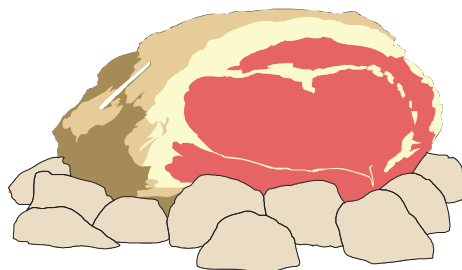


Fleischgerichte



	Seite
„Boarischer“ Schweinsbraten	127
Boeuf Stroganoff	129
Gefüllte Kalbsröllchen	130
Gefüllte Paprika	131
Gekochtes Rindfleisch	133
Geschmorte Kaninchenkeulen	134
Geschmortes Zicklein	135
Hirschgulasch	136
Kalbskotelett mit Apfel und Calvadossauce	138
Kaninchen	140
Königsberger Klopse	142
Lamm-Navarin	144
Lammschulter	145
Piccata	147
Poutine aus Quebec	148

Rehrücken	149
Rinder Tataki	151
Schweinekrustenbraten asiatisch	153
Tafelspitz mit Dillsauce	154
Tagliata di Manzo	155
Vitello Tonnato	156
Wiener Schnitzel	158
Züricher Geschnetzeltes	160
Zwiebelrostbraten	161

„Boarischer“ Schweinsbraten

Zutaten:

Für 4 bis 6 Personen

Das Röstgemüse:

4 Karotten grob gewürfelt

1 Petersilienwurzel grob gewürfelt

$\frac{1}{4}$ Sellerie grob gewürfelt

6 Zwiebeln grob gewürfelt

Der Braten:

1, 7 kg dicke Schweineschulter

1 kg Schweineknochen, gehackt

3 Knoblauchzehen

$\frac{1}{4}$ l Rapsöl

1 El Kümmel

1 Tl schwarzen Pfeffer,

Zubereitung:

Das Backrohr auf 180° vorheizen. Die Schweineschulter, vom Metzger zugeschnitten, mit der Schwarte nach unten in ein passendes Bratreind'l, mit 1 cm kochendem Wasser gefüllt, legen. In das Backrohr schieben, die Temperatur auf 145° reduzieren und 20 Min. dünsten lassen, das „Bradei“ heraus nehmen.

Den Fond in ein Gefäß füllen und beiseite stellen.

Mit einem scharfen Messer die Schwarte vom Brad'l quer zur Fleischfaserung bis in die Fettschicht alle $\frac{1}{2}$ cm einritzen (zisilieren). Danach das Bratenstück mit Knoblauchöl aus den Knoblauchzehen und $\frac{1}{8}$ l Rapsöl mit dem Pürierstab fein püriert, einstreichen und mit Kümmel, schwarzem Pfeffer und $\frac{1}{2}$ El Salz würzen und gut einreiben.

Schweineknochen (vom Metzger für die Soße gehackt) in das Reind'l legen,

das gewürzte Brad'l mit der Schwarte nach oben auf das Knochenbett legen und 1 Stunde ins Backrohr (mit 145°) schieben. Danach den Bratensaft zum Dunst-Fond abgießen, die Knochen in einen Topf mit $\frac{1}{8}$ l



Rapsöl geben.

Den Schweinsbraten bis 75° Kerntemperatur weiterbraten.

In der Zwischenzeit die Soßenknochen nussbraun anrösten, die Hälfte vom Röstgemüse begeben und auch nussbraun anrösten. Den Soßenansatz mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser ablöschen und wieder einreduzieren lassen, dabei gut durchrühren und nicht anbrennen lassen. Wenn der Soßenansatz vier Mal abgelöscht und wieder einreduziert ist, mit 1,5l kaltem Wasser und dem Bratensaft/Dünst-Fond auffüllen, abschäumen und $\frac{1}{2}$ Stunde köcheln lassen, danach das restliche Röstgemüse begeben und eine weitere $\frac{1}{2}$ Stunde köcheln lassen, mit $\frac{1}{2}$ El Stärkemehl, mit etwas Wasser angerührt, leicht binden, mit etwa $\frac{1}{2}$ El Salz abschmecken und durch ein feines Sieb zum Fertigstellen passieren.

Es sollen etwa 1,5l nussbraune Bratensoße mit feinem, würzigen Geschmacksbild entstehen.

Wenn der Schweinsbraten eine Kerntemperatur von 75° erreicht hat, wird die Temperatur zum Farbe geben bzw. für die Kruste auf 230° erhöht.

In den nächsten 10 bis 15 Min. soll eine Kruste entstehen, die knusperig zart aufgehen und nicht zu dunkel werden soll, also schön aufpassen.

Danach den Schweinekrustenbraten im abgekühlten Backrohr etwa 10 Min. ruhen bzw. entspannen lassen.

Den Braten quer zur Fleischfaser in den Zisilierungen in nicht zu dicke Scheiben schneiden schön soßiert mit einem Semmelknödel auf heiße Teller anrichten, mit gehackter Petersilie oder mit fein geschnittenen Schnittlauch bestreuen und servieren.

Dazu passen Sauerkraut oder ein Krautsalat.

Boeuf Stroganoff

Zutaten:

Für 4 Personen

600 g Rinderfilet

2 m.-große Zwiebel(n)

200 g Champignons

4 m.-große Gewürzgurke(n)

20 g Butterschmalz

Salz und Pfeffer, weiß

2 EL Mehl

250 ml Fleischbrühe (Rindessa)

250 g Schmand

3 EL Senf, mittelscharf

1 Prise Zucker

Petersilie

Zubereitung:

Filet in feine Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln, Champignons blättrig und Gurken in Streifen schneiden.

