Chili con Carne

Zutaten für 6 Portionen:

- 1.200 g Rinderhackfleisch oder halb und halb
- 3 m.-große Zwiebel(n)
- 4 Zehen Knoblauch
- 3 EL Öl, zum Braten
- 1 -2 Paprikaschote, orange
- 3 EL Tomatenmark, (2-fach konzentriert)
- 1 Dose Tomate(n), (ca. 800 g), stückig
- 1 Dose Kidneybohnen, (480g)
- 1 Dose Mais, (200g)
- 750 ml Brühe
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Tabasco

Zubereitung :

- Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einem tiefen Topf oder Bräter im Öl goldgelb anbraten. Hackfleisch zufügen, gut anbraten und Farbe nehmen lassen. Dabei ab und zu umrühren und das Hackfleisch zerkleinern.
- Paprika putzen, in Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Tomatenmark zufügen und etwas anrösten. Die Tomaten, den gepellten und zerkleinerten Knoblauch sowie Gewürze (Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Chili oder Cayenne) zugeben. Allerdings lieber erst einmal etwas vorsichtiger würzen und gegebenenfalls nach der Kochzeit nachwürzen. Mit Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze 30 – 45 Minuten einkochen lassen, ist die

Flüssigkeit verkocht, immer wieder Brühe angießen.
- Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais aus der Dose befreien, gründlich abspülen und zufügen. Diese nur kurz wenige Minuten mitgaren. Anschließend alles noch einmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Am besten schmeckt ein Chili gut durchgezogen, ist also wunderbar am Tag vorher vorzubereiten!

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten
Gesamtzeit ca. 1 Stunde 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad normal
Kalorien p. P. ca. 772

Schweine -Filettopf

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 kg Schweinefilet(s)
- -1 EL Öl
- 1 EL Butter
- n. B. Salz und Pfeffer
- 2 m.-große Zwiebel(n), fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe(n), fein gewürfelt
- 100 g Katenschinken, in sehr kleine Würfel geschnitten
- 500 g Champignons
- 200 ml Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 200 g Crème fraîche oder Schmand
- 1 EL Tomatenmark, 3-fach konzentriert
- 1 TL Senf
- etwas Speisestärke, optional
- 1 Bund Petersilie, gehackt, oder 3 EL TK-Ware

Zubereitung:

Vom Schweinefilet die weiße Haut entfernen. Das Öl mit der Butter erhitzen, nicht zu heiß werden lassen. Das
Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten von allen Seiten braten.

Es soll innen noch rosa sein. Dann herausnehmen und auf einem Teller (damit der Fleischsaft aufgefangen wird) erkalten lassen.

Im Bratfett Zwiebeln, Knoblauch und Schinken gut bräunen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden
und mitbraten. Mit Brühe ablöschen und Sahne und Crème fraîche oder Schmand und den ausgetretenen
Fleischsaft zugeben.

Die Soße mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Senf kräfig abschmecken. Sollte sie zu flüssig sein, etwas Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren und unter Rühren zur kochenden Soße geben, bis zur gewünschten Konsistenz.

Die Soße abkühlen lassen.
Das kalte Fleisch in 1 cm breite Scheiben schneiden und dann in Streifen. Dann in die Soße geben, die Petersilie
dazu und durchrühren, kühl stellen.

Am nächsten Tag das Gericht auf kleiner Flamme erhitzen, jedoch nicht mehr kochen. So bleibt das Fleisch rosa.
Die Soße nochmals abschmecken.

Zwiebelsuppe, französische

Art

Zutaten :

- 500 g Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 40 g Butter
- Salz und Pfeffer, schwarzer
- 20 g Mehl
- 1 Liter Fleischbrühe
- 1/4 Liter Weißwein
- 100 g Hartkäse, geriebener
- 4 Scheibe/n Weißbrot oder Toastbrot

Zubereitung:

Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauchzehen fein würfeln. Butter in einem Topf
erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin hellgelb rösten. Mit Mehl bestäuben und
unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen lassen. Mit der Brühe und dem Weißwein
auffüllen. Umrühren. 20 Minuten bei kleiner Wärmestufe kochen lassen. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken.
Die entrindeten Weißbrotscheiben kräftig toasten. In eine feuerfeste Form legen. Die
Suppe darauf gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Sofort in den
vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen (230 Grad, Gas Stufe 6) und
überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Fertig.

Klassischer Linseneintopf

Zutaten für 8 Portionen:

- 500 g Tellerlinsen, braune
- 600 g Räucherbauch, durchwachsener am Stück
- 800 g Kartoffel(n), klein gewürfelt
- 2 Zwiebel(n), klein gewürfelt
- 2 Bund Suppengrün, klein gewürfelt
- 2 Möhre(n), klein gewürfelt
- Salz und Pfeffer
- 4 Lorbeerblätter
- etwas Thymian
- etwas Majoran
- 4 Paar Frankfurter Würstchen oder Wienerle
- etwas Essig

Zubereitung:

Tellerlinsen mit 1 1/2 l Wasser über Nacht einweichen.

