

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Schwein

2015-2016

81 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

Inhalt

Cerdo ibérico mit Drillingen, Blumen-, Brokkoli-Röschen	1
Cordon bleu mit Birnen-Käse-Füllung, Bratkartoffeln	2
Cordon bleu vom Schwein, Kürbis-Kartoffel-Gemüse, Spinat	3
Duroc-Filet mit Mais-Gratin, Salatherz und Mango-Chutney	4
Flämischer Schweine-Schmortopf mit Pommes frites	5
Gefüllte Schweine-Lende mit Kartoffel-Stampf, Tomaten	6
Gefüllte Schweine-Lende, Kartoffel-Püree, Karotten	7
Gefüllte Schweine-Medaillons mit Zuckerschoten	8
Gefüllte Schweinelende, Bandnudeln, Weißwein-Sahne-Soße	9
Gefülltes Schweine-Filet, Serrano-Mantel, Bratkartoffeln	10
Geschnetzeltes vom Mangalitza-Schwein, Pilz-Rahm-Soße	11
Glasiertes Schweine-Filet, Barbecue-Soße, Paprika-Reis	12
Karree vom Iberico-Schwein, Lauch, Tomaten-Polenta	13
Lenden-Kotelett vom Mangalica-Schwein mit Thaispargel	14
Münchner Brezen-Schnitzel mit Brot- und Gurken-Salat	15
Münchner Schnitzel mit Blumenkohl, sauce hollandaise	16
Mangalitza-Schweine-Steak mit Süßkartoffel-Espuma	17
Nacken-Kotelett, Karotten-Püree, Wurzel-Gemüse	18
Nacken-Steak Kartoffel-Salat, Bier-Soße und Feldsalat	19
Risotto, Seitlinge, Schweine-Filet, Trauben-Chutney	20
Schnitzel 'Wiener Art' mit Bratkartoffeln und grüner Soße	21
Schwäbische Lenden-Pfanne mit Spätzle	22
Schwein-Involtini, Bandnudeln, Rosa-Pfefferbeeren-Soße	23
Schwein-Kotelett, Balsamico-Möhren, Erbsen-Püree	24
Schweine-Filet mit Haselnuss-Butter-Spätzle, Spitzkohl	25

Schweine-Filet aus dem Kräuter-Dampf mit Bohnen-Salat	26
Schweine-Filet im Knusper-Mantel mit Kürbis-Allerlei	27
Schweine-Filet im Nuss-Mantel mit Blätterteig-Taschen	28
Schweine-Filet im Salbei-Rosmarin-Mantel, Erdbeer-Salsa	29
Schweine-Filet im Speck-Mantel mit Minzpesto, Gemüse	30
Schweine-Filet im Speckmantel mit Gorgonzola-Füllung	31
Schweine-Filet im Speckmantel mit Oliven-Polenta	32
Schweine-Filet im Speckmantel, Blumenkohl und Rahm-Soße	33
Schweine-Filet im Speckmantel, Kartoffel-Würfel, Salat	34
Schweine-Filet im Speckmantel, Möhren-Knödel, Blattsalat	35
Schweine-Filet in Champignon-Rahm, Brokkoli, Rösti	36
Schweine-Filet mit Apfel-Calvados-Soße, Kartoffel-Rösti	37
Schweine-Filet mit Bratkartoffeln und Prinzessbohnen	38
Schweine-Filet mit Cranberry-Topping auf Senf-Sahne-Soße	39
Schweine-Filet mit Gorgonzola-Soße, Tagliatelle, Gemüse	40
Schweine-Filet mit Ingwer-Curry-Soße, Ananas, Basmati	41
Schweine-Filet mit Knöpfe, Rahm-Soße, Blattsalat	42
Schweine-Filet mit Kräuter-Kruste, Pastinaken-Püree	43
Schweine-Filet mit Rotwein-Soße und Romanesco-Gemüse	44
Schweine-Filet mit Senfbutter, Schwarzbrot, Rucola-Salat	45
Schweine-Filet mit Vollkorn-Reis und rosa Pilz-Soße	45
Schweine-Filet, Fenchel-Orangen-Risotto und Whisky-Soße	46
Schweine-Filet, Karotten-Bohnen-Gemüse, Kartoffel-Stampf	47
Schweine-Filet, Kartoffel-Taler, Tomaten-Zucchini-Gemüse	48
Schweine-Filet, Pinienkernkruste, Gemüse, Basilikum-Pesto	49
Schweine-Filet, Speckbohnen, Bratkartoffeln, Whisky-Soße	50
Schweine-Filet-Medaillons, Rosmarin-Kartoffeln, Tomate	51
Schweine-Geschnetzelttes in Lavendel-Soße mit Bandnudeln	52
Schweine-Geschnetzelttes mit Bandnudeln, Weißwein-Soße	53
Schweine-Geschnetzelttes, Spätzle, Champignons	54
Schweine-Kotelett, Weißbier-Kraut, Kartoffel-Schmarrn	55
Schweine-Krustenbraten, Dunkelbier-Soße, Knödel, Salat	56

