



Kochrezepte

Dr. Sehmisch :: 2007

Buntes Truthahn-Gyros

Zutaten:

750 g Truthahnbrust
150 g Langkornreis
300 g Zucchini
250 g Salatgurke
300 g Magermilch-Joghurt
4 EL Olivenöl
3 Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 Stiel Rosmarin
2 Stiele Dill
einige Spritzer Zitronensaft
Gyros Gewürz frische Kräuter
Zitrone
eingelegte Peperoni zum Garnieren

Zubereitung:

Reis in Salzwasser ca. 20 Minuten garen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln vom Stiel entfernen

Putenbrust waschen, trockentupfen, in feine Scheibchen schneiden. Zwiebeln schälen, 2 Stück in Ringe schneiden. Paprika putzen, in feine Streifen schneiden.

Gurke waschen, grob raspeln. Rest Zwiebeln fein würfeln. Dill waschen und hacken, mit Gurkenraspeln, Zwiebelwürfel und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen

EL Öl erhitzen. Zwiebelringe, Paprika und Putenfleisch darin unter Wenden ca. 7 min bei starker Hitze braten. Mit Gyros-Gewürz bestreuen und warm halten.

Restliches Öl erhitzen. Zucchini darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Reis unterrühren. Gyros, Reis und Tzaziki portionsweise anrichten. Mit frischen Kräutern, Zitrone und den eingelegten Peperoni servieren.

Passende Getränke:

Mineralwasser oder leichter Weißwein

Nudel - Truthahnsalat

Zutaten:

2 Geflügelbrustfilets (je ca. 250 g)
Saft von einer Zitrone
1 St. Zitronengras
1 TL Chilipfeffer
250 g Hörnchennudeln
1 Orange
½ rote Paprikaschote
½ Kopf Eisbergsalat
1 kl. Radicchio
2 EL feingehackter Koriander oder glatte Petersilie
1 EL Erdnussöl

Dressing:

2 EL feingehackter, frischer Ingwer,
2 EL Reissessig,
1 EL Honig, 1 EL Soja-Sauce,
1 EL feingehackter Koriander,
½ TL Chilipfeffer,
1 TL Wasser,
6 EL Erdnussöl

Zubereitung:

Geflügelbrustfilets halbieren, in flacher Form mit Zitronensaft beträufeln, Zitronengras und Chilipfeffer darüber streuen, im Kühlschrank marinieren.

Dressing-Zutaten (außer Öl) im Mixer vermischen, dann Öl langsam zugießen und weiterrühren bis es cremig wird.

Nudeln bissfest garen, Orangen filetieren, Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Geflügelbrust in Öl goldbraun braten, in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Nudeln auf Salat anrichten, Geflügelbrust, Orangen, Paprika und Koriander darauf verteilen, mit Dressing beträufeln.

Truthahngeschnetzeltes in Käsesoße

Für 4 Personen

Pro Portion ca. 349 kcal

Zutaten:

500 g Truthahnbrustabschnitte
250 g Champignons
4 kl. Schalotten (Zwiebelart)
30 g Butter oder Margarine
¼ l klare Fleischbrühe
200 g Kräuterfrischkäse
1 EL Soßenbindemittel
1 EL Zitronensaft
½ Bund Glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Truthahnbrustabschnitte unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Danach in dünne Streifen schneiden. Die Champignons mit einem Pinsel säubern und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Butter oder Margarine in einer Pfanne schmelzen. Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Dann die Putenbruststreifen dazu und kurz anbraten. Zum Schluß die Champignons zugeben und alles 5 Minuten braten. Die Mischung aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Bratfond mit der Brühe ablöschen. Den Kräuterfrischkäse unter Rühren in der Soße schmelzen lassen. Die Soße zum Kochen bringen und das Bindemittel

einrühren. Danach die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch und die Pilze zurück in die Soße geben. Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken und über das Geschnetzelte streuen.

Gefüllte Martinsgans

Für 6-8 Personen

Zutaten:

1 küchenfertige Gans (ca. 5kg)
250 g Backpflaumen
500 g Äpfel
2 EL Zucker
5 EL trockenes, geriebenes Vollkornbrot
1 Schnapsglas Weinbrand oder Cognac
4 EL Sahne
1-2 EL Mehl
Zimt, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Gans sorgfältig abwaschen und abtrocknen. Nur von innen salzen. Die über Nacht eingeweichten Backpflaumen entsteinen und mit einem Teil der zerkleinerten Äpfel vermischen. Mit Zucker, geriebenem Vollkornbrot, Zimt und Weinbrand abschmecken. Die Gans damit füllen und an der offenen Seite zunähen. Die gefüllte Gans auf einen Bratrost legen und in die zweituntere Backofenschiene schieben. In die Fettfangschale oder ein tiefes Blech etwa drei Tassen Wasser und die restlichen Apfelstückchen geben. Die Gans bei 200 Grad etwa drei Stunden langsam braten und gelegentlich mit dem Bratsaft begießen. Nach der halben Bratzeit einige Male

unterhalb der Keulen in die Haut stechen, damit das Fett besser ausbraten kann.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Gans mit kaltem Salzwasser bestreichen, bei 250 knusprig braun braten.

Die in der Fettpfanne befindliche Tunke mit Wasser aufgießen, mit Sahne und Mehl abschmecken. 10 Minuten aufkochen lassen.

Am besten schmeckt die Martinsgans mit gewürztem Rotkohl und Semmelknödeln, aber auch heiße Maronen passen sehr gut dazu.

Schwarzsauer (Gans oder Ente)

Für 4 Personen

Zutaten:

Geflügelklein, Wasser, Salz

50 g Zwiebel

1 St. Zimtrinde

1 Nelke

200 g Backobst (Pflaumen, Äpfel, Birnen - ein Teil Frischobst ist möglich)

?l Blut (frisch oder gefrosten)

10 g Mehl

?l Fleischbrühe

Essig

Zubereitung:

Geflügelklein mit Wasser, Salz und Zwiebeln kochen (kalt ansetzen).

Das mit den Gewürzen gekochte Backobst abgießen.

?l Fleischbrühe und ?l Obstbrühe mit dem Blut und dem leicht gerösteten Mehl verquirlen (abgekühlt verquirlen, sonst klumpt es!) und bis zum Kochen erhitzen.

Mit Salz, Essig und evtl. Zucker abschmecken und langsam, unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Einige Minuten köcheln.

Dazu werden Salzkartoffeln und ein Rohkostsalat gereicht. (Zur Erhöhung der Bekömmlichkeit eignen sich diverse Kräuterbitter.)

Wildente mit Linsengemüse

Pro Portion ca. 1030 Kalorien
Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten:

2 Wildenten, küchenfertig (je ca. 1 kg)
400 g Champignons
2 Schalotten
20 g Butterschmalz
1 Bund Petersilie
2 Majoranzweige
1 Brötchen, eingeweicht & ausgedrückt
1 Ei
Salz, frisch gemahlen Pfeffer
¼ l Brühe
¼ l Rotwein
100ml Schlagsahne
2 EL Orangenmarmelade

Für das Linsengemüse:

1 Bund Suppengemüse
1 Schalotte
20 g Butter oder Margarine
150 g kleine, dunkelgrüne Linsen
½ l Brühe
150 g rote Linsen
Majoran, Essig, etwas Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Wildenten waschen und in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen, dann eine Stunde kochen lassen. In dem Sud abkühlen lassen.

