieren.

Quelle: E&T 11/99/94

## Kalbsfrikadellen mit Tomaten-Kapern- Sauce

### **Für 4 Portionen:**

75 g durchwachsener Speck (in Scheiben)

100 g Staudensellerie

100 g Möhren

1 Dose geschälte Tomaten (800 g EW)

4 El Olivenöl

200 g Schalotten

4 Knoblauchzehen

80 g Kapern

Salz, schwarzer Pfeffer

80 g Walnußkerne

80 g getrocknete Tomaten in Öl

2 Scheiben Weizentostbrot

1/2 Bund glatte Petersilie

1 kleines Bund Basilikum

4 Sardellenfilets

500 g Kalbshack

1 Ei

5 El Öl

1. Den Speck in sehr feine Streifen schneiden. Selleriegrün fein hacken und beiseite stellen. Die Möhren und den Staudensellerie putzen und fein zerkleinern. Geschälte Tomaten abtropfen lassen, den Saft auffangen und die Tomaten grob würfeln.

2. Den Speck im Olivenöl knusprig ausbraten. Schalotten fein würfeln. 100 g Schalotten, 2 durchgepreßte Knoblauchzehen, Möhren, Sellerie und Tomatenstücke im Fett andünsten. Tomatensaft und abgetropfte Kapern dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten leise kochen lassen.

3. Walnußkerne grob hacken, getrocknete Tomaten zerkleinern. Restliche Schalotten und durchgepreßte Knoblauchzehen und die Walnüsse in 3 El Tomatenöl andünsten. Toastbrot grob würfeln und dann fein zerkrümeln. Petersilie, Basilikum und Sardellen fein hacken.

4. Das Kalbshack mit Ei, Toastbrot, getrockneten Tomaten, dem Walnußgemisch, Petersilie, Basilikum und Sardellen zu einer glatten Masse verarbeiten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Aus der Hackmasse 16 glatte Frikadellen formen. Im heißen Öl auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun braten. Frikadellen auf der heißen Tomatensauce anrichten und mit dem Selleriegrün bestreuen.

Dazu paßt Bruschetta.

Quelle: E&T 1/96/20

## Kalbsgeschnetzeltes

### **Für 4 Portionen:**

600 g Kalbsrücken (am Stück, vom Metzger entfettet und entseht)

*weißer Pfeffer*  
*2 Tl Paprikapulver (edelsüß)*  
*120 g Schalotten*  
*200 g rosa Champignons*  
*Salz, 5 El Öl*  
*80 ml Weißwein*  
*400 ml helle Kalbsrahmsauce*  
*1–2 El gehackte Petersilie*

1. Kalbfleisch in ca. 3 cm lange und 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Schalotten pellen und fein würfeln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Kalbfleisch salzen und in 2 Portionen in je 2 El Öl in einer sehr heißen beschichteten Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Sofort aus der Pfanne nehmen und in ein Sieb geben. Den Fleischsaft auffangen.
4. Schalotten und Champignons in der gleichen Pfanne mit 1 El Öl anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Den Weißwein vollständig einkochen lassen, dann mit der Kalbsrahmsauce und dem aufgefangenen Fleischsaft aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Kalbfleisch in die Sauce geben, noch einmal aufkochen lassen, die Petersilie zugeben und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 1/2000/88*

## **Kalbsmedaillons mit Sahne-Zucchini**

### ***Für 4 Portionen:***

*1/4 l Schlagsahne*  
*150 g Crème fraîche*  
*4 Zucchini (ca. 500 g)*  
*50 g Parmesan*  
*1 Bund Basilikum*  
*Salz*  
*weißer Pfeffer*  
*1 Knoblauchzehe*  
*1 El helles Saucenbindemittel*  
*4 Kalbsmedaillons*  
*20 g Butterschmalz*

1. Die Sahne und 100 g Crème fraîche in einer Pfanne oder einem breiten Topf offen 8–10 Minuten cremig einkochen lassen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in dünne gleichmäßige Scheiben schneiden (dicke Zucchini längs halbieren). Parmesan fein raspeln. Vom Basilikum die Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseite legen, den Rest in nicht zu feine Streifen schneiden.
3. Die eingekochte Sahne mit Salz, Pfeffer und der gepellten, durchgepreßten Knoblauchzehe würzen. Die Sahne mit Saucenbindemittel aufkochen, bis sie sehr dick ist, und beiseite stellen.
4. Die Kalbsmedaillons von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im sehr heißen Butterschmalz von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

5. Zucchini in der Pfanne bei mittlerer Hitze rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Einkochte Sahne und Basilikumstreifen untermischen. Zucchini auf 4 ofenfeste flache Förmchen verteilen.
6. Die Kalbsmedaillons auf die Sahne-Zucchini setzen und den Parmesan darüberstreuen. Die restliche Crème fraîche auf dem Parmesan verteilen.
7. Die Medaillons im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3) auf der zweiten Einschubleiste von oben 10 Minuten überbacken. Dann für 2–3 Minuten mit dem Grill überbräunen.

Quelle: E&T 10/92/50

## **Kalbsragout mit Orangen-Chili-Möhren**

**Für 4 Portionen:**

**Kalbsragout:**

1 kg Kalbfleisch (aus der Schulter, küchenfertig)

100 g Schalotten

Salz, Pfeffer

3–4 El Öl

200 ml Weißwein

500 ml Kalbsfond

30 g Kerbel

50 g weiche Butter

200 ml Schlagsahne

1 Tl Speisestärke

1–2 El Zitronensaft

**Orangen-Chili-Möhren**

500 g Bundmöhren

1 rote Chilischote

2 El Olivenöl

120 ml Möhrensaft

120 ml Orangensaft

Salz

30 g kalte Butterflöckchen

1. Vom Kalbfleisch eventuell noch vorhandene Häutchen und Sehnen entfernen, das Fleisch in 2–3 cm große Würfel schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 3 El Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin in 2 Portionen rundum goldbraun anbraten. Fleisch aus dem Schmortopf nehmen und im restlichen Öl die Schalotten glasig dünsten. Fleisch dazugeben, noch einmal kurz anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit dem Fond auffüllen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 1–1:30 Stunden zugedeckt schmoren lassen.
2. Vier Stiele Kerbel beiseitelegen. Den restlichen Kerbel grob schneiden und im Blitzhacker mit der weichen Butter zu einer glatten Kerbelbutter mixen. Kalt stellen.
3. Für die Orangen-Chili-Möhren die Bundmöhren waschen, das Grün bis auf 1 cm abschneiden und die Möhren schälen. Dicke Möhren längs halbieren. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Öl in einem breiten flachen Topf erhitzen und die Chilistreifen kurz andünsten. Mit Möhrensaft und Orangensaft auffüllen. Möhren dazugeben, leicht salzen und bei milder Hitze in 10–15 Minuten zugedeckt bissfest garen. Dann die Möhren mit



einer Schaumkelle aus dem Garsud nehmen. Butter nach und nach in Flöckchen mit einem Schneebesen in den heißen Sud einrühren und den Sud damit binden. Möhren zurück in den Orangen-Chili-Sud geben, kurz erwärmen, beiseitestellen und warm halten.

4. Das fertig gegarte Kalbfleisch mit einer Schaumkelle aus dem Schmorfond heben und in eine Schüssel geben. Die Sahne zum Fond geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten schwach kochen lassen. Speisestärke mit 4–5 El kaltem Wasser glatt rühren und den Schmorfond damit binden. Die kalte Kerbelbutter in kleinen Stückchen mit dem Schneidstab untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch dazugeben und 2–3 Minuten durchziehen lassen. Ragout mit den Orangen-Chili-Möhren auf flachen Tellern anrichten. Mit den restlichen abgepflückten Kerbelblättern dekorieren. Dazu passen Pappardelle.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Garzeit 1:30 Stunden*

*Quelle: E&T 4/11/13*

## **Kalbsröllchen mit Bohnengemüse**

***Für 4 Portionen:***

### ***Röllchen***

*30 g Basilikum*

*Salz*

*70 g getrocknete Tomaten in Öl*

*150 g Ricotta*

*2 El Semmelbrösel*

*30 g Parmesan (fein gerieben)*

*Pfeffer*

*8 dünne Kalbsschnitzelscheiben (60–80 g aus dem Kalbsrücken)*

*4 dünne Scheiben Parmaschinken*

*6 Stiele Salbei*

*3 El Olivenöl*

*80 g Butter*

### ***Bohnensalat***

*250 g breite Bohnen*

*250 g Prinzessbohnen*

*3 Knoblauchzehen*

*6 Stiele Bohnenkraut*

*1 kleine Schalotte*

*20 g durchwachsener Speck in Scheiben*

*3–4 El Chardonnay-Essig*

*8 El Olivenöl*

*Zucker*

*Pfeffer*

### ***Außerdem:***

*Klarsichtfolie*

*Rouladennadeln*

*Küchenpapier*

1. Basilikumblätter abzupfen, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, mit den Händen kräftig ausdrücken und fein hacken. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Ricotta

in einem Küchentuch ausdrücken und mit Basilikum, Tomaten, Semmelbröseln und Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Kalbschnitzel nacheinander zwischen Klarsichtfolie hauchdünn klopfen. Jeweils 1 El Füllung auf den Fleischscheiben glatt streichen. Die Längsseiten einklappen und das Fleisch aufrollen. Schinkenscheiben längs halbieren. Jedes Röllchen mit 1 Schinkenscheibe umwickeln, mit einer Rouladennadel feststecken. Vorm Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblätter abzupfen und beiseite stellen.

**3.** Bohnen putzen, mit 2 angedrückten Knoblauchzehen und Bohnenkraut in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten leicht bissfest garen, sofort abschrecken und gut abtropfen lassen. Restlichen Knoblauch fein hacken. Schalotte fein würfeln. Speck in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl knusprig braten. Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Essig mit Salz in einer Schüssel verrühren. Olivenöl, Knoblauch und Schalotten unterrühren, mit Zucker und Pfeffer würzen. Bohnen und Speck ca. 5 Minuten vorm Servieren mit der Vinaigrette mischen.

**5.** Für die Röllchen Öl und 20 g Butter in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne erhitzen. Kalbsröllchen darin bei nicht zu starker Hitze 3–4 Minuten rundherum braten, mit der Butter beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) 10 Minuten zu Ende garen. Restliche Butter mit dem Salbei erwärmen. Röllchen aus dem Ofen nehmen, Nadeln entfernen. Röllchen mit Bohnensalat auf Tellern anrichten, mit etwas Butter beträufeln und sofort servieren. Dazu passen gebratene Kartoffelspalten.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 08/11/20*

## **Kalbsroulade mit Rosmarin**

### ***Für 1 Portion:***

*1 Kalbsschnitzel*

*1 Scheibe gekochter Schinken*

*2 grüne Oliven*

*1 El Kapern*

*1 Zweig Rosmarin*

*1 El Olivenöl*

*4 El Weißwein*

*1 Tl Senf*

*1 El Schlagsahne*

Schnitzel flachklopfen. Gekochten Schinken, Oliven, Kapern und einige Rosmarinnadeln fein hacken und auf das Fleisch streichen. Fleisch aufrollen und zustecken, im Öl rundherum anbraten. Rosmarin und Wein zugeben und alles im geschlossenen Topf 25 Minuten schmoren. Rosmarin herausnehmen, Sauce mit Senf und Sahne einmal aufkochen lassen und zu der Roulade servieren. Dazu paßt Reis.

*Quelle: E&T 3/93/11*

## **Kalbsrückensteak mit Tomaten-Bohnen-Salat**

### ***Für 2 Portionen:***

### **Zitronenbrösel**

15 g glatte Petersilie

1 Bio-Zitrone

30 g Semmelbrösel

2 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

### **Salat und Kalbsrücken**

400 g kleine festkochende Kartoffeln (Bio-Linda)

Salz

180 g Kirschtomaten (an der Rispe)

280 g TK-Dicke-Bohnenkerne

100 g Prinzessbohnen

2 Scheiben durchwachsener Speck (30 g)

9 El Olivenöl

2 El Weißweinessig

1–2 El Balsamessig

Pfeffer

20–30 g Wiesenkräuter- oder Mischsalat

2 Kalbsrückensteaks (à 230 g)

1 Tl mittelscharfer Senf

ca. 1 Tl doppelt gemahlener Hartweizengrieß

1 rote Spitzpaprika (ca. 150 g)

1 El Zitronensaft

1. Für die Brösel Petersilie von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Semmelbrösel, Zitronenschale und Petersilie im Blitzhacker fein zerkleinern, bis die Brösel hellgrün sind. Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in einem verschließbaren Glas kalt stellen.