Schweine-Lende im Speck-Mantel, Kräuter-Kruste, Feldsalat	57
Schweine-Lende mit Apfel-Senf-Soße und Ricotta-Gnocchi	58
Schweine-Lende mit Kartoffel-Püree und Calvados-Äpfeln	59
Schweine-Medaillons im Parma-Mantel mit Steinpilz-Soße	60
Schweine-Medaillons im Speck-Mantel mit Pilz-Risotto	61
Schweine-Medaillons in Champignon-Rahm-Soße mit Spätzle	62
Schweine-Medaillons mit Bandnudeln und Pesto	63
Schweine-Medaillons mit Champignons, grüne Bohnen	64
Schweine-Medaillons mit Kartoffel-Zucchini-Rösti, Pesto	65
Schweine-Medaillons mit Spätzle und jungen Möhren	66
Schweine-Medaillons, Bärlauch-Nudeln, Egerling-Rahm-Soße	67
Schweine-Medaillons, Süßkartoffel-Püree, Apfel-Rahmkraut	68
Schweine-Schnitzel im Parmamantel mit Kartoffel-Rösti	69
Schweine-Schnitzel in Erdnuss-Panade, Kartoffelstampf	70
Schweine-Schnitzel mit Orangen-Hollandaise und Spargel	71
Schweine-Schnitzel mit Pflaumen-Gorgonzola-Topping	72
Schweine-Schnitzel mit Spiegelei und Kartoffel-Spalten	73
Schweine-Schnitzel-Reis-Pfanne	74
Schweine-Steak, Aprikosen-Sauerkraut, Semmelknödeln	75
Schweine-Steak, Süßkartoffel-Püree, Chorizo-Paprika-Soße	76
Schweinefilet mit Pesto, Tagliatelle mit Tomaten-Soße	77
Schweinefilet mit Salbei-Soße, Risotto, grünem Spargel	78
Wirsberger Schnitzel, Bratkartoffeln, Meerrettich-Schmand	79
Zweierlei Linsen, Spätzle, Schweine-Bauch-Saté-Spieß	80

Index

81

Cerdo ibérico mit Drillingen, Blumen-, Brokkoli-Röschen

Für zwei Personen

Für das Cerdo Iberico:

2 spanische Schweinekoteletts	2 Schalotten	1 Stück Ingwer
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	10 g Butter
1 EL Olivenöl	2 EL Rapsöl	Paprikagewürz
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Drillinge:

250 g Kartoffeln	1 TL Kümmel	Salz
------------------	-------------	------

Für die Röschen:

200 g Brokkoli	200 g Blumenkohl	2 Scheiben Toastbrot
30 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie	1 Muskatnuss
Salz	weißer Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ und Unterhitze vorheizen.