Champignons waschen und putzen, fein hacken. Schalotten abziehen und fein! würfeln. Beides im heißen Fett 2 Minuten braten.

Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen und hacken. Kräuter, Brötchen und Ei zu den Pilzen geben und abschmecken.

Enten aus dem Sud nehmen, trockentupfen, würzen und mit der Pilzmasse füllen. Öffnung zustecken, Keulen zusammenbinden. Im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad auf dem Rost mit der Fettauffangschale darunter ca. 30 Minuten braten. Zwischendurch Brühe und Wein angießen, Enten mit dem Bratfond begießen.

Inzwischen Suppengemüse putzen, waschen, fein würfeln. Schalotte abziehen, würfeln. Beides im heißen Fett andünsten. Dunkelgrüne Linsen waschen, abtropfen lassen, zum Gemüse geben. Brühe zugießen und ca. 25 Minuten garen lassen.

Rote Linsen waschen, abtropfen lassen, zugeben und weitere 5 - 7 Minuten garen. Gehackten Majoran zugeben, abschmecken.

Enten herausnehmen, warm stellen. Bratfond eventuell entfetten. Sahne und Orangenmarmelade zugeben, aufkochen und binden. Abschmecken. Nach Wunsch mit Petersilie anrichten.

Wildente auf Kartoffelpüree mit Weintrauben in Riesling

Zutaten:

2 junge Wildenten
400 ml Brauner Geflügelfond
200 ml Rotwein

für das Kartoffelpüree:

500 g Kartoffeln
150 g Butter
100 ml Milch
Salz, Pfeffer, Kümmel

für die Weintrauben:

40 Weintrauben
abgezogener Rieslingwein, nach Bedarf

Zubereitung:

Die Wildente in der Pfanne auf den Brüsten anbraten, damit sie Farbe bekommt. Dann für 20 bis 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen (220 Grad) schieben. Die Flügel und den Hals in einem Topf anrösten, bis sie braun sind, dann mit dem Rotwein ablöschen. Wenn der Rotwein um 1/3 reduziert ist, gibt man den braunen Geflügelfond dazu und lässt es eine Stunde ziehen. Anschließend abpassieren und entfetten. Danach erneut um 2/3 reduzieren. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit etwas Kümmel abkochen. Kartoffeln pellen und durch ein Sieb streichen. In die Masse die heiße Milch zugeben und nach und nach die Butter, bis eine gute Konsistenz entsteht. Die Haut der Weintrauben abziehen und in dem Rieslingwein einlegen, damit die Weintrauben nicht braun anlaufen. Kurz nach dem Anrichten in einem Topf andünsten - gleich servieren.

Wildente im Speckmantel gebraten

Für 4 Personen

Zutaten:

2 junge Wildenten

Salz, Pfeffer, Salbei

1 TL zerdrückte Wacholderbeeren

1 EL Zitronensaft

8 dünne Scheiben - geräucherter Speck

150 g Butter

200ml saure Sahne

½ l Fleischbrühe zum Aufgießen

Zubereitung:

Die vorbereiteten Wildenten innen und außen mit Salz, Salbei, Pfeffer, Wacholderbeeren und Zitronensaft einreiben und mit Speck umwickeln. Mit heißer Butter übergießen und im vorgeheizten Backofen unter allmählicher Zugabe von Fleischbrühe unter öfterem Begießen ca. 1 Std. (evtl. ¼ Std. länger) bei 180 grad braten (mittlere/ggf. untere Schiene).

In der letzten Viertelstunde die Sahne angießen, abschmecken und danach die Soße passieren (durch ein Sieb durchlaufen/streichen). Den Speck von der Ente entfernen.

Die Ente auf vorgewärmter Platte anrichten und mit Kartoffelpüree und Rotkohl servieren. Sauce extra geben!! Dazu schmeckt Rotwein.

TIP: Wer die Haut knusprig mag - ca. eine halbe Stunde vor Ende der Bratzeit die Ente mit Bier bepinseln.

An Wildenten ist nicht viel dran :-), das Rezept ggf. verdoppeln. (Reichte nur für 2 ½ Personen)

Wildente mit Ananas

Zutaten:

1 Wildente
Saure Milch zum beizen
Salz
Pfeffer
150 g Fetter Räucherspeck
Fett (wir empfehlen Butter)
Fleischbrühe (nach Gefühl)
Mehl (wenig)
4 EL saurer Rahm oder Joghurt
1 Schuß Rotwein
2 Ananasscheiben pro Person
etwas Zucker und Butter
ggf. Maraschinokirschen.

Zubereitung:

Die küchenfertige Ente über Nacht in saurer Milch beizen, abtrocknen, innen und außen salzen und pfeffern und mit dünn geschnittenem, fetten Räucherspeck umwickeln. Ins heiße Fett geben, kurz auf beiden Seiten anbräunen, mit Fleischbrühe oder Wasser ablöschen, und langsam im Rohr knusprig braten. (Kurz vor dem Garsein wird der Speck entfernt.)

Die Soße mit etwas Mehl stauben, durchpassieren, mit 4 EL saurem Rahm oder Joghurt und einem Schuss Rotwein verrühren, abschmecken.

Die zerlegte Ente wird zusammen mit Ananasscheiben (2 pro Person), die auf einer Seite kurz in gezuckerter Butter angedünstet wurden, auf einer heißen Platte angerichtet. Die Ananasscheiben kann man mit je einer Maraschinokirsche füllen, der Optik wegen.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder (wilder) Reis.

Hähnchenbohnenpfanne

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 ¼ h (ohne Einweichzeit)

Zutaten:

je 75g getrocknete rote Kidney-Bohnen
Wachtelbohnen,
weiße Bohnen und
Kichererbsen
2 doppelte Hähnchenfilets (a 250 g)
1 Bund Lauchzwiebeln
1 EL Öl
4 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
Salz, Cayennepfeffer
1 Pckg. Tomatenstücke (500 g)
2 EL Weißwein-Essig
evtl. Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Bohnen und Kichererbsen waschen und über Nacht in 1 Liter Wasser einweichen. Hähnchenfilets waschen und trockentupfen. Lauchzwiebeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und herausnehmen. Hülsenfrüchte mit der Einweichflüssigkeit ins Bratfett geben, die weißen Stücke der Lauchzwiebeln zufügen und alles zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Zwei Chilischoten putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Nach 30 Minuten Garzeit Chili, Knoblauch, Tomatenstücke und restliche Lauchzwiebelstücke zufügen. Mit Essig, Salz und Cayennepfeffer würzen.

Filets aufschneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit auf den Hülsenfrüchten erwärmen. Nach Belieben mit Petersilie und restlichen Chilischoten garnieren.