Mit 3/4 l Einweichwasser die Linsen und den Bauchspeck, sowie die Gewürze zum Kochen bringen, bei geringerer Hitze ca. 40 Min. köcheln lassen, dann das Gemüse, jedoch noch ohne die Kartoffeln, beifügen und weitere 20 Minuten köcheln lassen, dann die gewürfelten Kartoffeln dazugeben und weitere 20 Min. köcheln lassen.
Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Würstchen in Scheiben schneiden und beifügen.

Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Lachs – Sahne Gratin

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Sahne
- 250 g Lachs (TK)
- 2 TL Gemüsebrühe, instant
- 1 Prise(n) Pfeffer
- 2 Prisen Dill
- etwas Speisestärke
- 1 TL Tomatenmark
- 1 kleine Knoblauchzehe(n)
- 1 Schalotte(n) oder 1 kleine Zwiebel
- etwas Fett

Zubereitung:

Den Lachs kurz antauen lassen und in eine Auflaufform legen.
Die Sahne mit 2 TL Gemüsebrühe, 1 TL Tomatenmark (damit die Sauce eine schöne
Farbe und einen volleren Geschmack bekommt), etwas Stärke (damit das Fett
gebunden und die Sauce homogen wird) und dem gepressten Knoblauch
vermengen. Etwas Pfeffer und Dill dazugeben und gut vermischen (oder kurz
aufmixen).

Die Schalotte fein würfeln, kurz in etwas Fett glasig anschwitzen und zur Sahne
hinzugeben. Jetzt die Sauce auf den Lachs in der Form verteilen und im auf 180 °C
vorgeheizten Backofen bei Umluft ca. 20 – 30 min. backen.

Als Beilage eignen sich Kartoffeln.

Rinderhackbraten im Römertopf

Zutaten für 4 Portionen:

- 1000 g Hackfleisch (Rinderhack)
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Brötchen
- 2 Ei(er)
- 2 EL Senf
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver, edelsüs/scharf
- Cheyene-Pfeffer

Zubereitung:

Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Alle anderen Zutaten in eine Schüssel
geben und zusammen mit dem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen vermengen.
Mit den Gewürzen abschmecken.

Wenig Wasser in den Römertopf (ca.1/2 Tasse) geben, Hackbraten dazu, Deckel drauf
und bei 200°C für 1 1/4 Std. in den nicht vorgeheizten Backofen schieben.

Falscher Hase

Zutaten für 4 Portionen:

- 1000 g Hackfleisch, gemischtes

- 2 fein geschnittene Zwiebeln
- 1 eingeweichtes Brötchen,
- 2 Ei(er), hart gekochte
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlener, Muskat, Paprikapulver
- 1 TL Senf
- Maggi ? , evtl. Saucenbinder bei Bedarf

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen und der fein geschnittenen Zwiebel
vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. 1 TL Senf und einige Tropfen Maggi
untermengen. Petersilie nach Geschmack zugeben und unterkneten.

Die Hälfte der Masse in eine kleine Kastenform (ca. 20 cm) füllen. Die gekochten Eier der
Länge nach in die Mitte legen und mit dem restlichen Hackfleisch bedecken.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C ca. 30 – 40 Min. braten.
Den ausgetretenen Bratensaft abgießen und auffangen. In einem kleinen Topf mit etwas
Wasser auffüllen, nach Geschmack würzen und daraus eine Soße herstellen (nach
Bedarf mit Saucenbinder andicken).

Klassisches Rindergulasch

Zutaten:

- 600 (1000) g Rindergulasch walnussgroße Stücke
- 300 (500) g Schalotten geschält und halbiert
- 40 (70) g Tomatenmark
- 200 (300) ml Rotwein (trocken)
- 400 (600) ml Rinderbrühe oder Rinderfond
- 3 (5) EL Butterschmalz z.B. Buttaris; Alternativ Pflanzenöl
- 1 (1,5) Knoblauchzehe geschält, klein geschnitten
- 1 (1,5) EL Zitrone, Abrieb unbehandelt bzw Bio
- 2 (3) TL Paprikapulver, edelsüß / scharf
- 1/2 (1) TL Majoran
- 1 (1,5) Messerspitze Cayennepfeffer
- etwas Sambal Olec

Zubereitung:

- Als erstes die **Schalotten** abziehen und **halbieren** und in ca. **1 EL Butterschmalz** in einem **Bräter** oder großen Topf goldgelb anbraten. Herausnehmen und **zur Seite stellen.**



- Dann erhitzt Du wieder ca. 1 EL Butterschmalz in Deinem Bräter/Topf und brätst bei **sehr hoher Temperatur portionsweise** das Fleisch gut an, so dass es schön Farbe annimmt. Dabei erst nach **ca. 1 Minute** das erste Mal **wenden**, damit nicht zu viel **Hitze** vom Boden **entweicht**, das **Fleisch** eine schöne **Bräune** annimmt und sich **Röstaromen** bilden. Die Portionen entsprechend zur Seite stellen.