Die Filetstreifen portionsweise im heißen Fett anbraten, würzen und herausnehmen.

Zwiebeln und Pilze im Bratfett leicht anbraten und herausnehmen.

Die Reste in der Pfanne mit Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Mehl mit Schmand verquirlen

und mit dem Besen in die Brühe einrühren.

Nochmals zu Köcheln bringen und etwas eindicken. Senf einrühren.

Fleisch, Gurkenstreifen, Zwiebeln und Champignons zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Mit Petersilie garnieren.



Gefüllte Kalbsröllchen

Zutaten:

Für 4 Personen
16 dünne Scheiben aus dem Kalbsrücken à 40 g
1 weiße Zwiebel
5 EL Butter
100 g Champignons
100 g gekochter Hinterschinken
2 Scheiben Weizentost
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
150 g Bratwurstbrät (Nürnberger)
1 Eigelb
2 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
2 EL Öl

Zubereitung:

Backofen auf 100 °C vorheizen. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit 1 EL Butter glasig anschwitzen. Champignons putzen, mit dem Schinken würfeln, zu den Zwiebeln geben, anbraten und zur Seite stellen.

Toastbrot ebenfalls in kleine Würfel schneiden, in 1 EL Butter zu Croutons braten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Bratwurstbrät aus dem Darm drücken, mit Eigelb, Crème fraîche, Petersilie, Pilzmischung und Croutons gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschme-

cken. Die Kalbsscheiben ausbreiten und mit der Füllung bestreichen. Zusammenrollen, mit einem Zahnstocher verschließen, salzen und pfeffern. In der restlichen Butter und 2 EL Öl von allen Seiten anbraten, herausnehmen und im Backofen etwa fünf Minuten ziehen lassen. Die Kalbsröllchen aus dem Ofen nehmen und aufschneiden.

Gefüllte Paprika

Zutaten:

Für 4 Personen

6 mittelgroße Gemüsepaprika (rot, gelb, grün)

500 g Hackfleisch (Kalb und Schwein)

1 Gemüsezwiebel in Würfeln

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

50 g Butter

1 Bund Petersilie, gehackt

100 g Langkornreis

2 Eier

80 g Öl

1 l Gemüsebrühe

500 g Dosentomaten

3 frische Tomaten

50 g Jus (Fleischbrühe)

50 g Sahne

Majoran, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenzeste, Tabasco, Zucker

Zubereitung:

Paprika-Deckel auf der Stiel-seite abschneiden, Paprika entkernen. Für die Füllung fein geschnittene Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Butter glasig schwitzen, gehackte Petersilie und etwas Majoran ebenfalls kurz mit angehen lassen, zur Hackfleischmischung geben. Reis waschen, abtropfen lassen, dazugeben, ebenso Eier. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenzeste würzen. Paprika damit füllen und die Deckel mit Zahnstochern befestigen. Jetzt die Schoten

in heißem Öl rundherum braun anbraten, anschließend mit Gemüsebrühe, den Dosentomaten und den gewürfelten frischen Tomaten auffüllen. Etwa 30 bis 40 Minuten langsam schmoren. Fertige Paprika aus der Sauce nehmen, Sauce noch etwas ein-



kochen lassen, Salz, Tabasco, Zucker und etwas Sahne und Jus zugeben, aufkochen und durch ein feines Sieb passieren. Die Paprika wieder einlegen.



Gekochtes Rindfleisch

Zutaten:

Für 4 bis 6 Personen:

*1½ kg zartes Rindfleisch
ohne Knochen in einem
Stück (Bug, Hüfte oder
Schwanzstück)*

1 l ausgekühlte Rindsbrühe

1 TL Salz

50 g Butter

300 g Zwiebeln

*1 Pastinake (ersatzweise
Petersilienwurzel)*

3 Mohrrüben

1 große Sellerieknolle

*1 Stange Lauch, von allem
Grün befreit*

4 Stängel Petersilie

1 Lorbeerblatt

6 Pfefferkörner

4 Pimentkörner

Zubereitung:

Das Rindfleisch für ca. 4-5 Minuten in einen Topf mit sprudelnd kochendem Wasser geben. Herausnehmen und mit einem Tuch bedeckt auf die Seite stellen.

Währenddessen in einer großen Pfanne die Butter erhitzen und darin die in Würfel geschnittenen Pastinake, Zwiebeln, Mohrrüben, Sellerie und Lauch 4 bis 5 Minuten von allen Seiten leicht anbräunen. Sie werden dann zusammen mit dem Fleisch in einen Suppentopf gegeben und mit der Brühe aufgefüllt. Nach dem Aufkochen wird das Lorbeerblatt, die Pfefferkörner sowie Piment und Petersilie beigelegt. Der Topf muss halb zugedeckt über schwacher Hitze etwa 2 Stunden lang köcheln, bis sich das Fleisch

ohne spürbaren Widerstand mit einer Messerspitze einstechen lässt. (KT 83° bis 85°). Es wird dann auf eine vorgewärmte Platte gegeben, damit man das Fett von der Brühe abschöpfen kann. Die Brühe wird zum Schluss durch ein Sieb geschüttet (wobei man die Gemüse kräftig auspresst) und abgeschmeckt. Sie kann als Rindsuppe mit oder ohne Einlage (Knödel, Reis usw.) serviert werden oder die Basis für eine Sauce bilden.