Chinesische Hähnchenpfanne

Zutaten für 4 Personen
Pro Portion ca. 185 kcal

Zutaten:

4 Hähnchenfilets (400 g)
1 EL geh. Frischer Ingwer
2 TL geh. Knoblauch
2 EL Sojasoße
2 EL Reiswein oder Sherry
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
2 EL getrocknete Mu-Err od. andere
Pilze
1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Porree
5-6 gr. Chinakohlblätter
1 EL Sesamöl
100 g Zuckerschoten
50 g Sojabohnensprossen

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch, Sojasoße, Reiswein und Fünf-Gewürze-Pulver zu einer Marinade verrühren und die Hähnchenstreifen darin 60 Minuten marinieren. Pilze mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen. Zwiebel schälen, würfeln. Möhre, Porree und Chinakohlblätter in Streifen schneiden. Hähnchenfleisch aus der Marinade und Pilze aus dem Einweichwasser nehmen und abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen und die Hähnchenfleischstreifen unter Rühren braten. Aus der Pfanne nehmen. Zunächst die Pilze, dann das Gemüse einschließlich der Zuckerschoten und Sojabohnensprossen nach und nach zugeben und unter Rühren garen. Marinade und gebratenes Fleisch zugeben, mit Sojasoße und Salz abschmecken.

Allgemeine Informationen zu Straußenfleisch

Straußenfleisch hat einen Fettanteil von ca. 1% und ist entsprechend kalorienarm (105 kcal = 439 kJ/100 g).

Straußenfleisch hat einen Cholesteringehalt von weniger als 60 mg/100 g, der Eiweißgehalt liegt dagegen bei 20 bis 22%.

Straußenfleisch ist frei von Antibiotika; die Tiere ernähren sich über wiegend vom natürlichen Bewuchs der Weide, das Ergänzungsfutter enthält kein Tierkörpermehl, keinerlei Medikamente oder vergleichbare Zusätze.

Straußenfleisch ist daher eine einzigartige Alternative - sowohl für den Feinschmecker als auch für die Diätküche.

Dies sollten Sie beachten:

Straußenfleisch ist nicht weiß sondern kräftig rot, ähnlich wie Rindfleisch, es wirkt etwas grobfaserig ist aber sehr zart.

Fleisch aus Vakuumverpackungen nehmen, abwaschen, trockentupfen. Typischer Vakuum-Geruch verfliegt nach wenigen Minuten.

Unser Tipp:

Fleisch in Öl einlegen z.B. mit Kräutermischung - ideal zum Grillen.

Steak- und Filetfleisch erst nach dem Braten salzen! Fleisch kann sonst zäh werden. Außerdem beim Braten nicht hin- und herwenden, sondern 2-3 Minuten sehr heiß braten. Fleisch sollte innen rosa bleiben (medium)!

Fertiges Fleisch auf handwarmen Teller legen, mit Alufolie abdecken und ca. 3 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft vom Zentrum wieder auf das ganze Stück verteilt.

Gut abgeschmeckte Soße macht Würzen von Fleisch nahezu überflüssig - delikater Geschmack wird betont.

Straußensteak mit Pommes Frites und gefüllten Cranberrie-Patissons

Zutaten:

150 g Straußensteak
1 Schale Cranberries (Preiselbeeren)
2 Kartoffeln
6 Mini-Patissons
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker
Rotweinessig
Rotwein
Rucolablätter

Zubereitung:

Das Straußensteak würzen, in Olivenöl anbraten und im Ofen bei 180 Grad 10 Minuten garen.

Die geschälten Kartoffeln in Streifen schneiden, zweimal im tiefen Fett ausbacken und salzen.

Die Mini-Patissons halbieren, die untere Hälfte mit einem Pariser Löffel aushöhlen und im Salzwasserbad kurz anblanchieren.

Für die Füllung Zucker karamellisieren, die Cranberries unterrühren, mit Rotwein und Rotweinessig ablöschen, würzen, in die untere Hälfte der Minipatissons füllen und mit der oberen Hälfte bedecken.

Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit einigen Rucolablättern garnieren.

Roh marinierte Scheiben von Straußenfleisch

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

250 g Straußenfilet

2 Limonen

40 g frischer Parmesan am Stück

8 frische Champignons

1 EL geschnittene Blatt Petersilie

Olivenöl

weißes Trüffelöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Straußenfleisch in Folie wickeln, rund abformen und leicht anfrieren.

Dann in dünne Scheiben schneiden und auf etwas angewärmte Teller legen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, mit Saft der Limonen sowie Oliven- und Trüffelöl beträufeln. Champignons in Scheiben auflegen und Parmesan dünn darüberhobeln.

Mit Blatt Petersilie leicht bestreuen.

Beilagen: Getoastetes Sardellenbrot,
Bruschetta

Passende Getränke trockener Sekt,
leichter, trockener Weißwein

Roulade vom Strauß

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

4 Straußenfiletscheiben f. Roulade

ca. 200 g feines Brät

40 g Fett

120 g Röstgemüse

1 EL Tomatenmark

25g Mehl

frische Kräuter, Rotwein

Brühe

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Fleischscheiben flach auslegen.

Kräuter hacken und mit dem Brät vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige Brät auf die Fleischscheiben aufstreichen. Die Scheiben leicht umschlagen, zusammenrollen und mit dem Küchengarn umbinden. Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Fett scharf anbraten.

In einem Schmortopf Röstgemüse bräunen, angebratene Rouladen und Tomatenmark zugeben, alles zusammen noch ein wenig durchrösten. Danach mit Mehl bestäuben, gut, aber behutsam verrühren, mit Wein ablöschen, dann Rouladen mit Brühe bedecken und aufkochen. Topf verschließen und bei mäßiger Hitze schmoren lassen, ab und zu wenden, gegebenenfalls Flüssigkeit zugeben.

Rouladen warm stellen, Fond passieren, evtl. Brühe zugießen, aufkochen, gegebenenfalls etwas reduzieren, abschmecken. Über das warme Fleisch gießen.

Beilagen: Kartoffelpüree und Grilltomate

Passende Getränke trockener Rotwein

Steak vom Strauss im Calvados-Sößchen

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

4 Straußensteaks (a 150 g)
2 EL Butterschmalz
150 g Creme fraiche
2 cl Calvados (franz. Apfelschnaps)
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Steaks in heißem Butterschmalz von jeder Seite ca. 2 min scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Creme fraiche in Pfanne geben und mit Fond bei milder Hitze unter Rühren leicht aufkochen. Calvados zugeben und die Soße mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf angewärmten Tellern anrichten und mit Soße übergießen.

Passende Getränke trockener oder halbtrockener Rotwein

Strauß auf australische Art

Zutaten:

Salz
Pfeffer
Knoblauch
Basilikum
Feigen
Karotten,
Rotwein

für die Beilage:

grüne Nudeln, Weißwein, Honig,
Butter, Käse

Zubereitung:

Straußensteak würzen mit Salz und Pfeffer. Mit Knoblauch und Basilikum scharf anbraten.

Feigen und Karotten würfeln und mit Rotwein dazugeben und kurz aufkochen. Als Beilage grüne Nudeln in Käsesoße. Nudeln in Salzwasser al dente kochen, durch ein Sieb passieren und mit kaltem Wasser abschrecken

Weißwein zum Kochen bringen, Honig dazugeben, mit Butter aufmontieren, Käse hinzugeben und kurz aufkochen bis der Käse zerlaufen ist.

Serviertipp:

Nudeln aufdrehen und als Bett anrichten. Straußensteak oben auflegen, Feigen und Karotten ringsherum legen. Das Ganze mit der Käsesoße drappieren.