HINWEIS: *Das Fleisch solltest Du auf jeden Fall portionsweise anbraten. Denn wenn Du das gesamte Gulasch auf einmal in den Topf gibst, bildet sich Flüssigkeit. Dann kocht das Fleisch statt zu braten und wird zäh.*



- Anschließend gibst Du das angebratene **Fleisch** in den Bräter zur letzten Charge/Portion, die **Schalotten** dazusowiedas **Tomatenmark** damit es schön **mit anröstet**. Jetzt **Hitze** etwas **reduzieren**, denn das Tomatenmark sollte nicht anbrennen.



- Mit dem **Rotwein ablöschen** und die **Hitze** wieder **erhöhen**. Den **Rotwein** zu 2/3 verkochen lassen damit auch die **Säure** gut verfliegt.



- Den **Knoblauch, Zitronen-Abrieb, Paprikapulver edelsüß, Majoran** und **Cayennepfeffer** hinzufügen und kurz unterrühren.



- Dann direkt die **Rinderbrühe/Rinderfond** dazu gießen und alles mit Deckel für ca. **1,5 Stunden** bei relativ **geringer Hitze** auf der Herdplatte garen.

Nach einer **Stunde** mal **nachsehen**, ob Dir die **Soße** zu **flüssig** erscheint. Falls ja, kannst Du das Gulasch die letzten **20-30 Minuten ohne Deckel** weiter garen. Oder Deckel drauf lassen und am **Ende** das Gulasch **eindicken**.



- Zum **Schluss** noch einmal **abschmecken** und **gegebenenfalls** mit den Gewürzen **nachwürzen**.

HINWEIS: Nicht wundern, ich verwende bei diesem Gulasch-Rezept kein Salz, denn es wird durch die Brühe salzig genug bzw. ohnehin insgesamt sehr würzig. Falls Dir Salz fehlt, zum

Schluss damit abschmecken.

Überbackene Schnitzel vom Blech

Zutaten

- 400 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 120 g)

· Salz

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- Pfeffer
- 100 g Schlagsahne
- 4 EL Aiwar (Pikant-scharfe Gewürzpaste)
- 100 g Goudakäse
- 1/4 Bd Petersilie
- Fett für die Form

Zubereitung

1. Pilze putzen, säubern und je nach Größe evtl. halbieren. Zwiebeln schälen und würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen, quer halbieren und mit Salz würzen
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise je ca. 4 Minuten unter Wenden braten- Fleisch herausnehmen, Hack im Bratfett unter Wenden ca. 8 Minuten krümelig braten. Nach ca. 4 Minuten Pilze und Zwiebelwürfel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen
3. Fleisch und Hack in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne und Aiwar verrühren und über dem Fleisch-Hack

verteilen. Käse grob raspeln und Auflauf damit bestreuen

4. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten überbacke – Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Fertigen Auflauf mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Salat

---

Zwiebelkoteletts aus dem Ofen

Zutaten

- 1 kg Zwiebeln
- 500 g kleine Champignons
- 75-100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 4 (à 200 g) Schweinekoteletts
- ca. 5 EL Mehl zum Wenden
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Tomaten-Ketchup
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 250-300 g Schlagsahne

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und waschen. Speck

würfeln. Koteletts waschen, trockentupfen. Im Mehl wenden, leicht abklopfen. 2.

- Koteletts im Bräter in 2 EL heißem Öl anbraten

Würzen, herausnehmen. Ketchup und Senf verrühren, Koteletts damit bestreichen.

- 1 EL Öl im Bratfett erhitzen und den Speck darin knusprig

braten. Zwiebeln ca. 5 Minuten mitbraten. Herausnehmen. Pilze im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten. Mit den Zwiebeln mischen und würzen.

- Hälfte Speck-Zwiebel-Masse im Bräter verteilen. Koteletts darauf legen. Rest Speck-Zwiebel-Masse darauf verteilen. Sahne darüber gießen. Zugedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 2 Stunden schmoren. Nach ca. 1 1/2 Stunden offen zu Ende schmoren. Dazu: Bauernbrot oder Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.