2. Für den Salat Kartoffeln waschen, ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abtropfen und leicht abkühlen lassen, warm pellen, vierteln. Tomaten waschen, auf einem flachen Teller im vorgeheizten Backofen 15–18 Minuten bei 130 Grad (Gas 1, Umluft 15 Minuten bei 130 Grad) garen, bis die Haut leicht aufplatzt. Dicke Bohnen in wenig stark gesalzenem Wasser 2 Minuten garen, mit der Schaumkelle herausnehmen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Prinzessbohnen putzen, im selben Wasser 5–6 Minuten bissfest garen. Mit der Schaumkelle herausnehmen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Dicke Bohnen aus den Häuten drücken. Speck quer in 2–3 cm große Stücke schneiden, in 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten knusprig braten. Beide Essige mit Salz in einer Schüssel verrühren, 4 El Öl unterrühren, mit Pfeffer würzen. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern.

3. Kalbssteaks leicht flach klopfen, auf einer Seite gleichmäßig mit je 1/2 Tl Senf bestreichen und mit etwas Grieß bestreuen, leicht andrücken. 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Steaks auf der Senfseite bei starker Hitze ca. 1 Minute goldbraun braten. Fleisch wenden, 30 Sekunden weiterbraten. Steaks auf einem flachen Teller im vorgeheizten Backofen bei 130 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) 20 Minuten garen. Herausnehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

4. Inzwischen Paprika waschen, putzen. Paprika längs halbieren, entkernen, quer in 2 cm

dicke Stücke schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten braten, mit Salz würzen. Paprika zugeben, weitere 2–3 Minuten braten, mit Salz würzen. Tomaten, beide Bohnensorten und Speck in einer Schüssel mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Salat unterheben.

**5.** Kalbssteaks auf der Senfseite locker mit Bröseln bestreuen und quer in Scheiben schneiden. Steaks mit etwas Tomaten-Bohnen- Salat auf Tellern anrichten und mit Chiliflocken bestreut servieren. Röstkartoffeln und -paprika separat dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 1:50 Stunden*

*Quelle: E&T 07/18/46*

## **Kalbsschnitzel mit weißem Spargel**

***Für 4 Portionen:***

### ***Spargel***

*1,5 kg weißer Spargel*

*400 ml Geflügelfond*

*1 El Zucker*

*1 Tl Salz*

*20 g Butter*

*4 Kalbsschnitzel (à 120 g)*

*400 g Kräuterseitlinge*

*1 kleine Schalotte*

*4 El Öl*

*Salz, Pfeffer*

### ***Kräuter-Eier-Sauce***

*150 g Butter (kalt)*

*1 kleine Schalotte*

*2 El gehackter Kerbel*

*1 El gehackte Petersilie*

*100 ml Weißwein*

*5 Eigelb (Kl. M)*

*40 g Bergkäse*

**1.** Für den Spargelfond Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Die Spargelschalen und -enden mit 1,5l Wasser, Geflügelfond, Zucker, Salz und Butter in einen Topf geben, aufkochen und 30 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Den Spargelfond durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und aufkochen. Die Spargelstangen hineingeben und bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten darin kochen. Spargel herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen und beiseite stellen. 125 ml Spargelfond für die Sauce abmessen.

**2.** Inzwischen die Kalbsschnitzel zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel sehr dünn plattieren. Die Kräuterseitlinge putzen, größere klein schneiden. Schalotte in feine Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, nacheinander die Kalbsschnitzel bei kräftiger Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel sofort zusammenklappen und eventuell mit Holzstäbchen feststecken, damit sie ihre Form behalten.

**3.** Die Pilze im Bratfett bei kräftiger Hitze anbraten. Schalotte zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

4. Für die Sauce Butter in Würfel schneiden und ins Gefrierfach stellen. Die Schalotte fein würfeln und zusammen mit 1 El Kerbel und 1/2 El Petersilie, 125 ml Spargelfond und Weißwein in einen Topf geben und auf 125 ml einkochen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen, dabei die Kräuter gut ausdrücken.
5. Eigelb in den Sud geben und über heißem Wasserdampf 8–10 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Nach und nach die eiskalten Butterwürfel hineingeben und weiterschlagen, bis sich die Butterstückchen aufgelöst haben und die Sauce dicklich-cremig ist. Restliche Kräuter unterrühren und warm halten. Den Bergkäse grob raspeln.
6. Die angebratenen Kalbsschnitzel aufklappen, mit je 5 Stangen Spargel füllen, das Fleisch überklappen und mit einem Holzstäbchen feststecken. Die gefüllten Schnitzel in eine große Auflaufform legen, mit Pilzen belegen und mit Käse bestreuen. Die Hälfte der Sauce darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten goldgelb überbacken (Gas 3, Umluft 10 Minuten bei 180 Grad). Restliche Sauce extra dazu servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 1:25 Stunden*

*Quelle: E&T 5/07/38*

## **Kalbssteaks mit Steinpilzen**

### ***Für 4 Portionen:***

*400 g frische, möglichst kleine Steinpilze*

*4 Stiele Thymian*

*6–7 El Olivenöl*

*Pfeffer*

*2 Kalbsrückensteaks (à 250 g)*

*Fleur de sel*

*1 kleine Chilischote*

*1/2 Bio-Zitrone*

*2 El Butter*

1. Steinpilze sorgfältig putzen. Kleinere Pilze längs halbieren, größere Pilze in Stücke schneiden. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Pilze auf einem Blech mit Thymian und 4–5 El Olivenöl mischen, dann mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Umluft (Gas 3–4, Ober-/Unterhitze 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen.
2. Inzwischen die Kalbssteaks halbieren, mit etwas Fleur de sel und Pfeffer würzen. Chili quer halbieren, Zitrone in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten 1 Minute anbraten. Hitze etwas reduzieren, Butter, Chili und Zitronenscheiben zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten, dabei die Steaks immer wieder mit dem Fett beschöpfen. Pfanne vom Herd nehmen und die Steaks noch 2–3 Minuten ziehen lassen.
3. Steinpilze aus dem Ofen nehmen, mit Fleur de sel würzen. Mit den Steaks und Baguette servieren.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten*

*Quelle: E&T 10/16/83*

## Knusperschnitzel mit Asia-Ratatouille

### **Für 4 Portionen:**

5 getrocknete Shiitakepilze  
1 Zucchini (ca. 200 g)  
1 Aubergine (ca. 300 g)  
2 Knoblauchzehen  
4 Schalotten  
100 g Kirschtomaten  
10 g frischer Ingwer  
1 getrocknete Chilischote  
2 El schwarzer Reisessig (ersatzweise Balsamessig)  
4 El Sojasauce  
1 Kapsel Sternanis  
1–2 El Zucker  
Zimt  
2 Frühlingszwiebeln  
8 Stiele Koriandergrün  
Öl zum Frittieren  
350 g Schweinefilet  
6 El Öl  
Salz  
Pfeffer  
2 Eier (Kl. M)  
50 g Mehl  
75 g Pankobrösel (jap. Semmelbrösel)

1. Shiitake in 150 ml heißem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Zucchini und Aubergine ca. 2 cm groß würfeln. Knoblauch fein hacken. Die Schalotten in Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Ingwer ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Pilze gut ausdrücken, fein würfeln. Wasser aufbewahren.
2. Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine und Zucchini darin scharf anbraten. Knoblauch, Schalotten, Chili, Pilze und Ingwer zugeben, kurz mitbraten. Mit Essig ablöschen. Tomaten, Pilzwasser, Sojasauce, Sternanis, Zucker und 1 Prise Zimt dazugeben. Bei milder Hitze 12–15 Minuten zugedeckt dünsten. Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden. Koriander grob hacken. Beides 1 Minute vor Garzeitende untermischen.
3. In einem breiten Topf reichlich Öl erhitzen. Schweinefilet in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Eier verquirlen. Die Filets erst im Mehl, dann im Ei und dann in den Bröseln wenden. Im heißen Öl 1–2 Minuten goldbraun frittieren. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Schnitzeln anrichten.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten*

*Quelle: E&T 11/11/94*

## Köfte mit indischer Currysauce, Chili, Reis und Koriander

### **Für 4 Portionen:**

2 El Öl

250 g Reis  
50 g Mandelstifte  
Salz  
1 Zwiebel  
500 g gemischtes Hack  
1 Ei (Kl. M)  
3 El Semmelbrösel  
Chiliflocken  
1 Knoblauchzehe  
20 g frischer Ingwer  
4 grüne Pfefferschoten  
2 Tl mildes Currypulver  
1/2 Tl gemahlener Kreuzkümmel  
200 g passierte Tomaten  
200 g Joghurt  
1/2 Bund Koriandergrün

1. 1 El Öl im Topf erhitzen, Reis und Mandeln darin anbraten. 400 ml Wasser zugießen, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten quellen lassen.

2. Zwiebel fein würfeln, mit Hackfleisch, Ei und Semmelbröseln mischen und mit Salz und Chiliflocken würzen. Mit angefeuchteten Händen ca. 36 kleine Bällchen formen.

3. Knoblauch und Ingwer schälen, klein schneiden, mit 2 El Wasser im Blitzhacker fein pürieren. Restliches Öl in beschichteter Pfanne erhitzen. Köfte und Pfefferschoten darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rundum anbraten und herausnehmen.

4. Knoblauch-Ingwer-Paste in die Pfanne geben, Flüssigkeit verdampfen lassen. Curry und Kreuzkümmel zugeben und 30 Sekunden mitbraten. Tomaten und 200 ml Wasser zugeben, aufkochen. Köfte zugeben, 5 Minuten leise kochen, beiseitestellen, Joghurt zugeben. Abgezupfte Korianderblätter übers Curry streuen. Curry mit Reis und Pfefferschoten servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 02/18/80*

## **Kümmelbraten**

### ***Für 6 Portionen:***

*1,4 kg Schweinebauch (mit Schwarte und ohne Knochen)*

*Salz*

*weißer Pfeffer*

*1 El Kümmel (ganz)*

*12 Knoblauchzehen*

1. Den Schweinebauch in 2 gleich große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. In einen Bräter etwa 2 Finger hoch Wasser füllen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten hineinlegen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten garen.

2. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen. Die Schwarte nach oben legen. Schwarte mit einem scharfen Messer mit etwa 2 cm Abstand einschneiden, dabei nicht in das Fleisch schneiden.

Das Fleisch mit der Schwarte nach oben zurück in den Bräter legen und den Kümmel darüberstreuen.

**3.** Das Fleisch im Backofen 1 1/2 Stunden garen. Den Braten nicht begießen, solange das Wasser noch nicht verdampft ist. Dann erst die Schwarte mit dem eigenen Fett begießen. Den Bratensatz auf dem Bräterboden 3 mal mit je 100–150 ml Wasser ablöschen, damit ein Bratensaft entsteht. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die ungepellten Knoblauchzehen dazugeben.

**4.** Zum Aufschneiden das Fleisch auf die Krustenseite legen und am besten mit dem Elektromesser in Scheiben schneiden. Den Bratensaft entfetten und zum Fleisch servieren. Dazu passen Knödel und ein Krautsalat.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden, 20 Minuten*

*Quelle: E&T 9/98/30*

## **Lamm in Chinakohl**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Chinakohl*

*Salz*

*400 g Möhren*

*2 Knoblauchzehen*

*6 Kardamomkapseln*

*2 El Öl*

*4 Stücke Lammrücken (à 150 g, ausgelöst)*

*4 Scheiben Bacon*

*Pfeffer*

*100 ml Gemüsefond*

*150 g Crème fraîche*

**1.** Die äußeren Blätter vom Chinakohl entfernen. 4 weitere Blätter abtrennen, einmal längs halbieren und in reichlich Salzwasser 2 Minuten vorgaren. Die Blätter herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Vom restlichen Chinakohl 300 g abwiegen und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden.