Strauß Chinesisch

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

200 g Straußenfilet
1 EL Kartoffel- oder Maisstärke
40 g getrocknete Shiitakepilze
2 EL dunkle Sojasauce
je 50 g frische Karotten-, Sellerie- und Lauchstreifen
1 kleine Zwiebel in Scheiben geschnitten
2 EL Sesamöl
5 EL Hühnerbrühe
Bambussprossen
Sojakeimlinge
Salz
Pfeffer
etwas Chinagewürz
gegebenenfalls etwas Sojasauce

Zubereitung:

Straußenfleisch in dünne Scheiben schneiden (vorher kurz anfrieren), mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Sojasauce würzen und mit Stärke bestäuben.

Sesamöl in Wok oder beschichteter Pfanne erhitzen und Fleisch ca. 2 min scharf anbraten. Fleisch an den Rand schieben und Gemüsestreifen, eingeweichte Shiitakepilze, Zwiebelscheiben, Sojakeimlinge und Bambussprossen hinzufügen. Unter Zugabe von Hühnerbrühe und Sojasauce Gemüse mit Biß garen.

Danach Fleischstreifen untermischen und nach Bedarf mit Chinagewürz abschmecken.

In Bambusdämpfer anrichten.

Beilagen: Reis oder chinesische Eiernudeln

Passende Getränke Jasmintee, leicht erhitzter Reiswein, Weißburgunder

Straußenmedaillons im Kartoffelmantel

Zutaten:

150 g Straußensteak
3 Kartoffeln
1 Schale Cocktailtomaten
1 Schale Feldsalat
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Basilikumblätter
Knoblauch

Für die Soße:

200 ml Sahne
1 Brühwürfel
Weißwein
Curry

Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln mit einem Spiraldreher zu Kartoffelspiralen schneiden. Das Straußensteak würzen, in Medaillons schneiden, mit den Kartoffelspiralen umwickeln, in Olivenöl anbraten und im Ofen garziehen.

Die geviertelten Cocktailtomaten würzen, in Olivenöl und Knoblauch anschwitzen, Basilikumblätter und den gewaschenen Feldsalat dazugeben und als Bett auf einem flachen Teller anrichten. Für die Soße Sahne, Weißwein, Curry und eine Ecke Brühwürfel einkochen. Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit Basilikumblätter garnieren.

Straußensteak mit Nudelrösti

Zutaten:

1 Broccoli, gefroren
1 Mie-Nudeln
150 g Straußensteak
Gemüsebrühe
Olivenöl,
Salz, Pfeffer
Stärke

Zubereitung:

Das Straußensteak würfeln, würzen und in Olivenöl anbraten. Für die Soße die Broccoliröschen in Gemüsebrühe blanchieren, würzen und mit kalt angerührter Stärke abbinden.

Die angebratenen Straußenwürfel im Broccolisud nachgaren und auf einem flachen Teller anrichten. Die Mie-Nudeln in Salzwasser kochen und in Olivenöl zu einem Rösti ausbacken.

Tauben auf schnelle Art

Zutaten für ca. 2 Personen

Zutaten:

2 Tauben

40 g Butter

2 EL Weinbrand

125 ml Wasser

1 Zwiebel

2 EL gehackte Petersilie

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

Die Tauben unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Butter zerlassen, die Tauben darin anbraten, mit Weinbrand beträufeln und mit der Hälfte des Wassers begießen.

Die Tauben 15-20 Minuten braten lassen.

Die Zwiebeln abziehen, würfeln und etwa 5 Minuten vor Beendigung der Bratzeit mit der Petersilie zu dem Fleisch geben. Die Zutaten mitbraten lassen und das restliche Wasser zugießen.

Beilage:

Rosenkohl und Röstkartoffeln

Tauben auf albanische Art

Zutaten für ca. 4 Personen

Zutaten:

4 Tauben

100 g geräucherten Speck

3 EL Öl

100 ml Weißwein

1 Zitrone

250 ml saure Sahne

Mehl, Salz

Zubereitung:

Die Tauben innen und außen salzen, mit den Speckscheiben umwickeln und in das heiße Öl geben. Wein und Zitronensaft mischen und die Tauben damit übergießen.

In der vorgeheizten Backröhre bei etwa 200 Grad unter öfteren begießen rasch braten.

Die Soße mit etwas Mehl und der sauren Sahne binden.

Beilagen: gegrillte Tomaten und Reis

Täubchen nach holländischer Art

Zutaten für ca. 4 Personen

Zutaten:

4 Tauben

300 g Butter

1 Liter gewürzte Fleischbrühe

4 TL Mehl

½ Liter saure Sahne

1 Büchse Champignons oder Erbsen

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Tauben salzen, pfeffern und im Fett goldbraun braten

Die kochende Fleischbrühe zugießen, zudecken und langsam garen lassen

Mehl in Sahne verquirlen, angießen, würzen und abschmecken

In der Butter gedünstete Champignons oder Erbsen der Sahnesoße zugeben

Beilagen: Kartoffelpüree, Kroketten oder Reis.

Täubchen auf italienische Art

Zutaten für ca. 4 Personen

Zutaten:

4 Tauben

6 EL Speiseöl

2 Zitronen

400 g Schinkenspeck

Paprika, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Tauben halbieren, flach drücken und würzen.

Speiseöl mit Zitronensaft schlagen und die Tauben damit tränken. 2-3 Stunden kühl stehen lassen.

Die Tauben würzen, mit dünnen Speckscheiben belegen und goldgelb braten.

Als Beilage reicht man Spaghetti mit Brandybutter (weiche Butter mit Weinbrand mischen).

Tauben nach Winzer - Art

Zutaten für ca. 4 Personen

Zutaten:

4 Tauben

4 große Weinblätter

200 g geräucherter Speck in Scheiben

50 g Butter

Gewürzmischung aus Pfeffer, Thymian,
Basilikum und Wacholderbeeren

etwas Weißwein

Zubereitung:

Die vorbereiteten Tauben von innen und außen salzen.

Auf jede Taube je ein Weinblatt legen, mit den dünnen Speckscheiben umwickeln und auf einem Spieß braten.

Dabei öfters mit Butter besteichen und den abtropfenden Saft über die Tauben geben.

Zuletzt den Bratenfond mit der Gewürzmischung und einem Schuss Weißwein abschmecken.

Die so zubereiteten Tauben schmecken wie Rebhühner und als Beilage reicht man Kartoffelpüree.

Gefüllte Täubchen nach süddeutscher Art

Zutaten für ca. 4 Personen

Zutaten:

4 Tauben

200 g Hackfleisch

2 Zwiebeln

2 vorgeweichte, ausgedrückte Brötchen

2 Eigelb

Salz, Pfeffer, Sahne, Weißwein,

2 TL gewiegte Petersilie

Zubereitung:

Tauben leicht mit Salz und Pfeffer einreiben.

Hackfleisch mit Brötchen, Eigelb, Salz, Petersilie und den zerkleinerten Herz, Magen, Leber der Tauben vermischen und die Tauben damit füllen. In heißem Fett ringsherum goldbraun anbraten.

Eine Tasse heißes Wasser zugießen, abdecken und langsam garen lassen.