Geschmorte Kaninchenkeulen

Zutaten:

Für 4 Personen

4 frische Kaninchenkeulen

400 g kleine Kartoffeln

5 Schalotten

5 Knoblauchzehen

100 g Kirschtomaten, ohne Strunk

50 g Olivenöl

40 g gute schwarze Oliven (z. B. Taggiasca)

2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Thymian

100 g Weißwein

100 g gewürzte Geflügelbrühe

8 Scheiben Lardo

20 g Pinienkerne Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 Zitrone

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, halbieren, in Salzwasser halb gar kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Schalotten schälen und vierteln, Knoblauchzehen schälen und mit dem Messer zerdrücken, Tomaten waschen.

Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Olivenöl goldgelb anbraten. Oliven mit Kartoffeln, Schalotten, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in eine Bratreine geben. Obenauf die Kaninchenkeulen legen, mit Weißwein und Geflügelbrühe übergießen und zirka 30 Minuten im vorgeheizten Ofen (et-

wa 180 °) schmoren lassen.

Etwa 10 Minuten vor Garzeitende Kirschtomaten zugeben und auf jede Kaninchenkeule 2 Scheiben Lardo legen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Das fertige Schmorgericht aus dem Ofen nehmen, mit den Pinienkernen bestreuen und etwas Zitronenzeste darüber reiben.

Geschmortes Zicklein

Zutaten:

Für 4 Personen

2 Zickleinkeulen von ca. 1,1 kg

350 g Gemüsezwiebel in Scheiben

12 Pfefferkörner

4 Lorbeerblätter

1 Knoblauchzehe in Scheiben

1 Zweig Rosmarin

250 ml Weißwein

120 ml Weißweinessig

Olivenöl

Meersalz

schwarzer Pfeffer

300 ml Lammfond

8 violette Artischocken

6 geschälte, halbierte Schalotten

Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone

200 ml Geflügelbrühe

Zubereitung:

Ausgelöste Keulen je in 2 gleich große Teile schneiden. Salzen, pfeffern. Mit Rosmarin und Knoblauch einrollen, mit Küchengarn binden, in Olivenöl stark anbraten. Zwiebelscheiben zugeben. Hitze reduzieren, Zwiebeln glasig andünsten, Weißwein, Essig, Pfeffer, Lorbeer, Meersalz zufügen, bei 150 Grad 1 Stunde schmoren.

Fleisch herausnehmen. Schmorfond durch Sieb pressen; zur Hälfte einreduzieren. Lammfond zugießen, aufkochen, warm halten.

Zicklein nochmals von allen Seiten stark anbraten. Schalotten und Artischockenböden in Olivenöl leicht anbraten, mit

Zitronensaft ablöschen. Geflügelbrühe und Olivenöl zugeben. Salzen, pfeffern, abgedeckt bei niedriger Hitze weich kochen.

Zicklein in dicken Scheiben mit Artischocken und Bratenfond anrichten.

Hirschgulasch

Zutaten:

Für 4 bis 6 Personen

*1 kg Hirschfleisch (Schulter),
entseht, in 3-cm-Würfel ge-
schnitten*

Salz, Pfeffer

50 g Öl

50 g Speck

2 Karotten

$\frac{1}{4}$ Sellerie

1 Petersilienwurzel

2 Zwiebeln

1 EL Honig

1 EL Tomatenmark

$\frac{1}{2}$ l Rotwein

2 EL Preiselbeeren

10 Wacholderbeeren, zerdrückt

*15 weiße Pfefferkörner, zer-
drückt*

etwas Orangenschale

$\frac{1}{2}$ Apfel

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin

20 g Stärke

30 g Gin

Essig

Crème fraîche

50 g Butter

Zubereitung:

Karotten, Sellerie, Petersi-
lienwurzel und Zwiebeln
schälen und in 1-cm-Würfel
schneiden.

Fleisch salzen und pfeffern.
Portionsweise im Schmortopf
mit Öl braun anbraten, dann
Speck mitrösten, Karotten,
Sellerie und Petersilienwurzel
zugeben, bis diese braun sind,
dann Zwiebeln braun rösten.
Honig und Tomatenmark zu-
geben, kurz mitschwitzen. Mit
etwas Rotwein ablöschen und
einkochen lassen - dreimal
wiederholen. Preiselbeeren,
Wacholder, Pfefferkörner
kurz mit anschwitzen. Mit
Wasser auffüllen, bis das
Fleisch bedeckt ist. Orangen-
schale, Apfel und restliche
Gewürze zugeben, 1,5 bis 2
Stunden im geschlossenen
Topf schmoren lassen.
Hirschwürfel herausnehmen,
Sauce passieren. Eventuell
mit etwas Stärke abziehen.
Mit Gin, Essig und Crème
fraîche abschmecken, kalte

Butterwürfel unterrühren. Mit Semmelknödeln oder Spätzle anrichten, dazu Maroni, Rosenkohl und Preiselbeeren reichen.



Kalbskotelett mit Calvados

Zutaten:

Für 2 Personen

2 Milchkalbskoteletts a 220-250 g

etwas Mehl

70 g Butter

Salz, Pfeffer

2 Granny-Smith-Äpfel

30 g Butter, 20 g davon für die Flocken

1 Nelke

Zitronensaft

25 g Puderzucker

Für die Sauce:

1 Schalotte

4cl Weißwein mit leichter Süße

4cl besten Calvados

1 dl süße Sahne

Zitronensaft

Salz, Cayenne

einige Wacholderbeeren

Zubereitung:

1/2 geschälten entkernten Granny-Smith-Apfel in 0,5 cm große Würfel schneiden und in etwas Butter, Nelke, Zitronensaft, einer Prise Puderzucker weich dünsten - aber noch mit leichtem Biss.