**2.** 3 Kardamomkapseln zerdrücken und in 1 El Öl erhitzen. Lammrücken darin von allen Seiten kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Bacon längs halbieren. Die Lammrücken zuerst in die Kohlblätterhälften wickeln, dann mit dem Bacon umwickeln und mit Küchengarn binden. Im Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) ca. 15 Minuten garen, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Inzwischen restlichen Kardamom zerdrücken und im restlichen Öl erhitzen. Knoblauch und Möhren zufügen und 5 Minuten bei milder Hitze braten. Chinakohlstreifen zufügen, kurz mitbraten und Gemüsefond zugießen. Das Gemüse 5 Minuten leise kochen lassen. Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kardamom entfernen und das Gemüse zu den Lammrücken servieren. Dazu passt Baguette.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 02/07/24*



## Lamm-Eintopf mit Tomaten

### **Für 6 Portionen:**

1,5 kg Lammshulter (ohne Knochen)  
100 g durchwachsener Speck (in Scheiben)  
300 g Gemüsezwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
20 g Butter  
2 El Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)  
1 gehäufter El Tomatenmark  
100 ml trockener Weißwein  
800 ml Lammfond (a. d. Glas)  
150 g Kartoffeln (mehligkochend)  
500 g Tomaten  
400 g kleine Zucchini  
1 große Dose Kichererbsen (510 g Abtropfgewicht)  
1/2 Bund Majoran  
1/2 Bund glatte Petersilie

1. Das Fleisch von Sehnen und Fett befreien und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch hacken. Chilischote entkernen, in dünne Ringe schneiden.
2. Die Butter und das Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch darin in zwei Partien scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, in einen großen Bräter mit Deckel geben. Die Speckstreifen im Bratfett ausbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chiliringe dazugeben, glasig dünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen, völlig einkochen lassen. Zuletzt den Fond dazugießen, einmal aufkochen und über das Fleisch gießen. Die Kartoffeln schälen, fein reiben und ebenfalls in den Topf geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 1/2 Stunden garen.
3. Inzwischen die Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Die Tomaten blanchieren, abschrecken, häuten und halbieren. Die Zucchini quer in 2 cm große Dreiecke schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen. Den Majoran und die Petersilie abzupfen und grob hacken.
4. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Zucchini und die Kichererbsen dazugeben, 10 Minuten zugedeckt garen. Dann die Tomaten und die Kräuter hineingeben, die letzten 5 Minuten mitgaren. Den Eintopf eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen, etwas entfetten. Mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: 2 Stunden, 45 Minuten

Quelle: E&T 8/97/25

## Lammkoteletts griechische Art mit Zucchini Salat

### **Für 4 Portionen:**

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

6 El Olivenöl, plus Öl für die Zucchini  
etwas Pflanzenöl  
1 Tl getrockneter griechischer Oregano  
Meersalz und zerstoßener schwarzer Pfeffer  
8 Lammkoteletts  
2 große Zucchini, in 5 mm dünne Scheiben geschnitten  
3 Sardellen, in Stücke zerpfückt  
1 El Pinienkerne, geröstet  
80 g Schafskäse, zerkrümelt  
1 Prise Chiliflocken  
1 kleine Handvoll frischer Oregano  
Saft von 1/2 Zitrone  
40 g ligurische Oliven (Taggiasca-Oliven)

1. Den Knoblauch, 2 El des Olivenöls und den getrockneten Oregano verrühren. Mit Meersalz und zerstoßenem schwarzem Pfeffer würzen. Die Koteletts mit der Mischung einreiben und mindestens 30 Minuten marinieren.
2. Eine Pfanne oder eine Bratplatte erhitzen und mit etwas Pflanzenöl einfetten. Die Koteletts bei hoher Temperatur von jeder Seite 2–3 Minuten oder bis zum gewünschten Gargrad braten.
3. Die Zucchinischeiben mit etwas Öl bepinseln, mit Meersalz und zerstoßenem schwarzem Pfeffer würzen und von beiden Seiten goldbraun braten. In eine Schüssel geben, die Sardellen, die Pinienkerne, den Schafskäse, den Chili, das restliche Olivenöl, den frischen Oregano, den Zitronensaft und die Oliven hinzufügen und sorgfältig mischen. Die Lammkoteletts mit dem warmen Zucchinisalat servieren.

## Lammragout

### **Für 2 Portionen:**

80 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
180 g Möhren  
1 Bio-Orange  
grobes Meersalz  
2 Stücke ausgelöster Lammrücken (à 170 g)  
Pfeffer  
2 El Olivenöl  
50 ml Rotwein  
200 ml Kalbsfond  
1/4 Tl Speisestärke  
3 Stiele Oregano  
2 El Crème fraîche

1. Zwiebeln in feine Streifen und Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Orange waschen, abtrocknen, von 1 Hälfte die Schale in dünnen Streifen abschneiden. Restliche Schale fein abreiben und mit 1 Tl grobem Meersalz mischen. Orange halbieren, den Saft auspressen. Die Lammrückenstücke in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen.

2. 2 El Olivenöl in einer Pfanne (oder einem Topf) erhitzen. Fleisch darin auf beiden Seiten braun anbraten und herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren in die Pfanne geben und hellbraun anbraten. Mit 50 ml Rotwein und Orangensaft ablöschen, einkochen lassen. Mit 200 ml Kalbsfond auffüllen, Orangenschale zugeben und 10 Minuten einkochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit leicht binden. Fleisch zugeben und 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Oregano-Blätter abzupfen und mit der Crème fraîche zum Ragout geben. Ragout mit Orangensalz würzen. Dazu passen Brot oder Knödel.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

## **Lammragout mit Paprika**

### ***Für 4 Portionen:***

*700 g gelbe Paprikaschoten*

*100 g Staudensellerie*

*1–2 Knoblauchzehen*

*1 Bund Frühlingszwiebeln*

*4–5 Stiele Oregano*

*600 g Lammrückenfilet*

*1,5 Tl rosenscharfes Paprikapulver*

*3–4 El Öl*

*Salz, Pfeffer*

*100 ml Weißwein*

*400 ml Lammfond*

*1 Tl Speisestärke*

*Zucker*

1. Paprika vierteln, entkernen und 5–7 Minuten in kochendem Wasser garen, abschrecken, abtropfen lassen und häuten. Die Paprikastücke in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Oreganoblättchen grob hacken.

2. Lammfleisch quer in 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Mit Paprikapulver mischen. Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch in 2 Portionen im heißen Fett 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.

3. Staudensellerie und Knoblauch im Bratfett andünsten, mit Wein ablöschen und dicklich einkochen lassen. Lammfond zugießen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die kochende Sauce rühren, 2–3 Minuten kochen.

4. Fleisch, Paprika und Zwiebeln in die Sauce geben, 3–4 Minuten darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit Oregano bestreuen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 3/04/21*

## **Lammröllchen mit Chinakohl**

### ***Für 4 Portionen:***

*2 große Köpfe Chinakohl (nur die zarten Blätter, etwa 400 g)*

Salz

375 g Lammfleisch (Schulter oder Keule)

125 g gemischtes Hack

2 El Öl

2 Zwiebeln (100 g)

1 Zehe Knoblauch

1 Bund Petersilie

Pfeffer aus der Mühle

1/4 l Brühe (aus der Packung)

1 Zitrone

Lemon Pepper

1. Chinakohl auseinandernehmen, etwa 30 zarte Blätter aussuchen, die dicken Rippen für ein anderes Gericht aufbewahren. Die Blätter ganz kurz in Salzwasser blanchieren, um sie geschmeidig zu machen, ausgebreitet auskühlen lassen.
2. Lammfleisch durch den Wolf drehen, zusammen mit dem gemischten Hack in Öl kräftig anbraten, zur Seite schieben, die Zwiebeln im gleichen Fett goldgelb rösten, den durchgepreßten Knoblauch dazugeben und mit der gehackten Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Gut durchmischen und die Fleischmasse auf die ausgebreiteten Kohlblätter verteilen.
3. Zu Mini-Kohlrouladen rollen, die dicht nebeneinander in eine feuerfeste Form gelegt werden. Brühe mit etwas Zitronensaft und abgeriebener -schale und Lemon Pepper abschmecken, über die Röllchen gießen.
4. Aluminiumfolie abdecken und das Gericht für etwa 30 Minuten in den auf 250 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Mit Bratkartoffeln ein kräftiges Hauptgericht, schmeckt aber auch gut als warmer Partysnack.

## Lammrücken im Blätterteig mit Grüner Sauce

**Für 6 Portionen:**

**Fleisch:**

2 Lammrückenfilets (à 450 g)

Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

6 El Öl

1 kg Champignons

1 Bund glatte Petersilie

6 rechteckige Scheiben Blätterteig (TK, à 60 g)

Mehl zum Bearbeiten

2 El Thymianblätter

1 Ei (Gew.-Kl. 3)

**Sauce:**

2 Eigelb (Gew.-Kl. 3)

1 El Zitronensaft

Salz

1/2 Tl Senf

150 ml Öl

4 El Schlagsahne

je 1 Bund glatte Petersilie, Dill und Schnittlauch

1. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer einreiben. Nacheinander in je 3 El sehr heißem Öl rundum sehr scharf anbraten (das Fleisch soll vollständig versiegelt sein, damit kein Saft austreten kann). Beiseite stellen und völlig auskühlen lassen.
2. Inzwischen die Pilze trocken abreiben, putzen und fein würfeln. In 2 Portionen ohne Fett in einer großen heißen Pfanne unter ständigem Rühren bei starker Hitze garen, bis die Flüssigkeit völlig verdampft ist. Herausheben und pfeffern. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und untermischen. Die Pilze ebenfalls auskühlen lassen.
3. Die Blätterteigscheiben zum Auftauen nebeneinander auf die dünn mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche legen. Thymian fein hacken und auf die Teigscheiben streuen. Je 3 Blätter aufeinanderlegen und zu Rechtecken von etwa 35×25 cm Größe ausrollen.
4. Auf jedem Teigrechteck etwas unterhalb der Mitte eine 25×15 cm große Fläche dick mit Pilzmasse bedecken und leicht andrücken. Die Filets daraufsetzen. Restliche Pilze auf die Filets drücken.
5. Das Ei verquirlen, die Teigkanten damit bepinseln. Den Blätterteig über dem Fleisch zusammenschlagen, die Kanten fest andrücken. Die Enden zusammendrücken und unterschlagen. Die Oberfläche mit Ei bepinseln und mit einer Gabel rundum gleichmäßig einstechen, damit der Dampf abziehen kann. Die Päckchen auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech setzen.
6. Die Lammpäckchen im vorgeheizten Backofen auf der 1. Einschubleiste von unten ca. 25 Minuten bei 225 Grad backen (Gas 4, Umluft 200 Grad). Dann auf der 2. Einschubleiste von oben im ausgeschalteten, leicht geöffneten Backofen 3–5 Minuten nachziehen lassen.
7. Für die Sauce Eigelb, Zitronensaft, Salz und Senf in einem Rührbecher verquirlen. Das Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe unterschlagen. Die fertige Mayonnaise mit der Sahne glattrühren. Petersilie und Dill hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und alle Kräuter unterheben. Lammrücken in Scheiben mit der Sauce servieren. Dazu passt grüner Spargel.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden*

*Quelle: E&T 4/95/20*

## **Lammrücken mit Buttergemüse**

### ***Für 6–8 Portionen:***

*1 Lammrücken (ca. 2,3 kg)*

*200 g Zwiebeln*

*200 g Möhren*

*200 g Sellerie*

*400 g Porree*

*60 g Butter*

*Salz*

*weißer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*Zucker*

*300 g Crème fraîche*

*200 ml trockener Weißwein (Riesling oder Sancerre, bei Umluft 300 ml)*

*2–3 El Zitronensaft*

*1 Bund Schnittlauch*

1. Die Schwarte mit dem darunterliegenden Fett vom Lammrücken abziehen. Dann mit einem

scharfen Messer die Silberhaut vollständig vom Fleisch abtrennen. Beiderseits des Rückgrats am Knochen entlangfahrend jeweils etwa 1 cm tief einschneiden und die Sehnen herauslösen.

**2.** Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Porree putzen und getrennt gleichmäßig fein würfeln. Zwiebeln und Möhren in der Butter 3 Minuten glasig dünsten, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Sellerie und Porree dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten. 200 g Crème fraîche unterrühren, etwas abkühlen lassen.

**3.** Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer einreiben und auf die Saftpfanne setzen. Den Wein dazugießen, das Gemüse auf dem Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten bei 225 Grad braten (Gas 4, Umluft 200 Grad). Dann im ausgeschalteten Ofen 10 Minuten ruhenlassen.

**4.** Das Fleisch auslösen, in Scheiben schneiden und auf einer Servierplatte wieder zusammensetzen. Das Gemüse in eine Pfanne umfüllen, die Röststoffe am Saftpfannenrand mit 1/8l kochendem Wasser und einem Backpinsel lösen und dazugießen.