Soße mit der Sahne, dem Weißwein und den Gewürzen abschmecken.

Täubchen halbieren und auf Pommes Frites oder Reis servieren.

Wachteln mit Trauben

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten:

8 Wachteln

Salz

weißer Pfeffer

1 Bund Thymian

8 Bacon-Scheiben

6 EL Olivenöl

1 TL Zucker

? l Vin Santo, ersatzweise Beerenauslese

? l Geflügelfond (evtl. aus dem Glas)

500 g Weintrauben, kernlos

Zubereitung:

Wachtelhälse abschneiden. Wachteln reinigen und waschen, trockentupfen und von innen und außen salzen. Thymian abzupfen, 2/3 davon in die Wachteln streuen. Bacon bis zur Hälfte der Scheibe um die Keulen wickeln, den Rest der Scheibe in den Körper stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Wachteln im heißen Fett zuerst auf der Brustseite scharf anbraten. Wachteln dabei mit dem Pfannenwender ins Fett drücken. Wachteln wenden. Zucker zwischen die Wachteln streuen und leicht karamellisieren lassen. Mit 100 ml Vin Santo löschen und zugedeckt 10 Minuten schmoren, dann den restlichen Wein und die Hälfte vom Fond dazugießen. Wachteln wenden und 10 Minuten schmoren, dann aus dem Bräter nehmen.

Restlichen Fond in den Bräter gießen. Trauben in Büschel teilen und im Fond anschmoren. Wachteln dazugeben, pfeffern und mit dem restlichen Thymian bestreuen. Zugedeckt 8 Minuten ziehen lassen.

Wachteln mit Madeirasauce

Pro Person etwa 1925 Joule / 460 Kalorien

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten:

4 küchenfertige Wachteln (etwa 80 - 100 g)

Salz, weißer frisch gemahlener Pfeffer

4 Weinblätter

4 Lorbeerblätter

8 Wacholderbeeren

50 g ungeräucherter Speck (in schmale Streifen geschnitten)

4 EL Madeira

4 EL Süße Sahne

1 Eigelb

evtl. 1 TL Mehl

Madeira zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Wachteln waschen, trockentupfen, innen und außen leicht salzen und pfeffern.

Die Weinblätter, wenn vorhanden, auf den Wachtelbrüsten mit einem Zahnstocher befestigen. Je 1 Lorbeerblatt und 2 Wacholderbeeren in die Wachteln legen und die Vögel dann mit je 1 Speckstreifen umwickeln.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Wachteln in die Bratfolie legen, eine Seite verschließen, den Madeira zugießen und weiter verfahren, wie auf der Bratfolienpackung angegeben.

Die Vögel so in den vorgeheizten Backofen legen und bei 220 Grad/ Gas Stufe 3-4 insgesamt 45 Minuten garen, nach der Hälfte der Garzeit, also nach 25 Minuten, auf 180 Grad / Gas Stufe 2-3 zurückschalten.

Nach Beendigung der Bratzeit den Saft, der sich in der Folie gebildet hat, abgießen, die Wachteln aus der Folie nehmen und warm stellen. Den Saft mit Wasser auf $\frac{1}{4}$ l auffüllen. Die Sahne mit dem Eigelb und eventuell dem Mehl verrühren und den Saft damit binden. Die Sauce nach belieben noch mit Madeira abschmecken, salzen, pfeffern, und gesondert zu den Wachteln servieren.

Beilagen: Kartoffel- oder Maronenpüree, Ananaskraut oder feines junges Gemüse. Als Getränk ein fruchtiger Weißherbst.

Wachteln mit Kirschen

Zutaten:

6 Stck. Wachteln
50 g Butter
2 EL Cognac
150 ml trockener Weißwein
300 g Süßkirschen
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Wachteln in der heißen Butter von allen Seiten bräunen. Mit dem erwärmten Cognac begießen und anzünden. Die Flamme mit dem Weißwein löschen. Salzen, pfeffern und zugedeckt 15 Minuten schmoren. Die entkernten Kirschen zufügen und weitere 10 Minuten garen. Die Wachteln mit den Kirschen umgeben und mit dem Bratensaft begossen servieren.

Dazu passt dann Toast, knusperige Baguettes oder auch Reis.

Wachteln auf Gemüse-Wildreis

Zutaten:

6 Wachteln

Salz

Pfeffer

100 g Butter

für den Gemüsewildreis:

4 Möhren

4 Zucchini

160 g Wildreis-Reismischung

2 Schalotten

2 EL Butter

Gemüsebrühe;

1 TL Puderzucker

Zubereitung:

Die Wachteln säubern und längs durchschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne die Butter aufschäumen lassen, die Wachteln bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen, bis sie innen gar und außen knusprig braun sind.

Die Schalotten fein würfeln, die Möhren und Zucchini in kleine, bleistiftstarke Stiften schneiden. die Schalotten in 1 EL Butter andünsten, den Reis zugeben, kurz mitdünsten und mit der 2 ½ fachen Menge Brühe aufgießen. 20 Minuten im geschlossenen Topf bei milder Hitze garen, dann ohne Hitze 10 Minuten ruhen lassen.

Die übrige Butter in einer Pfanne aufschäumen, Puderzucker zugeben sowie die Möhren- und Zucchini Stiften. Unter Rühren kurz garen, das Gemüse muss noch knackig bleiben. Mit Salz würzen. Unter den fertigen Reis mischen und mit den Wachteln servieren.

Wachteln mit Weintrauben

Zutaten:

8 Wachteln
Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie
100 g Butter
?l Weißwein
?l Kalbsfond
300 g weiße Weintrauben (entstielt,
halbiert und entkernt)
2 EL Öl

Zubereitung:

Die Wachteln waschen, abtrocknen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Petersilie von den Stielen zupfen, die Stiele jeweils in die Vogelbäuche stecken. Zwei EL Butter und Öl in einem großen, flachen Topf heiß werden lassen, Wachteln auf allen Seiten darin kräftig anbraten.

Auf eine ofenfeste Servierplatte setzen und im auf 150 Grad vorgeheizten Backofen 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen den Bratensatz mit Wein und Fond ablöschen, rasch um die Hälfte einkochen. Restliche Butter mit dem Schneebesen unterschlagen. In dieser cremigen Sauce die Trauben fünf Minuten erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die feingehackte Petersilie unterrühren.

Beilagen:

Dazu schmeckt frisches Weißbrot oder, noch besser, ein sahniges Kartoffelpüree.

Geschmortes Kaninchen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 2 Stunden, Arbeits-

zeit ca. 1 ½ Stunden

pro Portion ca. 910 Kalorien / 3820

Joule

Zutaten:

1 (ca. 2kg)küchenfertiges Kaninchen

1 Gemüsezwiebel

1 Bund Suppengrün

4 EL. Öl, Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2-3 Lorbeerblätter

¼ l klare Brühe (instant)

¼ l trockener Weißwein (ersatzweise

Wildfond)

400 g Kartoffeln

½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Kaninchen waschen, trockentupfen und in ca. 8 Stücke zerteilen. Zwiebel in Spalten schneiden. Suppengrün putzen und in kleine Stücke schneiden.