Leicht angeklopfte Koteletts auf beiden Seiten leicht mit Mehl bestäuben, abschütteln, sofort in die hellbraun aufgeschäumte Butter einlegen und pro Seite etwa 2 Minuten bei ständigem Über-gießen braten. Herausnehmen, erst jetzt mit Salz und Pfeffer würzen. Bratenbutter aufheben.

Feuerfeste Form mit einem Teil der Bratenbutter anpinseln, Koteletts darauf legen, die Apfelwürfel darüber verteilen.

Den anderen Apfel schälen, entkernen, in 3 mm dünne Scheiben schneiden, diese auf den Koteletts fächerförmig anordnen. Äpfel mit Puderzucker bestreuen, mit kleinen kalten Butterflocken bestücken und im vorgewärmten Ofen bei starker Oberhitze leicht bräunen (ca. 5 Minuten bei 160°). Fleisch herausnehmen.

In die Bratform nun restliche Bratenbutter und fein geschnittene Schalotte geben, anschwitzen ohne Farbe zu geben, mit Weißwein



und Calvados ablöschen, einkochen lassen, Sahne begeben und nur leicht cremig einköcheln lassen.

Sauce mit Salz, Zitronensaft, Cayenne abschmecken, den ausgetretenen Fleischsaft der Koteletts begeben. Fleisch mit Sauce nochmals einige Minuten in den Backofen geben. Das Fleisch soll leicht rosa sein. Auf heißen Tellern servieren, Sauce um das Fleisch geben, fein gehackte Wacholderbeeren darüber streuen.

Kaninchen

Zutaten:

Für 4 Personen

1,5 kg Kaninchen (Stallhase) in 12 Stücke geschnitten.

Für die Marinade:

250 ml kräftiger Rotwein 3 Lorbeerblätter

je 1 Zweig Thymian, Rosmarin, Minze, Oregano

5 Nelken

5 Pimentkörner

10 gestoßene Pfefferkörner

1 Zwiebel

2 angedrückte Knoblauchzehen

etwas Zitronen- und Orangenschale

Salz, Pfeffer, Mehl, Olivenöl

Zum Schmoren:

500 g Perlzwiebeln

6 halbe getrocknete Tomaten

300 ml Rotwein

50 ml Tomatensaft

3 EL Aceto Balsamico

3 Lorbeerblätter

2 Knoblauchzehen

ein Stück Orangenschale mit 4 Stück

Nelken gespickt

1 Zimtstange

Bouquet garni (Petersilienstängel,

Thymian, Rosmarin, Oregano)

Zubereitung:

Die Kaninchenstücke mit allen Zutaten der Marinade belegen, mit Folie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die Stücke aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, mehlieren, im heißen Olivenöl rundherum anbraten und auf Küchenkrepp legen. Geschälte Perlzwiebeln in das Bratfett geben, mit Zucker, Salz, Pfeffer würzen und goldgelb anbraten. Danach auf einem Sieb abtropfen lassen. Etwas frisches Öl erhitzen, Kaninchen, Perlzwiebeln, getrocknete Tomaten begeben und leicht angehen lassen. Nach und nach die abgeseigte Marinade und



den Rotwein zugeben und fast komplett einkochen lassen. Rückenstücke herausnehmen und zur Seite stellen. Nun Tomatensaft, sämtliche Aromaten sowie Bouquet garni zugeben und abgedeckt im vorgeheizten Rohr bei 180°C eine Stunde weich schmoren lassen. 20 Minuten vor dem Ende die Rückenstücke begeben. Gegebenenfalls etwas Geflügelfond oder Wasser darüber

Tipp:

Das Kaninchen mit Kartoffelpüree, Polenta oder hausgemachten Nudeln servieren.

Falls kein ganzes Kaninchen zur Verfügung steht, nimmt man vier große Kaninchen-Keulen (Hinterläufe) und verfährt gleichermaßen.

Königsberger Klopse

Zutaten:

Für 4 Personen (ca. 16 Klopse)

*250 g Kalbshack,
150 g feine, frische Weißbrotkrümel
je 50 g Kalbszunge und Kalbsbries
(gekocht und gewürfelt),
2 Eier,
Salz, weißer Pfeffer,
50 g kleine Kapern,
100 g feine Zwiebelwürfel
(in Butter angeschwitzt)
nach Belieben 4 EL gehackte Kräuter
(z. B. Estragon, Kerbel, Petersilie),*

Sauce:

*$\frac{1}{2}$ l halbtrockener Weißwein
 $\frac{1}{2}$ l Kalbsfond
200 ml Sahne
100 g Butter
100 g Mehl
100 g kleine Kapern
1 El Sardellen, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Zubereitung:

Klopszutaten in der großen Rührschüssel der Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einer homogenen Masse verarbeiten und golfballgroße Klopse formen. Das geht mit feuchten Händen, oder, wer die Fertigkeit besitzt, mit zwei Löffeln. In einem Topf Kalbsfond und Wein zum Kochen bringen und salzen. Die Klopse hinein geben, wieder aufkochen lassen und vom Herd ziehen. Nach 10 Minuten die Klopse herausnehmen und warm stellen.

Aus Butter und Mehl eine helle Schwitze bereiten und mit dem Kochsud auffüllen.

Mit dem Besen beim Ein-

dicken ständig schlagen und dann die Sahne unterrühren.

Kapern, Sardellen und Gewürze dazugeben.

Die Klopse hinein geben, Temperatur annehmen lassen und sofort servieren.

Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln, Reis oder Püree.

Tipp:

Ich bereite meistens die doppelte Menge der Klopsmasse zu, friere dann die Hälfte der rohen Klopse ein.

Bei Bedarf sind die Klopse schnell aufgetaut, die Sauce rasch zubereitet und ein leckeres Mal auf dem Tisch.



Lamm-Navarin

Zutaten:

Für 6 Personen

1,5 kg Lammfleisch (Schulter/Keule)

60 ml Öl

300 g Röstgemüse (Zwiebel, Sellerie, Karotte, Lauch, Petersilienwurzel)

200 ml Rotwein

20 g Tomatenmark

15 g Mehl

10 g Paprika, rosenscharf

1,2 l Bouillon oder Kalbsfond

30 g kalte Butter

Gewürze:

Zwiebel, Sellerie, Karotte, Lauch, Petersilienwurzel

Gehackte Kräuter zum Bestreuen:

Rosmarin, Petersilie, Thymia

Zubereitung:

Lammfleisch von Sehnen und zu viel Fett befreien, in walnussgroße Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Lammwürfel in Öl anbraten, das Röstgemüse zugeben, mit rösten. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren - diesen Vorgang wegen des Geschmacks und der Farbe auf drei Zugaben verteilen.

Tomatenmark mit anrösten, Mehl und Paprika zugeben, kurz angehen lassen, mit dem Fond auffüllen. Zerdrückten Knoblauch und restliche Gewürze zufügen,

eine Stunde schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist.

Zum Fertigstellen das Fleisch herausnehmen, die Sauce zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen, passieren, kalte Butterwürfel unterrühren und das Fleisch wieder hineinlegen.



Geschmorte Lammschulter

Zutaten:

Für 4 bis 6 Personen
*2 Milchlammschultern oder
1 kleine Lammschulter
2 EL Olivenöl
200 g geschälte, gewürfelte Sellerieknolle
6 große Fleischtomaten
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
10 zerdrückte Pfefferkörner
2 Zweige Basilikum
0,3 l Lammfond
Salz, Pfeffer*

Zubereitung:

Fleisch mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und 1 Stunde ruhen lassen. In heißem Olivenöl in einem Bräter rundherum braun anbraten. Lammschulter herausnehmen. In einer Fettfangschale Selleriewürfel, grob zerkleinerte Tomaten, geschälte Schalotten und Knoblauchzehen, Pfefferkörner und Basilikum miteinander mischen. Das angebratene Fleisch darauflegen und etwas von dem Fond angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad ca. 45–55 Minuten garziehen lassen. Dabei immer wieder etwas Fond

angießen, um das Gemüse feucht zu halten.

Den Braten aus dem Ofen nehmen. Den Knochen herauslösen und das Fleisch auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Das weichgeschmorte Gemüse durch ein grobes Sieb streichen.

Den Braten aufschneiden; mit der leicht dicklichen Gemüsesoße anrichten.

Tipp:

Dazu passen kleine neue, in Olivenöl und Butter gebratene Kartoffeln, die man zum Schluss mit einem Zweig frischem Rosmarin aromatisiert.

Piccata

Zutaten:

Für 4 bis 6 Personen

Ein Schweinefilet

1 Tasse geriebenen Parmesan

1 Ei plus ein Eigelb

*3 gehäufte EL Tapiokamehl
(Pfeilwurz Mehl)*

150 g saure Sahne

1 dl süße Sahne

$\frac{1}{2}$ TL Salz

Mehl

Rosmarinpulver

Knoblauchpulver

Schwarzer Pfeffer

Butterschmalz

Zubereitung:

Das Schweinefilet von allen Sehnen, Fettresten und feinen Häuten säubern. Den Kopf abtrennen und das Filet in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem Brett auslegen und auf der Oberseite mit Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer würzen. Mit dem Plattierisen oder einem schweren Messer plattdrücken.

Die Scheiben aufeinander schichten und in Form einer Wurst in Frischhaltefolie wickeln. Min. 2 Stunden im Kühlschrank aufbewah-

ren.

Die Eier, saure Sahne, süße Sahne, Tapiokamehl, 1 EL Mehl, Parmesan, Salz und etwas Pfeffer mit dem Handmixer gut verquirlen. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank aufbewahren. In einer großen, beschich-



teten Pfanne so viel Butterschmalz auslassen, dass das flüssige Schmalz ca. 2 bis 3 mm hoch den Boden bedeckt.

Die Filetscheiben in einer Schale bemehlen und auf einer Platte bereithalten. Die Käse-Ei-Sahne-Mischung noch einmal kräftig aufrühren, dann die Filetscheiben durchziehen und im Butterschmalz goldbraun braten.

Vor einem zweiten Bratdurchgang im Fett schwimmende Panadenreste entfernen. Bis alle Scheiben fertig sind, die Piccata auf der Servier-Platte im Backofen bei 100 Grad warm halten.

Tipp:

Hierzu passt Steinpilzrisotto und ein kräftiger Weißwein.

Die klassische Piccata wird in gleicher Weise, aber aus Kalbsfilet hergestellt. Zu ihr würde man Safranreis geben.

Poutine aus Quebec

Zutaten:

Für 6 bis 8 Personen

1 kg Schweineschulter

1 Zwiebel

1 Karotte

$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle

Öl zum Anbraten

1 Flasche Weißbier

1 Lorbeerblatt

1/2 TL Kümmel

Tapioka-Mehl zum Binden

Salz

Pfeffer

4 Salsiccie

100 g Provolone dolce

Zubereitung:

Fleisch an der Schwarte einritzen, rundum mit Salz einreiben.