**5.** Die restliche Crème fraîche unterrühren und kräftig sprudelnd aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nachwürzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gemüse über das Fleisch geben, mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passen hauchdünne Pfannkuchen mit Kerbel.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten*

*Quelle: E&T 4/95/20*

## **Omelette mit Rindfleischfüllung**

### ***Für 4 Portionen:***

*200 g Weismehl*

*4 Eier*

*4 dl Milch*

*50 g Butter, flüssig, abgekühlt*

*1/2 Tl Salz*

*Bratbutter zum Backen*

*Bratbutter zum Braten*

*600 g geschnetztes Rindfleisch*

*1/2 Tl Salz*

*wenig Bratbutter*

*1 Zwiebel, fein gehackt*

*200 g Champignons, geviertelt*

*1/2 Tl Zitronensaft*

*1 dl Saucen-Halbrahm*

*1/2 Tl Maizena*

*1/2 dl Rindsbouillon, kalt*

*1/4 Tl Salz*

*wenig Pfeffer*

*1/4 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten*

**1.** Omelette: Ofen auf 60 Grad vorheizen. Mehl, Eier, Milch, Butter und Salz in einen Messbecher geben, gut verrühren. Teig zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden überzogen ist. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken, und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen, warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

**2.** Fleisch anbraten: Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch trocken tupfen, portionenweise ca. 2 Min. braten, herausnehmen, salzen, warm stellen. Bratfett auftupfen.

**3.** Sauce: Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen. Champignons und Zitronensaft begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Saucen-Halbrahm begeben, aufkochen. Maizena mit der Bouillon verrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Sauce ca. 5 Min. köcheln. Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen, Petersile darüberstreuen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: COOP Schweiz*

## **Ossobuco alla milanese**

### ***Für 4 Portionen***

*4 Scheiben Kalbshaxe (jeweils ca. 4 cm dick)*

*50 g Butter, Mehl*

*1 Zwiebel, 1 Stengel Sellerie, 1 Karotte*

*200 g geschälte Tomaten (Pelati)*

*Salz, Pfeffer*

*1 Glas Weißwein*

### ***Für die „gremolata“:***

*1 El gehackte Petersilie*

*1 Knoblauchzehe, Zitronenschale*

*2 Sardellenfilets*

Butter in einer breiten Pfanne zerlassen. Die Fleischscheiben waschen, trocknen (nach Belieben mit dem Küchengarn wie ein Paket binden), in Mehl wenden und in der Butter von beiden Seiten braun braten. Die kleingeschnittene Zwiebel, Sellerie, Karotte dazugeben und mitrösten. Die passierten Tomaten hinzufügen, den Wein angießen. Salzen und pfeffern. Zugedeckt etwa 1 Stunde bei milder Hitze schmoren lassen. Falls nötig, etwas Wasser angießen. Für die „gremolata“ Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale und Sardellenfilets zusammen fein hacken. 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Fleisch streuen. Dazu einen Mailänder Risotto servieren.

## **Pegnitzer Schweinsroulade**

*150 g Blattspinat, Salz*

*4 doppelt geschnittene Scheiben vom fettdurchzogenen Kotelettstück ohne Knochen (à 125 g)*

*4 El Magerquark*

*4 Tl Dijonsenf*

*1 Bund Schnittlauch*

*1 Bund glatte Petersilie*

*etwas Kerbel*

*4 Schalotten*

*1 Möhre*

*8 Cornichons*

*Pfeffer aus der Mühle*

*80 g Coburger oder anderer milder luftgetrockneter Schinken*

*Butter für die Form*  
*75 ccm Frankenwein*  
*125 ccm Schlagsahne*  
*2 vollreife Birnen*

Spinat putzen, waschen, kurz in kochendes Salzwasser geben, abtropfen lassen. Fleischstücke in Schmetterlingsform auseinanderklappen und so flach wie möglich klopfen. Fleischstücke mit der breiten Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Die „Nahtstelle“ muß dabei oben liegen. Fleisch erst mit Magerquark, dann mit Senf bestreichen. Spinatblätter auseinanderfalten und auf die Rouladen legen. Schnittlauch in Röllchen, Petersilie gehackt und Kerbel etwas zerzupft auf die Spinatblätter streuen. Gepellte Schalotten sehr fein würfeln. Geschälte Möhre grob raffeln. Von beidem etwas auf die Rouladen streuen, Reste beiseite stellen. Die Cornichons auf den unteren Teil der Roulade legen. Das Fleisch von der breiten Seite her aufrollen, ringsum mit Pfeffer würzen und dann fest mit Schinkenscheiben umwickeln.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, die Rouladen hineinssetzen, restliche Schalotten und Möhren darum herum verteilen. Form auf die unterste Einschubleiste in den auf 225–250 Grad vorgeheizten Backofen stellen. Die Schweinsrouladen 20–25 Minuten garen. Wenn sich Röststoffe bilden, nach und nach den Wein und die Sahne zugießen.

Nach Ende der Garzeit die Rouladen aus der Form nehmen, zum Warmhalten mit Alufolie abdecken. Bratenfond in einem kleinen Topf mit dem Schneidstab des Handrührers gut durchrühren und dabei Möhren und Schalotten pürieren (das gibt die Bindung für die Sauce). Die Sauce evtl. etwas einkochen lassen.

Inzwischen die Birnen schälen, längs halbieren, Kernhäuser vorsichtig auslösen. Jede Birnenhälfte vorsichtig fächerförmig so aufschneiden, daß alles an der Stielseite noch zusammenhängt. Aufgeschnittene Birnen leicht flachdrücken und auf den Tellern anrichten. Die Rouladen in feinen Scheiben aufschneiden, zu den Birnen legen. Etwas Kartoffelpüree auf die Teller geben und die Sauce dazugießen.

## **Piccata mit Paprika-Tomaten-Gemüse**

***Für 4 Portionen:***

***Paprika-Tomaten-Gemüse:***

*3 rote Paprikaschoten (450 g)*

*2 gelbe Paprikaschoten (300 g)*

*250 g Kirschtomaten*

*25 g Pinienkerne*

*2 Schalotten*

*2 Knoblauchzehen*

*3 El Olivenöl*

*1 gestr. El Zucker*

*3 El Aceto balsamico*

*200 ml Weißwein*

*150 ml Gemüsefond*

*Salz, Pfeffer*

*Cayennepfeffer*

*1/2 Bund Estragon*

***Piccata:***



3 Eier  
80 g Parmesan (frisch gerieben)  
100 ml Schlagsahne  
10 El Mehl  
Salz, Pfeffer  
8 Schweinemedallions (à 60 g)  
6 El Olivenöl  
20 g Butter

1. Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Paprika häuten und schräg halbieren. Kirschtomaten halbieren. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Aceto balsamico und Weißwein ablöschen und auf 1/3 einkochen. Gemüsfond zugießen und auf die Hälfte einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Estragonblätter abzupfen und grob hacken. Paprika, Tomaten und Estragon zugeben und in der Sauce erwärmen.
3. Für die Piccata Eier, Parmesan, Sahne und 3 El Mehl mit dem Schneebesen verrühren, salzen und pfeffern. Schweinemedallions in einem Gefrierbeutel etwas plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch im restlichen Mehl wenden und gut abklopfen. Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Schweinemedallions durch die Eiersahne ziehen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Minuten hellbraun braten. Piccata mit dem Paprikagemüse servieren. Dazu passen Pappardelle.

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden

Quelle: E&T 7/06/53

## **Pochierter Kalbsrücken mit Speck-Salbei- Sauce**

**Für 4–6 Portionen:**

4 El Butterschmalz  
100 g durchwachsener Speck (Würfel)  
5 Schalotten (gewürfelt)  
4 Thymianzweige  
8 große Salbeiblätter  
2 Lorbeerblätter  
4 Knoblauchzehen (geschält)  
800 ml Kalbsfond  
800 ml Milch  
1 Tl weiße Pfefferkörner (grob zerstoßen)  
1,5 kg Kalbsrücken (ausgelöst und pariert)  
Salz  
Pfeffer  
2 mittelgroße Kartoffeln  
1 große Tomate  
150 ml Schlagsahne

1. In einem großen Topf 1 El Butterschmalz erhitzen. Die Speck- und die Schalottenwürfel darin leicht anbraten. Die Thymianzweige, 4 Salbei- und die Lorbeerblätter mit anbraten. Die Knoblauchzehen zugeben. Mit dem Kalbsfond ablöschen und die Milch zugießen. Die Pfefferkörner zugeben. Den Pochierfond um ein Drittel einkochen lassen.
  2. Den Kalbsrücken salzen und pfeffern. 1 El Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Kalbsrücken von allen Seiten kurz anbraten.
  3. Das Fleisch in den Pochierfond legen (er darf nicht heißer als 80 Grad sein und muß das Fleisch ganz bedecken). Das Fleisch langsam in etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.
  4. Inzwischen die Kartoffeln schälen und würfeln (1 cm). Die Tomate brühen, häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die restlichen Salbeiblätter in feine Streifen schneiden.
  5. Den Braten aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen, auf einer Platte mit Alufolie zudecken und 10 Minuten ruhen lassen.
  6. Den Pochierfond durch ein Sieb in einen Topf umgießen. Die Sahne zugießen und in 20 Minuten sämig einkochen lassen.
  7. Inzwischen 1 El Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Speck- und Schalottenwürfel aus dem Fond darin anbraten, die Salbeistreifen zugeben.
  8. Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
  9. Die Sauce mit dem Schneidstab aufmixen und auf die Speck-Schalotten gießen. Die Speck-Salbei-Sauce in den Topf zurückgießen und die Tomatenwürfel zugeben. Die Sauce salzen.
  10. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit der Sauce begießen und mit den Kartoffelwürfeln bestreuen.
- Dazu einen Endiviensalat mit Pfeffer-Vinaigrette servieren.

*Quelle: E&T 19/98/138*

## **Pochiertes Kalbsfilet mit Petersiliensauce**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*1 kg Kalbsknochen  
 1 Bund Suppengrün  
 2 Zwiebeln  
 2 Lorbeerblätter  
 1 El schwarze Pfefferkörner  
 7 Bund krause oder glatte Petersilie  
 600 g Kalbsfilet  
 Salz, Pfeffer a. d. Mühle  
 2 Eier (Gew.-Kl. L)  
 30 g Kapern  
 10 g Sardellenfilet  
 50 g Cornichons  
 30 g Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 Tabasco  
 3 El Limettensaft  
 50 ml Olivenöl*

1. Kalbsknochen in einem Topf mit 2 l kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Inzwischen Suppengrün putzen, waschen, grob würfeln. Zwiebeln pellen, grob würfeln. Brühe abschäumen. Suppengrün, Zwiebeln, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und 2 Bund Petersilie zugeben. Brühe bei milder Hitze offen 2 bis 2 1/2 Stunden leise kochen lassen. Gelegentlich abschäumen.
2. Brühe durch ein Tuch gießen, einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Kalbsfilet salzen und pfeffern, in die heiße Brühe geben und darin 12–15 Minuten ziehen lassen. Filet in der Brühe kalt werden lassen, dann herausnehmen.
3. Für die Sauce Brühe auf 175 ml einkochen. Inzwischen Eier hartkochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Restliche Petersilie waschen, gut abtropfen lassen, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Kapern, Sardellenfilets und Cornichons fein hacken. Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln.
4. Vorbereitete Saucenzutaten (etwas gehacktes Ei für die Garnitur zurücklassen) in die lauwarme Brühe geben, mit Tabasco und Limettensaft abschmecken. Öl unterrühren.
5. Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden und mit der Petersiliensauce servieren. Gehacktes Ei darüberstreuen.

*Quelle: E&T 3/90/22*

## **Pochiertes Rinderfilet mit Kräutersauce**

### ***Für 4 Portionen:***

*400 ml Gemüsefond (a. d. Glas)*

*Salz*

*600 g Rinderfilet im Stück*

*2 Stiele Dill*

*1/2 Bund Sauerampfer*

*1 Bund glatte Petersilie*

*1 Handvoll Kerbel*

*2 Schalotten*

*20 g Butter oder Margarine*

*2–3 El Weißwein*

*250 ml Schlagsahne*

*Pfeffer, Zucker*

1. Gemüsefond mit etwa 1 1/2 l Wasser und Salz zum Kochen bringen. Filet vorbereiten wie unten beschrieben und darin bei milder Hitze 25–30 Minuten pochieren.
2. Kräuter von den Stielen zupfen, hacken. Schalotten pellen und würfeln. Butter oder Margarine bei milder Hitze zerlassen, die Schalottenwürfel darin andünsten. Weißwein unterrühren, Schlagsahne zugeben, cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und vom Herd ziehen.
3. Gehackte Kräuter und 6 El vom Kochfond zugeben, abschmecken. Nicht mehr kochen lassen. Sauce auf vier Teller verteilen, das Filet vom Küchengarn befreien, in vier Scheiben schneiden und auf die Sauce setzen.