Öl in einem Bräter erhitzen. Kaninchen-

teile darin von allen Seiten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und aus

dem Bräter nehmen. Zwiebspalten und

Suppengrün im Bratfett glasig dünsten.

Lorbeer zufügen. Mit Weißwein und

Brühe ablöschen. Bei starker Hitze ca. 5

Minuten kräftig einkochen lassen. Ka-

ninchenteile wieder zufügen.

Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-

Herd: 200 Grad; Gasherd: Stufe 3) ca. 1

Stunde schmoren.

Kartoffeln schälen, vierteln und in

kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten

garen, abgießen. Zum Kaninchen geben

und noch 5 Minuten mitschmoren. Alles

mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie

hacken und über das Kaninchen streu-

en.

Lammrücken französisch

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 70 Minuten

Kalorien pro Person: ca. 885

Zutaten:

1500 g Lammrücken

Salz, weißer Pfeffer

3 EL Öl (30 g)

125g durchwachsener Speck

¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln

1 EL Tomatenketchup (20 g)

1 TL getrockneter Thymian

1 EL Speisestärke (10 g)

? l saure Sahne

2 Tomaten (100 g)

Zubereitung:

Lammrücken unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Dicke Fettschichten abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch reingeben und in 10 Minuten rundherum anbraten. Nach 5 Minuten den gewürfelten Speck zugeben. Die Fleischbrühe zugießen. Deckel drauflegen. 60 Minuten schmoren lassen. Fleisch rausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Bratfond durchsieben, mit Tomatenketchup und Thymian verrühren. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einem Becher anrühren und in die Soße geben. Aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne reinrühren. Abschmecken und heiß werden lassen. Tomaten waschen, häuten, vierteln und die Stengelansätze rausschneiden. Mit den Tomatenvierteln die Platte garnieren. Soße getrennt dazu reichen.

Beilagen:

In Butter geschwenktes, gemischtes Gemüse und Kartoffelkroketten.

Als Getränk: Weißwein.

Lammragout mit grünen Erbsen

Vorbereitung: Ohne Auftauzeit 15 Minuten.

Zubereitung: 60 Minuten

Kalorien pro Person: ca. 720

Zutaten:

1 Packung tiefgekühlte Erbsen (300 g)

750 g Lammfleisch ohne Knochen (aus der Schulter)

30 g Margarine

1 Zwiebel (40 g)

Salz

weißer Pfeffer

Knoblauchsatz

2 EL Tomatenmark (40 g)

½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln

? l Rotwein

je 1 TL getrockneter Majoran, Thymian und Petersilie

30 g Mehl

2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Erbsen nach Vorschrift auftauen lassen. Lammfleisch abspülen, trockentupfen und in 3 mal 3 cm große Würfel schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen.

Fleisch reingeben und von allen Seiten in 10 Minuten braun braten. Zwiebel schälen, halbieren und gewürfelt zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen. Tomatenmark unterrühren. Die Fleischbrühe und den Wein aufgießen. Kräuter auf ein Stück Mulltuch geben, zusammenbinden und zu dem Fleisch legen. Bei geschlossenem Deckel 45 Minuten schmoren lassen. Kräutersäckchen rausnehmen, die Erbsen zufügen. Mehl mit Zitronensaft anrühren und die Soße damit binden. Abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

Beilagen: Reisrand

Als Getränk: Bier

Lammkrone mit Kartoffeln

Zutaten:

2 kg Lammkotelett im Stück
2 Knoblauchzehen
3 geschroteter schwarzer Pfeffer
1 TL gemahlener Rosmarin
1 ½ kg kleine Kartoffeln
40 g Butter
½ l Würfelbrühe
2 gestrichene EL Mehl

Zubereitung:

Das Lammkotelettstück vom Fleischer am Rückgrat in Abständen von 3-4 cm etwa 3 cm tief einschneiden lassen, damit sich der Kotelettstrang rund biegen lässt. Das Fleisch enthäuten, evtl. Fett entfernen, die Rippen am äußersten Rand von Fett und Fleisch befreien und die Knochen sauberschaben. Entlang der jeweils letzten Rippe wird das Fleisch mit Hilfe einer Spicknadel und festem Küchengarn aneinandergenäht. Die Knochenseite des Rückens wird dabei unten und oben nach außen gebogen, so dass eine Krone entsteht.

Den Knoblauch abziehen, in Stifte schneiden, in das Lammfleisch drücken und dann die Lammkrone mit Salz, schwarzem Pfeffer und Rosmarin einreiben.

Die Mitte der Krone mit zusammengedrückter Alufolie ausfüllen, damit die runde Form erhalten bleibt. Dann den Braten auf eine mit kaltem Wasser ausgespülte Rostbratpfanne setzen und in den vorgeheizten Backofen schieben.

Die Kartoffeln schälen, waschen, nach 20 Minuten Bratzeit um die Lammkrone legen, mit Salz bestreuen und mit zerlassener Butter begießen. Dann die Hälfte der Fleischbrühe in die Rostbratpfanne füllen, Fleisch und Kartoffeln weiterbraten lassen, das Kotelettstück ab und zu mit Bratensatz begießen. Die oberen Rippenenden evtl. mit Alufolie umwickeln, damit sie nicht zu stark bräunen, nach und nach die restliche Fleischbrühe hinzugießen, Kartoffeln ab und zu wenden.

Die gare Lammkrone von der Folie befreien, mit den Kartoffeln auf vorgewärmter Platte anrichten, warm stellen. Den Bratensatz wie üblich loskochen, die Flüssigkeit mit dem angerührten Mehl binden. Zuletzt die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Strom 220-230 Grad, Gas 3-4;
Bratzeit ca. 1 ½ Std.

Beilagen: Gedünstetes Gemüse, nach Belieben in der Mitte der Lammkrone angerichtet, Röstkartoffeln.

Getränk: ein trockener Weißwein.

Lammkrone mit Bohnen

Vorbereitung: 20 Minuten

Zubereitung: 130 Minuten

Kalorien pro Person: ca. 1160

Zutaten:

2 kg Lammrücken

Salz, Knoblauchsatz, schwarzer Pfeffer

?l heiße Fleischbrühe aus Würfeln

?l Weißwein

für die Bohnen:

?l Wasser

Salz

1 Paket tiefgekühlte Brechbohnen (300 g)

20 g Butter

1 Zwiebel (40 g)

1 Messerspitze zerriebener Salbei

für die Soße:

¼ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln

1 EL Mehl (10 g)

3 EL kaltes Wasser

½ Becher Magerjoghurt (75g)

Salz, schwarzer Pfeffer

zum Garnieren:

2 Tomaten (100 g)

Zubereitung:

Lammrücken vom Fleischer der Länge nach (durch die Mitte der Wirbelsäule) durchsägen lassen. Rückgrat und Feder rausschlagen lassen. Fettschicht auf dem Rücken entfernen. Rippenhaut einschneiden. Unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen. Beide Stücke zu einem Halbkreis biegen und mit Rouladengarn zu einer Krone zusammennähen. Mit Salz, Knoblauchsatz und Pfeffer einreiben.

Lammkrone in einen Bräter geben. Mit Fleischbrühe und Weißwein umgießen. Mit Alufolie abdecken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen.

Garzeit: 120 Minuten; Nach 60 Minuten Alufolie entfernen.