Zwiebel halbieren, Karotte und Sellerie grob würfeln. Alles mit Öl in einer Reine von allen Seiten gut anbraten. Mit dem Bier ablöschen, Lorbeer und Kümmel zufügen. Reine gut mit Alufolie abdecken.

Bei 120 Grad ca. 6 Stunden im Ofen braten, dann Folie entfernen und Sauce abgießen.

Schulter bei 180 Grad eine weitere Stunde grillen. Sauce mit Stärke binden.

Salsiccie in ca. 1 cm dicken Scheiben

in heißer Pfanne ohne Fett kräftig anbraten.

Schweineschulter grob mit einer Gabel zerteilen, das Fleisch mit der Sauce über die Pommes geben, darüber die Salsiccie und den geriebenen Provolone.



Rehrücken mit Kirschen

Zutaten:

Für 4 Personen

600 g ausgelöstes Mittelstück vom Rehrücken

die zerschlagenen Knochen vom Rehrücken

3 EL Olivenöl

6 angedrückte Wacholderbeeren

1 Thymianzweig

2 geschälte halbierte Schalotten

1 nussgroßes Stück Sellerieknolle

1 Lorbeerblatt

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Cognac

3-4 EL Portwein (Ruby)

600 ml Wildfond

1 EL Mehlbutter aus gleichen Teilen

2-3 EL klein gewürfeltes Schwarzbrot oder Lebkuchen

50 g + 2 EL Butter

200 g dunkelrote entkernte Kirschen

4 cl Portwein

250 g junge Frühlingszwiebeln ohne Grün

10 g Zucker

Zubereitung:

Knochenstücke in 1 EL Olivenöl anbraten. Wacholder, Thymian, Schalotten, Sellerie, Lorbeer, restliche 2 EL Olivenöl hinzufügen (Röstgemüse).

Rehrücken salzen, pfeffern und von allen Seiten anbraten. Mit dem Bratfett begießen.

Für 20 Minuten in den auf 180° Grad vorgeheizten Backofen schieben. Röstgemüse aus dem Ofen nehmen, Fleisch herausnehmen, 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Röstgemüse mit Cognac und Portwein ablöschen, einkochen. Wildfond angießen, etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein Sieb passieren, mit Mehlbutter binden.

Schwarzbrotwürfel in Butter knusprig rösten, auf Küchenpapier entfetten.

Für die Garnitur die Kir-

schen mit 4 cl Portwein zum Kochen bringen, gänzlich einkochen lassen, dann mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.



Frühlingszwiebeln ohne Grün in Butter und etwas Zucker bräunen, salzen und pfeffern. Dann mit 2 cl Wasser ablöschen, gar kochen lassen und karamellisieren.

Auf einem großen Teller den Rehrücken mit Frühlingszwiebeln und Kirschen umlegen, mit Brotwürfeln bestreuen. Wildsauce extra reichen.

Rinder Tataki

Zutaten:

Für zwei Personen

Pro Person 200 bis 250 g Rinderfilet

100 ml Sojasauce (Shoyu)

50 ml Wasser

4 EL Hoisin Sauce

2 EL Schnittlauchröllchen

Meersalz aus der Mühle (grob)

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle (grob)

1 TL sehr fein geriebene Mandarinschale

Zubereitung:

Aus Sojasauce, Wasser, Hoisin Sauce und Schnittlauch einen Dip anrichten.

Das Fleisch wird in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge geschnitten.

Man verteilt diese mit ausreichenden Abständen auf einer (gusseisernen) Grillplatte.

Nun kommt ein exotisches, selten benutztes Küchengerät zum Einsatz. Ich verwende es sonst nur zum Brennen der

Crème Brûlée oder Schalen von Paprika. Es ist der Bunsenbrenner aus der Werkstatt, der aber auch seinen Platz in der Küche hat.

Mit ihm werden die Fleischwürfel von allen Seiten angebräunt, bis sie schön rösch sind. Die Kanten können dabei schon recht dunkel werden. Um alle Seiten zu erreichen, hilft man sich mit einer Gabel.

Mit Pfeffer würzen und auf angewärmten Tellern servieren.



Den Dip dazu reichen. Salz, und Mandarinenschale ebenfalls getrennt in kleinen Schälchen zum Würzen auf den Tisch bringen.

Die Zubereitungsart lässt keine größeren Fleischmengen zu. Die Würfel würden zu schnell erkalten und wenn man sie warm hält, verlieren sie den besonderen Charakter von ‚außen knusprig und innen noch fast roh‘.

Für vier bis sechs Personen kann man es als japanischen ‚Gruß aus der Küche‘ servieren.

Zu zweit gegessen beeindruckt man seinen Gast mit einem einfachen aber phantasievollen, zugleich fettlosem und gesunden Gang.

Tipp:

Um die sehr weiche Mandarinenschale abreiben zu können, gehe ich wie folgt vor:

Ich halbiere die Früchte, presse sie aus und friere mir einen Vorrat an Schalen ein (das mache ich im Übrigen auch mit Orangenschalen; natürlich nur mit unbehandelten Früchten). Die hartgefrorenen Schalen lassen sich dann wunderbar abreiben.