**Rinderfilet pochieren:** Wer ein Filet ganz gleichmäßig garen möchte, braucht einen Kochlöffel. Denn das Fleisch muss rundherum von der leise kochenden Flüssigkeit umgeben sein, und das klappt nicht, wenn es mit der Unterseite am Topfboden aufliegt und von dort eine stärkere Hitze einwirkt. In Frankreich ist man auf den Trick mit dem Kochlöffel gekommen: Man umwickelt das Filet mit Küchengarn und befestigt es an einem Kochlöffel. Dann wird

das Fleisch so in einen Topf mit Brühe gehängt, dass es rundherum frei schwebt und gleichmäßig garen kann. Die Brühe sollte gut gewürzt sein. Ideal ist, wie in unserem Rezept, eine Gemüsebrühe, der man gern noch etwas gewürfeltes Suppengrün und ein Lorbeerblatt zufügen kann. Soll das Fleisch noch einen rosa Kern haben, rechnet man etwa 25 Minuten für 500 g Filet. (Übrigens: In Frankreich heißt diese raffinierte Gericht Bœuf à la ficelle, Rindfleisch am Faden.)

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 04/94/81*

## **Reisfleisch mit Pfifferlingen, Bohnen und Speck**

### ***Für 2 Portionen:***

*5 g getrocknete Steinpilze*

*1 gehäufte Tl edelsüßes Paprikapulver*

*1/2 Tl schwarze Pfefferkörner*

*Salz*

*75 g durchwachsener Speck (in 5 mm dicken Scheiben)*

*300 g Schweinenacken*

*250 g grüne Bohnen*

*2 Schalotten (40 g)*

*1 Knoblauchzehe*

*6–8 Stiele Bohnenkraut*

*200 g Pfifferlinge*

*2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)*

*75 ml Weißwein*

*125 g Langkornreis*

*1 Lorbeerblatt*

*400 ml heiße Fleischbrühe*

*einige Spritzer Tabasco*

1. Steinpilze, Paprikapulver, Pfefferkörner und etwas Salz im Blitzhacker fein mahlen und beiseitestellen.
2. Speck in kurze Streifen schneiden. Schweinenacken in 2 cm große Würfel schneiden. Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Schalotten halbieren und quer in 5 mm dicke Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.
3. Pfifferlinge putzen. Falls nötig, sehr kurz in kaltem Wasser waschen und am besten in einer mit Küchenpapier ausgelegten Salatschleuder trocken schleudern.
4. Öl in einem flachen Schmortopf (24 cm Ø) oder einer Pfanne erhitzen. Speck und Fleisch darin bei starker bis mittlerer Hitze 3 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten, dabei salzen. Pfifferlinge zufügen, 2 Minuten bei starker Hitze mitbraten.
5. Schalotten und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Bohnen, Reis und Lorbeerblatt untermischen. Fleisch-Pilz-Mischung, geschnittenes Bohnenkraut und Brühe zugeben, offen aufkochen und bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung vom Reis garen, dabei gelegentlich umrühren.
6. Restliche Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen. Reisfleisch mit Salz und Tabasco abschmecken und mit Bohnenkraut bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 07/18/56*

## **Rinderfilet**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Tl Öl*

*8 Rinderfiletsteaks (à ca. 1 1/2 cm Dicke)*

*1 Zweig Rosmarin*

*125 ml Hühnerbrühe*

*1 Knoblauchzehe (in Scheiben)*

*2 Scheiben Ingwer*

*1 Streifen unbehandelte Orangenschale*

*1 El Crema di Balsamico*

*30 g kalte Butter*

*mildes Chilisalz*

**1.** Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Steaks in der Pfanne 1 bis 2 Minuten anbraten, bis Fleischsaftperlen austreten. Dann wenden und weiterbraten, bis erneut Fleischsaftperlen austreten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen. (8 Steaks am besten in zwei Durchgängen anbraten.) Danach auf vorgewärmtem Teller beiseitestellen.

**2.** Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Brühe ablöschen, Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und Orangenschale hinzufügen und alles auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Pfanne etwas vom Herd ziehen, die Sauce mit Crema di Balsamico verfeinern und die kalte Butter in Flöckchen nach und nach mit einem Schneebesen unterrühren. Zuletzt die Sauce mit Chilisalz würzen.

**3.** Zum Servieren die Filetsteaks in der Sauce wenden bzw. erwärmen. Die Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen und die Steaks darauflegen. Gemüse daneben verteilen und alles nach Belieben mit 1 Zweig Rosmarin oder Thymian garnieren.

*Quelle: Alfons Schuhbeck*

## **Rindermedaillons mit Tomaten, Basilikum und Parmesan**

### ***Für 8 Portionen:***

*8 Rinderfiletscheiben (aus der Mitte geschnitten, je ca. 200 g)*

*2 El Olivenöl*

*Pfeffer aus der Mühle*

*100 g Pinienkerne*

*100 g Zwiebeln*

*2 Knoblauchzehen*

*5 Töpfe Basilikum*

*80 g Parmesan (im Stück)*

*200 g getrocknete Tomaten in Öl*

*40 g Butterschmalz*

*1/8 l Rotwein*

*40 g Butter*

1. Jede Filetscheibe mit einem Fleischfaden rundbinden. Die Filetscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl einreiben und pfeffern.
2. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, dann grob zerkleinern. Zwiebeln pellen und fein hacken, Knoblauch pellen und durchpressen.
3. Die Basilikumblätter von 4 Töpfen abzupfen und in grobe Streifen schneiden. Den Parmesan grob raffeln. Die Tomaten abtropfen lassen — dabei das Öl auffangen — und fein hacken.
4. Das Tomatenöl mäßig heiß werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, die Tomaten dazugeben und anschmoren. Pinienkerne und die Basilikumstreifen daruntermischen, mit Pfeffer würzen.
5. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Medaillons von beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten sanft braten. Die Medaillons auf ein Backblech oder eine große ofenfeste Form setzen.
6. Den Bratfond von den Medaillons mit 4 El Rotwein loskochen und unter die Tomatenmischung rühren. Die Mischung auf die Medaillons häufen, mit dem Parmesan bestreuen und mit Butterflockchen belegen.
7. Den restlichen Rotwein zu den Medaillons aufs Backblech gießen. Medaillons auf der zweiten Einschubleiste von unten in den Ofen schieben und 5–7 Minuten übergrillen. Kurz vor dem Servieren den Fleischfaden abnehmen und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren. Dazu paßt am besten Baguette.

## Rinderrouladen-Curry

### ***Für 6 Portionen:***

- 100 g Möhren*
- 125 g Frühlingszwiebeln*
- 50 g Cashewkerne*
- 7 El Olivenöl*
- 40 g Kokosraspel*
- 60 g frische Ingwerwurzel*
- 5 El grüne Currypaste (Asienläden)*
- 4 Knoblauchzehen*
- 6 Rinderrouladenscheiben (à 150 g)*
- Salz*
- schwarzer Pfeffer*
- 150 g Zwiebeln*
- 1 El Kreuzkümmel (ganz)*
- 2 Zimtstangen*
- 8 Korianderkapseln*
- 350 g passierte Tomaten*
- 300 g Kirschtomaten*
- 1 Dose Kichererbsen (400 g EW)*
- 3 El Speisestärke*
- 50 g Rosinen*
- 10–12 Zitronenblätter (frisch oder getrocknet, in Asienläden)*

1. Möhren schälen und sehr fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Cashewkerne grob hacken und in 3 El Olivenöl goldbraun rösten. Möhren, Frühlingszwie-

beln und Kokosraspel dazugeben und kurz mitrösten. Ingwer schälen und fein reiben. Die Hälfte zum Kokosgemisch geben. 2 El Currypaste und 2 durchgepreßte Knoblauchzehen untermischen.

**2.** Die Rouladenscheiben mit einem Gefrierbeutel bedecken und mit einem Plattierer auf 1/2 cm Dicke flach klopfen. Salzen, pfeffern und die Kokosfüllung glatt daraufstreichen, dabei einen Rand frei lassen. Zuerst die Seiten über die Füllung klappen, dann die Scheiben zu festen Rouladen aufrollen. Rouladen mit Küchengarn wie einen Rollbraten zusammenbinden.

**3.** Die Zwiebeln pellen und grob würfeln. Die Rouladen rundum salzen, pfeffern und im restlichen Olivenöl gleichmäßig anbraten. Aus dem Topf nehmen, die Zwiebeln darin leicht anbräunen. Restliche Currypaste, Kreuzkümmel, Zimt und Korianderkapseln schnell unterrühren. Mit den passierten Tomaten und 750 ml Wasser auffüllen. Die Rouladen hineinlegen und zugedeckt bei milder Hitze 2 1/2 Stunden schmoren.

**4.** Die Tomaten putzen und halbieren. Die Kichererbsen auf einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Rouladen nach Ende der Garzeit aus der Sauce nehmen. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen. Die Stärke mit 3 El kaltem Wasser verrühren und mit dem restlichen Ingwer in die kochende Sauce rühren. Rouladen wieder hineinlegen. Kichererbsen, Rosinen und 4 Zitronenblätter dazugeben und noch 10 Minuten leise kochen. Tomaten nach 7 Minuten dazugeben. Die Rouladensauce eventuell nachwürzen und mit den restlichen Zitronenblättern garnieren.

**Anmerkung.** Mit der angegebenen Menge Currypaste wird das Gericht ziemlich scharf.

*Quelle: E&T 11/96*

## **Rinderrouladen mit Pilzfüllung**

***Für 4–8 Portionen:***

***Rouladen:***

*200 g Kräuterseitlinge*

*100 g Schalotten*

*10 g Butter*

*Salz*

*Pfeffer*

*6 Stiele glatte Petersilie*

*1 Möhre (80–100 g)*

*8 Rouladenscheiben (à ca. 160 g)*

*8 Tl mittelscharfer Senf*

*16 Scheiben Speck*

***Sauce:***

*300 g Zwiebeln*

*100 g Möhren*

*200 g Staudensellerie*

*9 El Öl*

*Salz*

*Pfeffer*

*1 Tl Tomatenmark*

*300 ml Rotwein*

*300 ml Rinderfond*

8 Stiele Thymian  
2 Lorbeerblätter  
1–2 Tl Speisestärke

**Außerdem:**

Rouladennadeln, Alufolie

1. Für die Füllung die Pilze fein schneiden. Die Schalotten fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Pilze darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten zugeben und weitere 2 Minuten braten. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und unterheben. Die Pilzfüllung garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Füllung beiseite abkühlen lassen. Möhre putzen, schälen und in 3–4 cm lange dünne Stifte schneiden.
2. Die Fleischscheiben eventuell etwas plattieren und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit jeweils 1 Tl Senf bestreichen und mit je 2 Speckscheiben belegen. 1–2 El der Pilzmasse mittig auf das untere Drittel streichen. Jeweils 2 Möhrenstifte quer darauflegen. Die Fleischscheiben zu Rouladen rollen und mit Rouladennadeln zusammenstecken.
3. Für die Sauce die Zwiebeln fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Sellerie entfädern und ebenfalls fein würfeln. 4 El Öl in einem Bräter erhitzen, die Rouladen darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Das restliche Öl in den Bräter geben, die Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten. Möhren und Sellerie zugeben und weitere 4–5 Minuten braten. Tomatenmark unter Rühren 30 Sekunden rösten. Mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Die Rouladen zugeben, mit Fond und 300 ml kaltem Wasser auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 1:30–2 Stunden kochen lassen. Dabei die Trübstoffe von der Oberfläche schöpfen. 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit Thymian und Lorbeerblätter zugeben.
4. Die Rouladen aus der Sauce nehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) warm halten. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und gut durchdrücken. Sauce auf 400 ml einkochen, danach mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden.
5. Rouladen aus dem Ofen nehmen, Folie und Nadeln entfernen. Die Rouladen mit etwas Sauce auf vorgewärmte Teller geben und sofort servieren. Dazu passen Petersilien- oder Stampfkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Garzeit 1:30-2 Stunden*

*Quelle: E&T 10/12/18*

## **Rindfleisch in Austernsauce**

250 g Rindfleisch  
1/2 Tl Zucker  
1 El Sojasauce  
3 Tl Speisestärke  
1 El Wasser  
3 El Austernsauce  
1/2 Tasse Hühnerbrühe  
1 El Sherry  
2 El Sojasauce  
2 El Öl



*2 Scheiben Ingwer*  
*2 Frühlingszwiebeln*  
*2 rote Paprikaschoten*

Fleisch schneiden und mit Zucker, 1 Tl Speisestärke und Sojasauce vermengen. Restliche Speisestärke mit Wasser vermischen. Austernsauce, Brühe, Sherry und Sojasauce mischen. Ingwer in Öl bräunen, entfernen und Fleisch 1 1/2 Minuten pfannenrühren. Zwiebeln und Paprika zugeben. Saucenmixture einrühren, andicken.