Für das Cerdo Iberico eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Olivenöl dazugeben und die Koteletts von beiden Seiten etwa zwei Minuten anbraten. Schalotten abziehen, klein schneiden und kurz mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer, geraspeltem Ingwer und Paprika würzen, Rosmarin und Thymian in einem Teefilter verschließen und mitsamt der Butter in die Pfanne geben. Mit den Schweinekoteletts in den Ofen geben, fünf Minuten garen und danach bei 60 Grad Ober-/ Unterhitze zehn Minuten durchziehen lassen.

Drillinge und Kümmel für 20 Minuten kochen, anschließend abgießen und pellen. Blumenkohl- und Brokkoliröschen separat voneinander bissfest garen. Röschen in einer Pfanne mit zehn Gramm Butter braten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Toastbrot zerbröseln, in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschließend zwei Esslöffel Butter dazugeben.

Das Cerdo Iberico mit Drillingen, Blumen- und Brokkoliröschen und Butterbröseln mit Petersilie garnieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Pecha-Römer am 26. Oktober 2015

Cordon bleu mit Birnen-Käse-Füllung, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

4 Schweinerückensteaks à 160 g	100 g Parmaschinken	1 Birne, süß
200 g Weichkäse	2 Eier	100 g Paniermehl
100 g Mandeln, gemahlen	Mehl	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln	100 g geräucherter Bauchspeck	1 Stange Porree
250 g Champignons, frisch	2 Zwiebeln	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Schmorgurken:

1 Salatgurke, groß	1 Zwiebel	250 ml Sahne
3 TL mittelscharfer Senf	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Für das Cordon bleu den Weichkäse in Scheiben schneiden. Anschließend die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schweinerückensteaks waschen, trocken tupfen und plattieren. Von beiden Seiten salzen und pfeffern und mit jeweils einer Scheibe Parmaschinken belegen. Die Birnen- und Weichkäsescheiben dünn auf den Steaks verteilen. Das Fleisch zusammenklappen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Holzspießen feststecken.

Für die Panade das Paniermehl mit den gemahlenden Mandeln vermengen. Die Eier in einen Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Mehl auf einen anderen Teller geben. Das Fleisch zunächst im Mehl wenden, danach durch das Ei ziehen und schlussendlich in der Mandelpanade wenden. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und das Cordon bleu goldgelb anbraten.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Porree von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Den Speck würfeln und die Champignons halbieren. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, den Speck, den Lauch und die Champignons zehn Minuten knusprig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmorgurken die Salatgurke schälen, entkernen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Pflanzenöl in einen Topf geben und erhitzen. Die Salatgurke und die Zwiebel darin andünsten. Anschließend die Sahne hinzugeben und einkochen lassen. Mit dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur die Petersilie in kleine Stücke hacken.

Das Cordon bleu mit Birnen-Käse-Füllung, Bratkartoffeln und Schmorgurken auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Klaus-Dieter Cieplick am 01. Juli 2015

Cordon bleu vom Schwein, Kürbis-Kartoffel-Gemüse, Spinat

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

4 Schweineschnitzel à 120 g	4 Scheiben Kochschinken	4 Scheiben mittelalter Gouda
1 Ei	40 g Mehl	50 g Cornflakes
20 g Paniermehl	10 ml Milch	neutrales Speiseöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kürbis-Kartoffel-Gemüse:

1 Butternutkürbis à 500 g	4 festk. Kartoffeln	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Babyspinat:

100 g Babyspinat	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	---------------	---------------

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Kürbis-Kartoffel-Gemüse Butternutkürbis von Kernen und Schale befreien und in 3cm große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, und in gleich große Stücke schneiden. Gemüse mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech für 25 Minuten in den Ofen geben.

Für das Cordon bleu Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Kochschinken und Gouda in feine Streifen schneiden und auf jeweils einer Hälfte der Schnitzel verteilen. Schnitzel zusammen klappen, mit Metallspießen feststecken und mit Mehl bestäuben. Ei in einem tiefen Teller mit Milch verrühren. In einem weiteren Teller Cornflakes mit Paniermehl vermengen. Schnitzel in Ei und Cornflakes wenden. Cordon bleu scharf in heißem Öl anbraten, dann bei mittlerer Temperatur zu Ende garen.