E-Herd: 180 Grad, Gasherd: Stufe 3 und 1/3 große Flamme

In der Zwischenzeit für die Bohnen Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Bohnen reingeben. Aufkochen, dann noch 15 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb kurz abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und fein hacken.

In die Butter geben. In 5 Minuten goldgelb braten. Bohnen zugeben. Mit Salbei würzen und zugedeckt warm stellen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen. Rouladengarn entfernen. Lammkrone auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Für die Soße Bratfond mit der heißen Fleischbrühe loskochen. Mehl mit kal-

tem Wasser verquirlen. Unter Rühren in den Bratfond geben. 5 Minuten kochen lassen. Joghurt reinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen. Bohnen in die Mitte der Lammkrone geben. Tomaten häuten und achteln. Dabei die Stengelansätze rausschneiden. Tomatenachtel rundherum zwischen Fleisch und Bohnen legen. Sofort servieren. Soße getrennt dazu reichen.

Beilage: Salzkartoffeln oder Kartoffelkroketten.

Als Getränk: Rotwein.

Lammkrone gefüllt

Für 6 Personen

Vorbereitung: Ohne Zeit zum Durchziehen 40 Minuten.

Zubereitung: 2 ½ Stunden

Kalorien pro Person: ca. 1250

Zutaten:

½ Lammrücken (ca. 2kg)

2 Knoblauchzehen

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 EL Öl (40 g)

für die Füllung:

100 g Langkornreis

Salz

400 g Lammfleisch aus der Keule

2 Zwiebeln (80 g)

½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln

100 g Rosinen

50 g gehackte Mandeln

weißer Pfeffer

je 1 Messerspitze gemahlener Zimt, Kardamom, Nelken und Ingwerpulver

Außerdem:

½ l heiße Fleischbrühe aus Würfeln

1 Zwiebel (40 g)

1 Bund Suppengrün

1 EL Mehl (15g)

½ Glas (1 cl) Cognac

12 EL Rotwein

Salz

1 hart gekochtes Ei

Zubereitung:

Lammrücken vom Fleischer der Länge nach (durch die Mitte der Wirbelsäule) durchsägen lassen. Rückgrat und Feder rausschlagen lassen. Rippenhaut einschneiden. Die beiden Stücke mit Rouladengarn zu einer Krone zusammenbinden.

Lammkrone unter kaltem Wasser kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Knoblauchzehen schälen und mit Salz zerdrücken. Mit Öl in einer Schüssel mischen. Lammkrone mit der Knoblauch-Öl-Mischung einreiben. In Alufolie einschlagen, ein bis zwei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Erst unmittelbar vor dem Füllen salzen und mit schwarzem Pfeffer würzen.

Für die Füllung den Reis unter fließendem Wasser gründlich waschen.

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Reis darin in 15 Minuten halbgar ziehen lassen. Lammfleisch aus der Küche unter kaltem Wasser abspülen. Trockentupfen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und würfeln. Fleisch- und Zwiebelwürfel in einen Topf geben. Heiße Fleischbrühe drübergießen. Bei geschlossenem Topf 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Rosinen in heißem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Reis, Fleisch und Rosinen mit den gehackten Mandeln und den Gewürzen mischen. Füllung in die Lammkrone geben. Lammkrone in einen Bräter geben. Mit Fleischbrühe umgießen und in den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 120 Minuten; E-Herd: 180 Grad;

Gasherd: Stufe 3 oder 1/3 große Flamme Lammkrone mit Alufolie bedecken. Zwiebel schälen, halbieren. Suppengrün putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Nach 60 Minuten Alufolie entfernen. Zwiebel und Suppengrün in den Bräter geben. Von jetzt an das Fleisch hin und wieder begießen. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Garn entfernen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Mehl mit Cognac und etwas Rotwein in einer Tasse glattrühren. Bratfond mit dem restlichen Rotwein loskochen, durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und binden. Aufkochen und 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Ei schälen und achteln. Lammkrone damit garnieren. Soße getrennt servieren.

Beilagen: Grüne Bohnen und gegrillte Tomaten

Getränk: ein Beaujolais.

Lammkotelett provenzalisch

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

Kalorien pro Person: ca. 475

Zutaten:

8 Lammkoteletts von je 80 g

Salz

schwarzer Pfeffer

3 EL Öl (30 g)

2 Zwiebeln (80 g)

1 Knoblauchzehe

2 grüne Paprikaschoten (360 g)

1 kleine Dose Tomaten (400 g)

Zubereitung:

Die Provence ist eine der ältesten kulturhistorischen Landschaften Frankreichs. Das reizvolle Gebirgsland mit dem milden, subtropischen Klima liegt am Mittelmeer zwischen Rhône und Var. Im Gebirge wird hauptsächlich Schaf- und Ziegenzucht betrieben. Deshalb finden sich in der provenzalischen Küche sehr viele interessante Rezepte mit Hammel-, Lamm- und Ziegenfleisch. Eins davon stellen wir Ihnen vor.

Koteletts unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier abtupfen und mit dem Handballen leicht flachklopfen. Fettrand einschneiden. Koteletts mit Salz und Pfeffer einreiben. 1 EL Öl in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Koteletts darin in 5 Minuten bei starker Hitze hellbraun anbraten. Rausnehmen. Warm stellen.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Paprikaschoten

halbieren, putzen, unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Restliches Öl in die Pfanne oder den Bräter geben. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika reingeben. 5 Minuten schmoren lassen. Lammkoteletts und Tomaten (mit der Flüssigkeit) drauf verteilen. Deckel drauflegen. 10 Minuten dünsten. Dann den Deckel abnehmen. Flüssigkeit bei starker Hitze 5 Minuten verdampfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Beilage: Kartoffelkroketten oder Safranreis

TIP: Lammkoteletts bleiben zart und saftig, wenn sie gut trockengetupft und in sehr heißem Fett gebraten werden.

Kleine Schaschlik, dazu orientalischer Reis

Für ca. 4 Personen

Zutaten:

600 g kleine Lammschnitzelchen aus der Keule oder dem Rücken

400 g Zwiebeln

4 Stück Tomaten

1 Bund Pfefferminze

1 Stück Zitrone (wer mag kann auch einige Scheiben geräucherten Bauchspeck dazugeben)

4 Stück Holzspießchen

für den Reis:

240 g Reis

2 EL Sultaninen

2 EL Mandelblättchen

50 g Butter

2 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Die kleinen Lammschnitzelchen mit den Pfefferminzblättern, etwas Zitronensaft und Pfeffer in Öl einlegen.

Das kann ruhig über Nacht im Kühlschrank geschehen. Den Reis körnig kochen, gut abschrecken, auf ein Sieb gießen, so dass der Reis möglichst trocken ist.

Dann die Lammfleischscheiben abwechselnd mit Zwiebelscheiben, Tomatenscheiben und Minze auf ein Spießchen stecken. Haben Sie sich für den Bauchspeck entschieden, dann spießen Sie es zwischen den Fleischscheiben mit auf. Würzen, in heißem Fett rundum braun braten. In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter erhitzen, die Mandelblättchen und die Sultaninen anschwitzen, mit dem Paprikapulver bestäuben, gut durchschwenken, den Reis dazugeben und einschwenken, mit etwas Salz abschmecken.