## **Roastbeef mit Gemüse-Vinaigrette und Spiegelei**

### ***Für 4 Portionen:***

*150 g Möhren*  
*3 Schalotten (60 g)*  
*25 g Pinienkerne*  
*5 El Rapskernöl*  
*Salz*  
*7 El stilles Mineralwasser*  
*2 Tl körniger Senf*  
*3–4 El Weißweinessig*  
*Pfeffer*  
*200 g Kirschtomaten*  
*25 g kleine Kapern*  
*1 Bund Kerbel*  
*1/2 Bund Schnittlauch*  
*4 Eier (Kl. M)*

1. Möhren putzen, schälen und in 3mm kleine Würfel schneiden. Schalotten halbieren und quer in feine Halbringe schneiden.
2. Pinienkerne in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. 2 El Öl in der Pfanne erhitzen, Schalotten und Möhren darin kurz andünsten, salzen und 4 El Mineralwasser zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze 4–5 Minuten dünsten.
3. Inzwischen Senf, Essig, restliches Mineralwasser, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. 2 El Öl untermischen. Möhrenmischung unterheben. Tomaten waschen, vierteln und mit Kapern und Pinienkernen unterheben. 10 Minuten durchziehen lassen.
4. Kerbelblättchen mit den zarten Stielen nicht zu fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kerbel und Schnittlauch unter die Gemüse-Vinaigrette heben.
5. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Roastbeef-Aufschnitt mit Gemüse-Vinaigrette und Spiegeleiern anrichten. Dazu passt Baguette.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 04/19/74*

## **Rouladen in Steinpilzsauce**

### ***Für 2 Portionen:***

*10 g getrocknete Steinpilze*

2 Zwiebeln (ca. 60 g)  
1 Gewürzgurke  
1 Möhre  
2 dünne Rinderrouladen (à 120 g)  
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)  
2 Tl Senf  
2 Tl Öl  
250 g Champignons  
200 g Kartoffeln  
1 El Schlagsahne  
10 g Mehl  
1 El Petersilie (gehackt)

1. Die Steinpilze in  $\frac{1}{8}$  l heißem Wasser einweichen. Zwiebeln pellen und in dünne Ringe, Gurke und Möhre mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden.
2. Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und mit Zwiebelringen, Gurken- und Möhrenscheiben belegen. Rouladen aufrollen und zusammenstecken.
3. Rouladen im heißen Öl rundherum braun anbraten. Eingeweichte Steinpilze mit der Flüssigkeit dazugeben und zugedeckt 1 Stunde bei mittlerer Hitze garen.
4. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und nach 45 Minuten zu den Rouladen geben. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.
5. Die Sahne mit 6 El kaltem Wasser verrühren, in das Mehl rühren und die Sauce damit binden. Nochmals 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
6. Die Kartoffeln durch die Presse drücken und mit der Petersilie bestreuen. Rouladen in Scheiben schneiden und mit der Sauce, den Pilzen und den Schneekartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

**Anmerkung.** Diätrezept, 335 kcal pro Portion

Quelle: E&T 1/92

## Scaloppine mit Kirschtomaten

**Für 4 Portionen:**

500 g Kalbsfilet (a. d. Mitte)  
Öl zum Flachdrücken der Filets  
40 g Schalotten  
200 g Pfifferlinge  
300 g Kirschtomaten  
70 g Rauke  
40 g durchwachsener Speck (in Scheiben)  
Salz  
weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
20 g Butter  
2 El Olivenöl  
100 ml trockener Weißwein  
500 ml Kalbsfond (a. d. Glas)  
40 g eiskalte Butter

1. Das Kalbsfilet in 12 gleich dicke Scheiben schneiden, danach zwischen zwei mit Öl bepinselten Gefrierbeuteln leicht flach drücken. Die Schalotten fein würfeln. Die Pfifferlinge putzen, große eventuell durchschneiden. Die Kirschtomaten anritzen, 15 Sekunden blanchieren, abschrecken und häuten. Die Rauke putzen, die Stiele entfernen, die Blätter hacken. Den Speck in ganz feine Würfel schneiden, knusprig ausbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Die Kalbsschnitzel salzen und pfeffern. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Schnitzel von beiden Seiten 2 Minuten anbraten, herausnehmen, im Backofen warm halten. Dann die Schalotten und die Pfifferlinge im Bratfett andünsten. Mit Weißwein ablöschen und cremig einkochen. Den Fond dazugießen, auf die Hälfte reduzieren. Die eiskalte Butter in grobe Stücke schneiden und in die kochende Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Rauke und die Tomaten unterheben und in der Sauce erwärmen.

3. Je 3 Schnitzel auf einem Portionsteller anrichten und mit der Sauce, den Pfifferlingen und den Tomaten übergießen, mit den knusprigen Speckwürfeln bestreuen und sofort servieren. Dazu paßt Baguette.

Tip: Geben Sie die gehäuteten kleinen Tomaten erst im letzten Moment an das Gericht. Wenn sie zerfallen, verliert es einen großen Teil seiner Raffinesse.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten.*

*Quelle: E&T 8/97/26*

## **Scharfe Versuchung im Mäntelchen**

### ***Für 4 Portionen:***

*50 g Mozzarella*

*1 Kopf Wirsing*

*1 TL Brühe*

*500 g Hackfleisch, gemischt*

*3 Eier*

*150 g Paniermehl*

*1 Zwiebel*

*4 Peperoni*

*1/2 Bund Schnittlauch*

*2 EL Honig*

*Wabensenf*

*Salz*

*Cayennepfeffer*

Backofen auf 250 Grad vorheizen.

Die großen Blätter vom Wirsing abzupfen, waschen, in der Brühe kurz blanchieren.

Die Zwiebel fein hacken. Mozzarella und Peperoni fein würfeln.

Das Gehackte mit den Eiern, dem Paniermehl und der fein gehackten Zwiebel vermengen. Peperoni und Mozzarella hinzu geben. Danach die Masse mit Schnittlauch, Salz, Cayennepfeffer, Honig und Wabensenf würzen.

Jeweils circa 50 Gramm der Masse in die großen Kohlblätter geben und zufalten. Diese in einen gefetteten Bräter legen und bei 250 Grad im Backofen 15 Minuten garen.

Tip: Ein Butterflöckchen auf dem Kohlblatt läßt es nicht austrocknen.

*Quelle: Horst Lichter*

## Schichtgulasch aus dem Ofen

### **Für 6–8 Portionen:**

40 g Gänseschmalz  
1,5 kg Rindernacken  
2 Tl Koriandersaat  
1 Tl schwarze Pfefferkörner  
Salz  
4 Knoblauchzehen  
10 Stiele Thymian (8 g)  
4 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
2 El edelsüßes Paprikapulver (20 g)  
1 El rosenscharfes Paprikapulver (10 g)  
2 grüne Paprikaschoten  
2 rote Paprikaschoten  
3 Gemüsezwiebeln (ca. 1 kg)  
800 g Kartoffeln

1. Einen großen Bräter (Inhalt 6l) mit dem Schmalz austreichen. Fleisch großzügig von Fett und Sehnen befreien und in 4 cm große Stücke (à ca. 40 g) schneiden. Koriander, Pfeffer und 4 Tl Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Knoblauch fein hacken. Thymianblättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauch, Thymian, 3 Tl Zitronenschale und beide Paprikapulver untermischen.
2. Backofen auf 250 Grad vorheizen (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert). Paprika putzen, vierteln und entkernen. Viertel der Länge nach halbieren und in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln vierteln und quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Jeweils die Hälfte von Fleisch, Paprika, Zwiebeln und Kartoffeln in den Bräter schichten. Dazwischen mit der Würzmischung bestreuen. Vorgang wiederholen. 250 ml kochend heißes Wasser angießen und den Bräter schließen. Schichtgulasch auf dem Rost auf der untersten Schiene 1:30 Stunden garen.
4. Schichtgulasch vorsichtig mischen und weitere 30 Minuten zugedeckt schmoren. Backofen ausschalten und das Gulasch weitere 30 Minuten im Ofen ruhen lassen. Die Hitze von Ofen und Bräter reicht aus, um das Gulasch zu Ende zu garen. Restliche Zitronenschale untermischen und servieren.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden plus Garzeit 2:30 Stunden*

*Quelle: E&T 11/12/35*

## Schmortopf „Mont Ventoux“

*Je 250 g mageres Rind-, Hammel- und Schweinefleisch*  
*150 g geräucherter durchwachsener Speck*  
*1 große Zwiebel*  
*5 Zehen Knoblauch*  
*Je eine Handvoll olives cassées und schwarze Oliven, in Öl und Rosmarin eingelegt*  
*1 gehäuftes El grüner Pfeffer*  
*1 dl Cognac*  
*1/4 l Sahne*

*1/2 l Rotwein*  
*frische Thymianblüten oder getrockneter Thymian*  
*Öl*  
*Salz*  
*1/2 Tasse ungeschwefelte Korinthen*

Fleisch von Fett und Häuten befreien, würfeln und in heißem Öl anbraten, bis es von allen Seiten braun ist. Unter ständigem Rühren den gewürfelten Speck und die gewürfelte Zwiebel hinzugeben und anbraten, bis sie glasig sind. Olivenfleisch und Knoblauchzehen, Thymian und Korinthen zum Fleisch schütten, alles mit Rotwein ablöschen. Den Schmortopf zudecken und für 40 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Danach wird das Fleisch aus dem Topf genommen, die Sauce kocht ein, wird dann mit dem grünen Pfeffer und Salz gewürzt, mit der Sahne verrührt und mit Cognac abgeschmeckt. Das Fleisch wieder in den Topf füllen und noch 20–25 Minuten ziehen lassen.

## **Schweinefilet mit Blumenkohlpüree und Kümmelmöhren**

***Für 4–6 Portionen:***

***Spinatsalat:***

*60 g kleine zarte Spinatblätter*  
*1 Tl mittelscharfer Senf*  
*3 El Weißweinessig*  
*4 El Rapsöl*  
*Salz, Pfeffer, Zucker*

***Gemüse und Schweinefilet:***

*1 Blumenkohl (geputzt 550 g)*  
*400 g schlanke Möhren*  
*1/2 Tl Kümmelsaat*  
*Salz*  
*1 El Zucker*  
*100 ml Weißwein*  
*70 g weiche Butter*  
*Muskatnuss*  
*2 Stiele glatte Petersilie*  
*12 Schweinefiletmedaillons (küchenfertig, à 50 g)*  
*Pfeffer*  
*3 El Öl*

1. Für den Spinatsalat den Spinat putzen, waschen, trocken schleudern, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und kalt stellen. Für die Vinaigrette Senf, Essig, 4 El Wasser und das Rapsöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
2. Für das Blumenkohlpüree die Röschen vom Strunk schneiden. Den Strunk in 1–2 cm große Stücke schneiden. Für die Kümmelmöhren die Möhren schälen und schräg halbieren. Kümmel im Mörser grob zermahlen. Blumenkohlröschen und -Strunk in kochendem Salzwasser 10–15 Minuten garen.
3. Für die Kümmelmöhren den Zucker in einem großen flachen Topf karamellisieren lassen, mit Weißwein ablöschen. Kümmel, 20 g Butter und Möhren dazugeben. Bei mittlerer Hitze in 15–20 Minuten gar dünsten.