Schweinekrustenbraten asiatisch

Zutaten:

Für 4 Personen

1 kg Krustenbraten

Salz, Pfeffer

1 EL Fenchelsamen

2 Zwiebeln

2 Möhren

1 Stange Lauch

2 Gewürznelken

1 Lorbeerblatt

1 Kaffirblatt

Schale von 1 Orange

Schale von 1 Zitrone

1 Vanillestange

frisch geriebener Ingwer

200 ml Pflaumenwein

Sojasauce

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Fleisch abrausen, trockentupfen, Schwarte rautenförmig einschneiden. Mit Salz, Pfeffer, Fenchel einreiben, mit Schwarte nach oben in ofenfesten Bräter legen. Zwiebeln abziehen, in Stücke schneiden. Möhren und Lauch waschen, schälen bzw. putzen, beides grob würfeln. Zwiebeln, Möhren, Lauch um das Fleisch verteilen, Gewürze zugeben. 250 ml heißes Wasser angießen. Fleisch in 75 bis 90 Minuten knusprig braten, nach 30 Minuten die Hälfte des Pflaumenweins darüber träufeln. Bis zum Ende der Bratzeit übrigen Pflaumenwein darüber träu-

feln. Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Fond und Gemüse durch ein feines Sieb passieren, abschmecken und mit Sojasauce verfeinern. Dazu passt Krautsalat, der mit frischem Koriander, Petersilie, Minze und Chili abgeschmeckt ist.



Tafelspitz mit Dillsauce

Zutaten:

1½ kg Tafelspitz
restliche Zutaten wie bei:
Gekochtes Rindfleisch
Für die Sauce:
½ l Brühe
3 Bund Dill (ca. 10 Stängel)
4 EL Butter
3 EL Mehl
⅛ l süße Sahne
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 EL Zitronensaft
Zucker

Zubereitung:

Den Tafelspitz wie das ‚Gekochte Rindfleisch‘ zubereiten.

Für die Sauce zerlässt man zunächst in einem 2 Liter fassenden Topf die Butter. Sobald der Schaum beginnt, sich zurückzubilden, den Topf vom Herd nehmen und das Mehl mit dem Kochlöffel einrühren. Den Topf wieder auf den Herd setzen und bei mäßiger Hitze das Mehl für ca. 5 Min. aufschäumen lassen. Dabei ständig rühren. Die ‚Mehlschwitze‘ muss hell bleiben.

Den Topf wieder vom Herd nehmen und nach kurzem Auskühlen die erwärmte Brühe hineingießen. Mit dem Schneebesen ständig schlagen. Zurück auf den Herd und die Sauce unter ständigem Schlagen aufwallen lassen. Für ca. 5 Min. köcheln lassen.

Die Dillspitzen von den Stengeln lösen und fein wiegen. In die Sauce rühren. So viel Sahne dazugeben, dass eine schöne Konsistenz entsteht. (Von einem Löffelrücken muss sie ablaufen, aber einen deutlichen Film hinterlassen). Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken.

Den warmgehaltenen Tafelspitz in Scheiben schneiden, ggf. in der Sauce aufwärmen. Sofort servieren vorzugsweise mit Semmelknödeln und einem österreichischen Chardonnay.

Tagliata di Manzo

Zutaten:

Für 4 Personen

*4 Scheiben Roastbeef (2 cm dick)
vom Chianina Rind, ersatzw. Rinder-
filet*

300 g Rucola

12 Kirschtomaten, halbiert

3 EL bestes Olivenöl

1 EL Balsamico, beste Qualität

Fleur de Sel (grobes Meersalz)

Pfeffer

Erdnussöl

Zubereitung:

Die Pfanne mit Erdnussöl auspinseln. Das Fleisch auf jeder Seite eine Minute sehr scharf anbraten. Pfeffern und in Alufolie einwickeln. 10 Minuten ruhen lassen.

In die etwas abgekühlten Pfanne das Olivenöl und den Balsamico geben und mit dem Rucola vermischen.

Rucola als Bett auf Tellern

anrichten. Außen mit Kirschtomaten dekorieren.

Das Fleisch in Streifen (ca. 5 bis 10 mm dick) aufschneiden und auf dem Rucola anrichten.

Nochmals leicht pfeffern und mit Salz bestreuen.

Beim Essen soll man ab und zu auf ein Salzkorn beißen.

Sofort servieren.



Vitello Tonnato

Zutaten:

Für 4 bis 6 Personen

750 g Kalbfleisch (Nuss)

1 Knoblauchzehe, in Streifen geschnitten

$\frac{1}{2}$ l Hühnerfond

150 ml Weißwein

150 ml Wasser

1 Zwiebel, geviertelt

1 Mohrrübe, geschnitten

2 Stangen Sellerie, geschnitten

1 Lorbeerblatt

3 Stängel Petersilie

5 schwarze Pfefferkörner

Für die Garnitur

1 Zitrone, in Scheiben geschnitten

3 Stängel Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

Das Fleisch mit den Knoblauchstreifen spicken. Dann in einem großen Topf blanchieren, indem man es mit kaltem Wasser bedeckt und dann eine Minute bei großer Hitze kochen lässt. Das Wasser und den Schaum abgießen.

Das Fleisch in einen Topf geben, der gerade groß genug ist, um es bequem zu fassen. Alle Zutaten hinzufügen. Falls die Flüssigkeit das Fleisch nicht ganz bedeckt, mit mehr Brühe oder Wasser auffüllen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und das Fleisch nicht ganz zugedeckt ca. eine Stunde langsam kochen lassen (KT 75°). Den Topf von der Kochstelle nehmen und das Fleisch in der Brühe auskühlen lassen. Eine Tasse Brühe für die Thun-

fischsauce abschöpfen und durch ein Sieb gießen.

Das ausgekühlte Fleisch von allem Fett, Häuten und Knorpeln befreien und in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden.