Auf einem Teller oder einer Platte einen Reissockel anrichten, die Spießchen darauf anrichten, etwas Joghurt dazu servieren

Marinierte Lammkeule

Für ca. 4 Personen

Zutaten:

8 Scheiben Lammfleisch (à 100 g)
aus der Keule

2 EL Öl

1/8 l Weißwein, trocken

1 EL bunter Pfeffer

Salz

je 1 TL getr. Salbei, Rosmarin,
Thymian

für den Gemüsespieß:

4 mittelgroße Zwiebeln

4 Zucchini

2 rote Paprikaschoten

8 große Champignons

Zubereitung:

Wein in eine Schüssel geben, Gewürze und Kräuter zufügen. Die Lammscheiben ca. 2-3 Stunden darin einlegen. Trockentupfen, mit Öl bestreichen und auf dem vorgeheizten Grill ca. 4-5 Minuten von jeder Seite grillen.

Für den Spieß die Zwiebeln, Zucchini, Paprikaschoten und Champignons putzen und in Stücke zurechtschneiden. Abwechselnd auf den Spieß stecken. Mit Öl bestreichen, pfeffern und salzen, zum Garen mit Alufolie auf den Grill legen.

Pikanter Wildschweinbraten mit Kirschen

Für ca. 4 Personen

Zutaten:

500 g Wildschweinbratenfleisch
1 Glas Schattenmorellen
 $\frac{1}{4}$ l Wasser
1 Btl. MAGGI fix für Sauerbraten (funktioniert sehr gut mit Wildschwein - es muß nicht immer Rindfleisch sein)
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
3 Nelken

Zubereitung:

Fleisch waschen und trocken tupfen. Schattenmorellen abtropfen lassen. Saft auffangen und $\frac{1}{8}$ l (125ml) abmessen, mit dem Wasser erwärmen.

MAGGI fix für Sauerbraten einrühren und zum Kochen bringen. Zimt, Nelken und Fleisch zugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden zugedeckt schmoren.

Fleisch herausnehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und Nelken aus der Soße entfernen. Schattenmorellen und Fleischscheiben in die Soße geben, darin heiß werden lassen und servieren.

Dieses Rezept wurde uns von unserer Kundin Frau Hannemann empfohlen. Vielen Dank!

Ragout vom Wild

Zutaten:

1 kg Wildfleisch ohne Knochen, Haut und Sehnen

Für die Beize:

120 g Möhren
60 g Knollensellerie
200 g Zwiebeln
8 bis 10 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
6 bis 8 Wacholderbeeren, 2 Nelken
1 Knoblauchzehe
2 Thymianzweige
1 l guten Rotwein

Außerdem:

40 ml Pflanzenöl
Salz
weißer Pfeffer
1 EL dreifach konzentriertes Tomatenmark
200 g weiße Champignons
20 g Butter

Zubereitung:

Das Fleisch in 3x3 cm große Würfel schneiden. Auf ein tiefes Blech geben und das geschälte, gewürfelte Wurzelgemüse samt Zwiebel hinzufügen. Mit den Gewürzen bestreuen und mit Rotwein übergießen.

Das Blech mit einer Folie verschließen und über Nacht marinieren lassen. Die Marinade absieben und auffangen, das Fleisch aussortieren und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Öl in einen großen, flachen Topf erhitzen und Fleisch dazugeben und Farbe nehmen lassen. Würzen und das abgetropfte Gemüse mit anbraten. Tomatenmark unter Rühren und trockenschwitzen lassen. Marinade zugießen, falls nötig soviel Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Aufkochen und abschäumen.

Im geschlossenen Topf bei mäßiger Hitze 60 Minuten garen. Auf ein Sieb schütten, Sauce auffangen und abschmecken. Das ausgesuchte Fleisch zugeben, aufkochen und servieren.

Hirschfiletsteaks mit Pilzrahmsauce

Zutaten:

4 Scheiben Hirschfilet, ca. 2 cm dick,
schräg geschnitten

Salz

weißer Pfeffer

2 EL Pflanzenöl

Für die Sauce:

4 EL Butter,

2 EL geriebene Zwiebel

400 g blättrig geschnittene Champignons,
Steinpilze oder Morcheln

1/8 l Weißwein

1/4 l Wildfond oder 2 EL Wildgewürz
und 1/4 l Wasser mit Brühwürfel

1/8 l Sahne

1 EL fein gehackte Petersilienblätter

weißer Pfeffer

Salz

Zubereitung:

Für die Sauce 2 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Die Putzreste der Pilze zugeben und mitdünsten lassen. Den Weißwein aufgießen und auf die Hälfte einkochen. Den Wildfond oder Wasser und Gewürz zugießen, zum Kochen bringen und Pilzreste 5 Minuten darin ziehen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und auf ein 1/3 einkochen lassen. Die Sahne aufgießen und die Sauce zu einer cremigen Konsistenz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Die Hirschsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und Steaks beidseitig leicht anbraten. Ca. 8 bis 10 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofenschieben und weiter braten. Die Steaks kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die restliche Butter schmelzen und Pilze anbraten, leicht würzen und zur Sauce geben. Nochmals aufkochen lassen und Petersilie hinzufügen.

Alles auf einem flachen Teller anrichten und nach Geschmack garnieren.

Inhalt

B

Buntes Truthahn-Gyros 2

C

Chinesische Hähnchenpfanne 12

G

Gefüllte Täubchen nach süddeutscher Art 27

Geschmortes Kaninchen 33

H

Hähnchenbohnenpfanne 11

Hirschfiletsteaks mit Pilzrahmsauce 46

K

Kleine Schaschlik, dazu orientalische Reis 42

L

Lammkotelett provenzalisch 41

Lammkrone gefüllt 39

Lammkrone mit Bohnen 37

Lammkrone mit Kartoffeln 36

Lammragout mit grünen Erbsen 35

Lammrücken französisch 34

M

Marinierte Lammkeule 43

N

Nudel - Truthahnsalat 3

P

Pikanter Wildschweinbraten mit Kirschen 44

R

Ragout vom Wild 45

Roh marinierte Scheiben
von Straußenfleisch 15
Roulade vom Strauß 16

S

Schwarzsauer Gans oder Ente) 6

Steak vom Strauss im
Calvados-Sößchen 17

Strauß auf australische Art 18

Strauß Chinesisch 19

Straußenmedaillons
im Kartoffelmantel 20

Straußensteak mit Nudelrösti 21

Straußensteak mit Pommes Frites
ungefüllten Cranberrie-Patissons 14

T

Täubchen auf italienische Art 25

Täubchen nach holländischer Art 24

Tauben auf albanische Art 23

Tauben auf schnelle Art 22

Tauben nach Winzer - Art 26

Truthahngeschnetzeltes
in Käsesoße 4

W

Wachteln auf Gemüse-Wildreis 31

Wachteln mit Kirschen 30

Wachteln mit Madeirasauce 29

Wachteln mit Trauben 28

Wachteln mit Weintrauben 32

Wildente auf Kartoffelpüree
mit Weintrauben in Riesling 8

Wildente im Speckmantel gebraten 9

Wildente mit Ananas 10

Wildente mit Linsengemüse 7