4. Blumenkohl in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und mit der restlichen Butter mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und fein geriebener Muskatnuss abschmecken. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und unter das Püree rühren.
5. Schweinefiletmedaillons salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin bei mittlerer Hitze rundherum 6–8 Minuten braten.
6. Spinat mit dem Dressing vorsichtig mischen. Schweinemedaillons mit Blumenkohlpüree, Kümmelmöhren und Spinat anrichten

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Garzeit 30–40 Minuten*

*Quelle: E&T 04/11/15*

## **Schweinefilet in Kartoffel-Rosmarin-Kruste**

### ***Für 6 Portionen:***

*3 Schweinefilets (à 400 g)*

*1 mittelgroßer frischer Zweig Rosmarin (ca. 2 El Nadeln)*

*weißer Pfeffer aus der Mühle*

*6 El Sojasauce*

*30 g weiche Butter*

*750 g Kartoffeln (mehlig)*

*30 g Mehl*

*Salz*

*2 Eiweiß*

1. Die dünnen Enden der Filets umklappen und fest andrücken, damit das Fleisch gleichmäßig dick ist. Rosmarinnadeln von den Stielen streifen und grob hacken.
2. Das Fleisch pfeffern, in eine flache Schüssel legen und mit Sojasauce beträufeln. Zugedeckt etwa 2 Stunden marinieren, zwischendurch einmal wenden.
3. Ein Backblech mit zwei Schichten Alufolie belegen, Folie mit weicher Butter bestreichen.
4. Die Kartoffeln waschen und schälen, grob raffen und mit Wasser bedeckt 5 Minuten stehen lassen.
5. Das Mehl mit etwas Salz mischen. Die Schweinefilets trockentupfen und darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Den Backofen auf 250 Grad (Gas 5–6, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
6. Die geraffelten Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und mit den beiden Eiweiß, Salz und Rosmarin vermengen.
7. Die Schweinefilets auf die gefettete Folie legen, die Kartoffelmasse gleichmäßig darauf verteilen und gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten garen.
8. Die Filets mit einem scharfen Wellenschliffmesser aufschneiden und auf vorgewärmten Tellern mit Mangold und Apfel-Pfeffer-Sauce anrichten.

## **Schweinefilet mit Meerrettich-Kruste**

### ***Für 2 Portionen:***

*55 g weiche Butter*

*1 Eigelb*

*60 g frischer Meerrettich*

*30 g Semmelbrösel*

*Salz, Pfeffer*

*4 Schweinemedallions (à 80 g)*

*4 Tl Sahne-Meerrettich (Glas)*

*30 g Schalotten*

*100 ml Kalbsfond*

*100 ml Schlagsahne*

*1/2 Tl Speisestärke*

1. 25 g Butter und Eigelb 2 Minuten mit dem elektr. Handrührer schaumig schlagen. Meerrettich schälen, fein raspeln. 30 g Meerrettich, Brösel und Eigelb-Butter mischen, salzen, pfeffern. Meerrettich-Butter in Folie wickeln, kalt stellen.

2. Medallions salzen, pfeffern. 10 g Butter in der Pfanne schmelzen, Medallions bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 1 Minute braten, herausnehmen, mit Sahne-Meerrettich bestreichen.

3. Schalotten fein würfeln. Restliche Butter in derselben Pfanne zerlassen, Schalotten darin farblos dünsten. Mit Fond und Sahne auffüllen, 2-3 Minuten einkochen, salzen, pfeffern. Sauce mit angerührter Speisestärke binden.

4. Meerrettich-Butter in 4 Scheiben schneiden, auf die Medallions setzen und andrücken, auf dem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) auf der 2. Schiene von unten 7 Minuten goldbraun braten. Restlichen Meerrettich kurz vorm Servieren mit der Sauce mischen, zum Fleisch reichen. Dazu passt Kartoffelpüree.

*Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Kühlzeit)*

*Quelle: E&T 1/04/9*

## **Schweinefilet mit Nektarinen und Rosmarin-Kartoffelstampf**

***Für 4 Portionen:***

*600 g mehligkochende Kartoffeln*

*Salz*

*1 Zweig Rosmarin*

*2 Schalotten (60 g)*

*1 Schweinefilet (ca. 500 g)*

*Pfeffer*

*4 El Olivenöl*

*100 ml Weißwein*

*100 ml Gemüsebrühe*

*200 ml Schlagsahne*

*100 ml Milch*

*1 El Butter (weich)*

*2 El Schmand*

*Muskat (frisch gerieben)*

*2 Nektarinen*

*4 Stiele glatte Petersilie*

1. Für den Kartoffelstampf Kartoffeln schälen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

2. Inzwischen Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen und fein schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 8 Minuten rundum braten. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 10 Minuten ruhen lassen.

3. Schalotten in die Pfanne geben, ca. 1 Minute darin dünsten. Mit Wein ablöschen, mit Brühe und Sahne auffüllen und ca. 6 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben und grob stampfen. Rosmarin und Schmand unterheben und mit Muskat und Salz abschmecken. Kartoffelstampf abgedeckt warm stellen.

5. Nektarinen waschen, putzen, halbieren, entsteinen und in feine Spalten schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Nektarinen darin ca. 2 Minuten scharf anbraten.

6. Schweinefilet in Scheiben schneiden und mit Rosmarin-Kartoffelstampf und Nektarinen anrichten. Mit abgezupften Petersilienblättern bestreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 08/21/69*

## **Schweinemedallions zu Bohnensalat**

### ***Für 4 Portionen:***

*12 Schweinemedallions à 50 g*

*Salz*

*Pfeffer*

*4 El Öl*

*4 El Weißwein*

*75 ml klare Brühe*

*1 Dose (220 ml) Gemüsemais*

*2 Dosen (à 425 ml) Kidney-Bohnen*

*6 Stiele Petersilie*

*2 rote Zwiebeln*

*12 Kirschtomaten*

*100 g Gouda*

*2 Bund (à 60 g) Rauke*

*1 El heller Balsamico-Essig*

*Zucker*

1. Schweinemedallions salzen und pfeffern. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch in 2 Portionen 3 Min. von jeder Seite braten. Dann aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln.

2. Bratensatz mit Weißwein und Brühe lösen, aufkochen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

3. Mais und Bohnen in je ein Sieb geben und abtropfen lassen. Bohnen mit kaltem Wasser abspülen. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen hacken. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

4. Tomaten waschen und halbieren. Käse in kleine Würfel schneiden. Rauke putzen. Alles in eine Schüssel geben.

5. Bratensatz mit Essig, 2 El Öl verrühren, salzen, pfeffern und etwas zuckern. Zum Salat gießen. Medallions zum Salat geben, auf 4 Tellern anrichten.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten*



## Schweinemedallions mit Spargel

### **Für 1 Portion:**

1 Zwiebel  
200 g Spargel  
1/2 Bund Dill  
3 Schweinemedallions  
Salz, Pfeffer  
60 g Butter (eiskalt)  
1 El Öl  
150 ml Kalbsfond  
1 El Zitronensaft  
20–30 g Büsumer Krabben

Zwiebel würfeln, Spargel schälen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Dill hacken. Medaillons salzen und pfeffern. 20 g Butter und Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch darin 2–3 Minuten von beiden Seiten braten. Zugedeckt im Backofen warm halten. Zwiebel und Spargel im Bratfett andünsten, mit Fond und Zitronensaft ablöschen. 7 Minuten offen einkochen lassen. Restliche kalte Butter in Flöckchen in die kochende Sauce einschwenken, Sauce dicklich einkochen. Dill dazugeben. Medaillons auf einem Teller anrichten. Sauce und Gemüse darüberggeben, mit Krabben bestreut servieren.

Quelle: E&T 4/96/11

## Schweinenackensteaks mit Cidre und weißen Bohnen

### **Für 4 Portionen:**

2 Schweinenackensteaks (à ca. 350 g)  
Salz, Pfeffer  
3 Zwiebeln (à 60 g)  
2 Äpfel (z.B. Elstar)  
1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)  
1 El grober Senf  
1 El mittelscharfer Senf  
330 ml Cidre  
75 ml Geflügelfond  
2 Zweige Rosmarin  
5 Stiele Salbei  
6 El Olivenöl  
750 g Hokkaido-Kürbis  
1 El Butter (10 g)  
3 Stiele glatte Petersilie

1. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Bohnen abtropfen lassen. Beide Senfsorten mit Cidre und Geflügelfond verrühren. Rosmarinnadeln abzupfen und grob hacken. Salbeiblätter abzupfen.
2. 3 El Öl in einem flachen Bräter erhitzen, Steaks darin rundum scharf anbraten, herausnehmen. 1 El Öl in den Bräter geben. Zwiebeln und Äpfel darin 1–2 Minuten andünsten. Mit der

Cidre-Mischung ablöschen und etwas einkochen lassen. Bohnen, Salbei und Steaks zugeben, mit Rosmarin bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten garen.

**3.** Inzwischen Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel darin 10–12 Minuten braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Butter und die Hälfte der Petersilie kurz vor Ende der Garzeit zum Kürbisgemüse geben.

**5.** Steaks in Scheiben schneiden, mit Bohnen, Cidre-Sauce und Kürbisgemüse anrichten, mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 11/19/72*

## **Spätzle-Sauerkraut-Pfanne**

***Für 4–6 Portionen:***

***Spätzleteig:***

*400 g Mehl (gesiebt)*

*5 Eier (Kl. M)*

*1 Msp. Kurkuma*

*750 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)*

*Salz*

*Muskat*

***Sauerkraut:***

*700 g Zwiebeln*

*180 g Kasselerücken*

*60 g durchwachsener Speck*

*1 Dose Sauerkraut (520 g EW)*

*50 g Butter*

*1 El Zucker*

*400 ml Gemüsefond*

*2 Lorbeerblätter*

*4 Wacholderbeeren*

*1 Nelke*

*Salz, Pfeffer*

**1.** Für den Teig das Mehl mit Eiern, Kurkuma und Mineralwasser in einer Schüssel mit einem Holzlöffel so lange kräftig schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Teig mit Salz und Muskat würzen, 30 Minuten ausquellen lassen.

**2.** Für das Sauerkraut Zwiebeln, Kasseler und Speck in feine Streifen schneiden. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. 30 g Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln, Kasseler, Speck und Zucker darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Sauerkraut zugeben, mit Fond auffüllen und 20 Minuten offen garen. Lorbeer, Wacholder und Nelke zugeben und weitere 10 Minuten bei milder Hitze garen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise durch die Spätzlepresse ins Wasser drücken und 2–3 Minuten kochen lassen. Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, sofort abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

4. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Spätzle zugeben und bei starker Hitze 2–3 Minuten braten, dabei leicht mit Salz und Muskat würzen. Sauerkraut untermischen, erwärmen und sofort servieren. Dazu passt Senf.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden*

## **Spezzatino con zucchini**

### ***Für 6 Portionen:***

*750 g Kalbfleisch zum Schmoren (Schulter oder Brustspitze)*

*2 Stangen Staudensellerie*

*1 Möhre*

*500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)*

*300 g reife Tomaten*

*300 g kleine Zucchini*

*1 Tl frischer Rosmarin*

*1 Zwiebel*

*2 Knoblauchzehen*

*5 El Olivenöl*

*125 ml trockener Weißwein*

*etwa 125 ml heiße Brühe*

*Salz, Pfeffer aus der Mühle*

1. Kalbfleisch in kleine Würfel schneiden. Selleriestangen, 1 Möhre, 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken. Kartoffeln schälen, in kleine Würfelchen schneiden.

2. In einem breiten Topf 5 El Öl erhitzen. Fleischwürfel portionsweise ins heiße Öl geben, unter Rühren kräftig anbraten. Gemüse untermischen und kurz mitbraten. 125 ml Wein und 125 ml Brühe angießen, 1 Tl Rosmarin einstreuen, Kartoffeln in den Topf geben. Zugedeckt schmoren.

3. Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen, grob zerteilen und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, etwa 20 Min. garen, bis die Kartoffeln fast weich sind.