Den Boden eines passenden Gefäßes mit einer dünnen



Schicht Thunfischsauce bedecken und die Fleischscheiben darin nebeneinander anordnen. Die restliche Sauce darüber geben und alles bedecken. Mit Folie abdecken und möglichst ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Etwa eine Stunde vor dem Anrichten das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es wieder Zimmertemperatur erlangt. Die Scheiben sorgfältig auf einer Servierplatte anordnen und alle Sauce darüber geben. Mit der Petersilie bestreuen und den Zitronenscheiben garnieren.



Tipp:

Weitere Garnierungs-Möglichkeiten sind schwarze Oliven, ohne Kern und halbiert, sowie hartgekochte, geviertelte Eier.

Wiener Schnitzel

Zutaten:

Für 4 Personen

*4 Schnitzel aus dem
Frikando-Stück a 120 g*

2 Eier

2 TL Öl

$\frac{1}{2}$ Tasse Mehl

*2 Tassen Semmelbrösel
(aus 4 Scheiben Weizen-
toast, leicht angetrocknet
im Mixer selbst gemacht)*

350 g Butterschmalz

schwarzer Pfeffer

Salz

Zubereitung:

Die Schnitzel salzen und pfeffern, dann leicht mit dem Fleischklopfer (feineres Raster) klopfen.

Die Eier und das Öl in einem tiefen Teller leicht verquirlen.

Die Schnitzel allseitig bemehlen und das überschüssige Mehl abschütteln.

Die Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden, bis sie ganz bedeckt sind.

Eine Stunde im Rasten lassen.

Danach im heißen Butterschmalz auf jeder Seite goldbraun braten, 2 Mi-

nuten pro Seite

Nicht mehrfach wenden!

Kurz auf Küchenpapier legen, um das Bratfett aufzusaugen.



Tipp:

Das Mehlen und Panieren geht am einfachsten in ausreichend großen Behältern mit einem 3 bis 5 cm hohen Rand.

Diese Schalen, vorzugsweise aus Edelstahl, eignen sich auch vorzüglich für Gratins, Lasagne oder zum Servieren von Salaten auf einem kalten Buffet.

Züricher Geschnetzeltes

Zutaten:

Für 4 Personen:

75 g Butter

3 EL Pflanzenöl

750 g Kalbschnitzel

1 EL fein gehackte Zwiebel

5 EL trockener Weißwein

$\frac{1}{4}$ l süße Sahne

Salz

Weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die Schnitzel in $\frac{1}{2}$ cm breite und ca. 5 cm lange Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 30 g Butter mit dem Öl zerlassen. Die Hälfte des Kalbfleisches unter ständigem Rühren ca. 2 Min. sautieren. Sobald die Streifen gebräunt sind, in ein Sieb geben, dabei die abtropfende Flüssigkeit auffangen.

Weitere 30 g Butter in die Pfanne geben und den Rest des Fleisches wie zuvor sautieren und den gesamten Inhalt in das Sieb geben. Den Rest der Butter in der Pfanne zerlassen. Die Zwiebeln unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten andünsten. Den Wein dazugeben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Sahne und die aufgefangene Bratflüssigkeit dazugeben, weiterkochen, bis alles um die Hälfte reduziert und leicht angedickt ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in die Pfanne zurückgeben und in der Sauce verteilen. Für 2 bis 3 Minuten über schwacher Hitze gut durchwärmen und sofort servieren.

Tipp:

Klassische und ideale Beilage sind Rösti. Dazu ein Weißwein, vorzugsweise ein Fendant.



Zwiebelrostbraten

Zutaten:

Für 2 Personen

2 Scheiben von der Hochrippe oder Lende {je etwa 200 g} mit Fettrand

Salz

Pfeffer

1 EL Sonnenblumenöl

20 g Butter

Für die Sauce:

200 g weiße Zwiebeln

60 g Butter

1 TL Tomatenmark

100 ml Weißwein

etwa 0,5 l Rinderbrühe

Salz

Pfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Majoran

1 Spritzer Aceto Balsamico

Für die Röstzwiebeln:

500 g weiße Zwiebeln

4 EL Sonnenblumenöl

50 g Butter

Mehl

Außerdem:

*1 EL Schnittlauchröllchen
zum Bestreuen.*

Zubereitung:

Zunächst für die Sauce Zwiebeln schälen, halbieren in feine Streifen schneiden und in zerlassener Butter unter Rühren hell braten. Das Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und fast völlig einkochen lassen. Die Rinderbrühe in vier Portionen nacheinander angießen, dabei die Flüssigkeit jeweils unter Rühren fast völlig reduzieren. Die Sauce sollte schön sämig sein. Sauce mit Salz, Pfeffer, Majoran sowie Aceto Balsamico würzen und warm halten.

Inzwischen die restlichen Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Schale mit Mehl wenden und nicht haftendes Mehl abschütteln. Öl und Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebelstreifen bei nicht zu starker Hitze knusprig braten. Danach auf Küchenpapier legen.

Die Fleischscheiben zwischen Frischhaltefolie gleichmäßig plattieren (mit dem Handballen breit drücken und anschließend stauchen),

den Fettrand mehrfach einschneiden. Die Scheiben in Öl anbraten. Butter zufügen und den Rostbraten bei nicht zu starker Hitze leicht



rosa braten (Finger-Druckprobe), dabei immer wieder mit dem Bratfond beschöpfen. Salzen und pfeffern. Den Rostbraten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sauce umgießen und mit den Röstzwiebeln belegen. Wer mag, bestreut den Rostbraten vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen.

Tipp:

Die perfekte Beilage: Bratkartoffeln.