4. Zucchini waschen, in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Zum Ragout geben und alles in 10 Min. fertigbaren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

## **Steirische Hochzeitsschnitzel**

### ***Für 6 Portionen:***

*6 Schweineschnitzel (à 150 g)*

*Salz*

*weißer Pfeffer*

*50 g Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*2 Bund glatte Petersilie*

*6 Salbeiblätter*

*1 kleiner Zweig Rosmarin*

*1 Weizenbrötchen*

*80 g Butter*

*200 g Magerquark (gut abgetropft oder ausgedrückt)*

*1 Ei (Kl. M)*  
*1 Tl dünn abgeriebene Zitronenschale*  
*6 Scheiben gekochter Schinken (à 40 g)*  
*80 g Mehl*  
*50 g Butterschmalz*  
*300 ml Rinderfond*

**1.** Die Schnitzel auf einem Arbeitsbrett sehr dünn klopfen. Salzen und pfeffern. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Petersilie, Salbei und Rosmarin ebenfalls getrennt fein hacken. Brötchen in dünne Scheiben schneiden und fein würfeln. 40 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Petersilie, den Knoblauch, Zwiebel, Salbei und Rosmarin in der Butter andünsten. Die restliche Petersilie abgedeckt kühl stellen.

**2.** Den Quark mit dem Ei, den Brötchenwürfeln, der Zitronenschale und den angedünsteten Kräutern in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken auf jedes flachgeklopfte Schnitzel legen. Die Quarkmasse in die Mitte der Schnitzel setzen. Die Schnitzel über der Füllung zusammenklappen. Die aufeinanderliegenden Fleischränder rund um die Füllung zusammendrücken und mit einem Messerrücken festklopfen.

**3.** Die gefüllten Schnitzel in Mehl wenden. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel ca. 7–8 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze braten. Die Schnitzel auf einer Platte im Backofen bei 100 Grad warm halten. Die Röststoffe in der Pfanne mit dem Rinderfond ablöschen und loskochen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen, auf die Hälfte einkochen, entfetten. Die restliche Butter einrühren, die Sauce abschmecken. Die Schnitzel nochmals in die Sauce legen und 3–4 Minuten ziehen lassen. Die Schnitzel auf einer Platte anrichten, mit Sauce übergießen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln und ein grüner Salat.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten*

*Quelle: E&T 9/98/30*

## **Stuffed Peppers**

**Yield:** *4 servings or up to 8 when served with other dishes.*

*8 fresh hot chili peppers (about 4 inches long and 1 to 1 1/2 inches wide)*

*1 tablespoon cornstarch*

*2 tablespoons peanut oil*

### **Filling:**

*1/2 pound ground pork (about 1 cup)*

*1/4 pound fresh shrimps, shelled, deveined, and finely chopped; or 15 1/2-inch-diameter dried shrimps, soaked and finely chopped*

*1 tablespoon finely chopped pork fat or 1 strip blanched fatty bacon, finely chopped*

*1 small egg*

*1 teaspoon finely minced scallion*

*1 teaspoon finely minced gingerroot*

*1 tablespoon cornstarch*

*1 tablespoon light soy sauce*

*1/4 teaspoon salt (if dried shrimps are used, omit the salt)*

*1/4 teaspoon sugar*

*Pinch of pepper and monosodium glutamate*

*1 tablespoon dry sherry*

**Sauce:**

*1/4 cup chicken broth*

*1/2 tablespoon light soy sauce*

*1/2 teaspoon sugar*

1. Wash the peppers. Split each into halves and remove the seeds and pith. Sprinkle cornstarch onto the insides of the peppers.
2. Combine the filling ingredients and stir them well in one direction. Divide the filling mixture into 16 portions. Fill each pepper half with a portion. Smooth top with wet spatula. Set aside on a large plate.
3. Combine the sauce ingredients in a cup and set aside.
4. Preheat a large skillet. Add the peanut oil and lay the filled peppers in upside down. Brown them over moderate heat for 5 minutes. Carefully turn the peppers and cook the other sides for 3 to 4 minutes. Stir the sauce ingredients and pour into the pan. Bring to a boil, cover, and let cook for 2 minutes.
5. Carefully move the peppers meat side up to a serving plate. Serve hot.

*Quelle: China, Canton*

## **Szegediner Gulyás**

**Für 4 Portionen:**

*600 g Schweinefleisch (Schulter, ohne Schwarte)*

*60 g Fett*

*250 g Zwiebeln*

*1 El Rosenpaprika*

*Salz, Kümmel*

*1 zerdrückte Knoblauchzehe*

*500 g Sauerkraut*

*1/8 l Sauerrahm*

*10 g Mehl*

Die in Streifen geschnittenen Zwiebeln in heißem Fett goldgelb rösten, paprizieren, mit etwas Wasser ablöschen. Das würfelig geschnittene Fleisch sowie Salz, Kümmel und Knoblauch begeben und dünsten. Sobald das Fleisch halb weich ist, das Sauerkraut begeben und alles weich dünsten (etwa 1/2 Stunde). Zum Schluss mit Sauerrahm und Mehl, beides gut verrührt, binden und noch 10 Minuten ziehen lassen. Beilage: Knödel.

*Quelle: Sacher Kochbuch*

## **Tomatensalat mit Kalbs-Saltimbocca**

**Für 4 Portionen:**

*800 g gemischte Tomaten*

*2 Knoblauchzehen*

*4 Stiele Thymian*

*10 El Olivenöl*

*1 El Fenchelsaat*

Meersalz  
Pfeffer  
40 g Pinienkerne  
5 Stiele Basilikum  
3 Stiele krause Petersilie  
3 El schwarze Oliven (Taggiasca; ohne Stein, in Öl)  
4 El alter Aceto balsamico  
Salz  
Zucker  
30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan oder Grana Padano)  
**Saltimbocca:**  
8 Scheiben Kalbsrücken (à 60–80 g, ohne Fett und Sehnen)  
Pfeffer  
4 Scheiben Parma- oder Serrano-Schinken  
20 Blätter Salbei  
Salz  
4 El neutrales Öl  
20 g Butter  
**Außerdem:**  
Plattiereisen  
8 Holzspieße zum Verschließen

1. Tomaten putzen, waschen, waagrecht halbieren. Mit den Schnittseiten nach oben auf dem Backblech verteilen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Thymian grob zerzupfen. Tomaten mit 4 El Olivenöl beträufeln, mit Fenchelsaat, Meersalz und Pfeffer würzen, dann Knoblauch und Thymian darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad 1–1:10 Stunden) auf der 2. Schiene von unten 1–1:20 Stunden halb trocknen.
2. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Basilikum von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Petersilienblätter abzupfen und grob schneiden.
3. Für die Saltimbocca Kalbsrückenscheiben nacheinander in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Plattiereisen dünn klopfen. Fleischoberseite leicht mit Pfeffer würzen. Schinkenscheiben halbieren. Kalbsscheiben mit je 1/2 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt belegen, Kalbsscheiben zusammenklappen und mit je 1 Holzspieß verschließen.
4. Tomaten aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Den entstandenen Tomatensud vorsichtig vom Backblech in eine Schüssel gießen, mit Aceto balsamico und restlichem Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Tomaten mit Pinienkernen und Oliven auf einer Platte anrichten. Vinaigrette auf dem Tomatensalat verteilen und mit Basilikum und Petersilie bestreuen. Käse in grobe Späne hobeln und darüberstreuen.
5. Fleisch auf beiden Seiten mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Fleisch darin auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Butter und restlichen Salbei zugeben und 1 Minute weiterbraten. Saltimbocca mit der Salbeibutter beträufeln und mit dem Tomatensalat servieren.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten plus 1:30 Stunden Garzeit*

*Quelle: E&T 08/20/36*

## **Überbackene Lammkoteletts**

***Für 4 Portionen:***

100 ml Öl  
1 Tl grob geschroteter schwarzer Pfeffer  
3 geviertelte Knoblauchzehen  
5 Rosmarinzweige  
3 Thymianzweige  
2 Lorbeerblätter  
12 Lammkoteletts (à 50 g, die langen Knochen vom Metzger freigeschabt)  
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)  
1 El Senf  
150 g Ziegenfrischkäse  
30 g Weißbrotbrösel  
1 Tl gehackte Thymianblättchen  
1 Tl gehackte Rosmarinnadeln  
60 g kalte Butter

1. Öl, Pfeffer, Knoblauch, Rosmarin-, Thymianzweige und Lorbeer verrühren. Koteletts damit bestreichen, 3–4 Stunden marinieren (im Kühlschrank, mit Klarsichtfolie zugedeckt).
2. Eine Grillpfanne erhitzen und etwas Kräuteröl von den Koteletts darin erhitzen. Die Koteletts darin portionsweise von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Die Marinierkräuter mitbraten. Die Koteletts beim Umdrehen salzen und pfeffern.
3. Die gebratenen Koteletts mit den Kräutern in eine feuerfeste Form legen, dünn mit Senf bestreichen und mit je 1 Scheibe Ziegenkäse (1/2 cm dick) belegen. Die Weißbrotbrösel mit Thymian und Rosmarin verrühren, je 1 Tl auf den Ziegenkäse geben. Obendrauf je 1 Scheibe kalte Butter legen.
4. Die Koteletts im vorgeheizten Backofen auf der 3. Einschubleiste von unten bei 250 Grad 5 Minuten überbacken (Gas 5, Umluft 5 Minuten).

Quelle: Lafer, E&T 4/98

## **Zigeunerschnitzel**

### ***Für 2 Portionen:***

*je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote*  
1 rote Spitzpaprika  
3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 El Butter  
2 Lorbeerblätter  
1 El Tomatenmark  
200 ml Weißwein  
250 ml Kalbsfond  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
2 Kalbsschnitzel (à 150 g)  
40 g Mehl  
2 El Butterschmalz  
2–3 El Madeira

### **Außerdem:**

*Küchentuch*

*Klarsichtfolie oder Gefrierbeutel (6l Inhalt)*

1. Rote, gelbe und grüne Paprikaschoten putzen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der 2. Schiene von oben unter dem vorgeheizten Backofengrill 10–12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken oder in einen Gefrierbeutel geben und ausdämpfen lassen. Paprika häuten und in etwa 1 cm dünne Streifen schneiden. Spitzpaprika putzen und in ca. 1/2 cm dünne Ringe schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem flachen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeer dann glasig dünsten. Spitzpaprika zugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren anrösten. Mit Weißwein ablöschen, den Wein fast vollständig einkochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen. Gegrillte Paprika zugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Sauce in 5–10 Minuten sämig einkochen lassen.
3. Inzwischen die Schnitzel zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie oder in einen Gefrierbeutel legen, vorsichtig flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2 Minuten braten.
4. Die Sauce nochmals mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Madeira würzen. Die Schnitzel mit der Sauce servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 10/12/78*

## **Zürcher Geschnetzeltes mit Kopfsalat**

### **Für 2 Portionen:**

#### **Salat:**

*1/2 Kopfsalat*

*1/2 Bund Schnittlauch*

*100 g saure Sahne*

*80 ml Schlagsahne*

*Salz*

*1 Tl Zucker*

*2 Tl Zitronensaft*

#### **Rösti:**

*350 g Pellkartoffeln (gekocht; vom Vortag)*

*Salz, Pfeffer, Muskat*

*3 El Öl*

#### **Geschnetzeltes:**

*2 kleine Schalotten*

*100 g Champignons*

*300 g Kalbfleisch (schier, aus Rücken oder Keule)*

*1/2 Tl edelsüßes Paprikapulver*

*Pfeffer*

*1 Tl Mehl*



*5 El Öl*

*Salz*

*2 Tl Butter*

*50 ml Weißwein*

*200 ml Schlagsahne*

1. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob zerzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Saure Sahne mit Sahne, Salz, Zucker, Zitronensaft und Schnittlauch verrühren.
2. Kartoffeln pellen und grob raspeln. Kartoffeln leicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu 6 kleinen Rösti formen.
3. Schalotten in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. Kalbfleisch in 1 cm dicke und 3 cm große Scheiben schneiden. Mit Paprikapulver und Pfeffer würzen und in einer Arbeitsschale mit Mehl bestäuben. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch salzen, bei starker Hitze kräftig anbraten, herausnehmen und in ein Sieb geben. Fleischsaft auffangen. Das restliche Öl und die Butter in der Pfanne erhitzen. Schalotten und Pilze darin 2–3 Minuten braten. Mit Wein ablöschen, mit Sahne auffüllen und in 2–3 Minuten cremig einkochen lassen. Das Fleisch mit dem Fleischsaft zugeben und bei kleiner Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen.
4. Für die Rösti das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rösti in die Pfanne geben und 3 Minuten von jeder Seite knusprig braten. Den Salat mit dem Dressing mischen. Das Geschnetzelte mit dem Salat auf Tellern anrichten. Rösti dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Garzeit 20 Minuten*

*Quelle: E&T 10/12/24*