Für den Babyspinat Spinat waschen, von den Enden befreien und mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer und dem gegarten Kürbis-Kartoffel-Gemüse vermengen.

Cordon bleu mit Kürbis-Kartoffel-Gemüse und Babyspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Hanraths am 10. Februar 2016

Duroc-Filet mit Mais-Gratin, Salatherz und Mango-Chutney

Für zwei Personen

Für das Durocfilet:

1 Schweinefilet (Duroc-Schwein) 1 EL Butterschmalz 80 g gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer

Für das Maisgratin:

1 Dose Maiskörner 50 g Sahne 50 g geriebener Greyerzer
120 g Schinkenwürfel 1 Ei 1 Zwiebel
5 Zweige Thymian 15 g Butter Salz, Pfeffer

Für das Mangochutney:

1 reife Mango 1 Orange $\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel
80 g Butter 1 EL Honig $\frac{1}{2}$ TL grüner Pfeffer
Salz

Für das Salatherz:

1 Salatherz Olivenöl, Butter Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ und Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 150 Grad Ober-/ und Unterhitze vorheizen.

Für das Maisgratin den Mais in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Fett kross auslassen. Die Zwiebel abziehen, klein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen.

Die Hälfte vom Mais mit den Eiern und der Sahne pürieren. Den Käse Schinken, Zwiebeln und die Thymianblätter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Förmchen ausbuttern und bei 220 Grad etwa 20 Minuten backen.

Für das Durocfilet das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend für etwa 20 Minuten bei 150 Grad im Ofen garen. Die Kräuter hacken, das fertige Schweinefilet darin wälzen und in Tranchen schneiden.

Für das Mangochutney die Mango schälen, waschen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Mit einem Sparschäler einen Streifen der Orange schälen und fein schneiden. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Mangowürfel, Orangenstreifen und Honig zugeben und fünf Minuten anschwitzen. Die Pfefferkörner und den Orangensaft hinzufügen, salzen und zehn Minuten köcheln lassen.

Das Salatherz waschen, trocknen und der Länge nach vierteln. Die Salatstücke mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Butter auf den Schnittflächen bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Durocfilet mit Maisgratin, Mangochutney und gebratenem Salatherz auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Krüger am 19. August 2015

Flämischer Schweine-Schmortopf mit Pommes frites

Für zwei Personen

Für den Schmortopf:

400 g Schweinebäckchen	150 g Schinkenspeck	2 EL Weizenmehl
25 g Zartbitterschokolade	2 Zwiebeln	100 g weiße Champignons
150 g Butterschmalz	2 EL Butter	660 ml kräftiges Abteibier
1 EL mittelscharfer Senf	3 EL Weißweinessig	2 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter	2 Zweige Thymian	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Pommes frites:

4 mehlig. Kartoffeln	2 kg Ochsenfett
----------------------	-----------------

Die Fritteuse mit Ochsenfett füllen und auf 170 Grad erhitzen.

Für den Flämischen Schmortopf die Schweinebäckchen kleinschneiden und in einem Topf mit dem Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Champignons putzen und vierteln. Das Fleisch auf einem Teller beiseite stellen und die Zwiebeln im Topf anbraten. Den Schinkenspeck fein würfeln und zusammen mit den Champignons hinzufügen. Die Lorbeerblätter, die Nelken und den Thymian beifügen und mit dem Senf, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Bier ablöschen und aufkochen. Das Fleisch erneut hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 20 Minuten schmoren lassen. Abschließend mit der Schokolade und dem Weißweinessig abschmecken und mit einem Gemisch aus der Butter und dem Mehl binden.

Für die Pommes Frites die Kartoffeln schälen und zu Pommes Frites schneiden. Diese in der Fritteuse für eineinhalb Minuten backen lassen. Anschließend auf einem Stück Küchenpapier ruhen lassen. Anschließend erneut bei 190 Grad in der Fritteuse für zweieinhalb Minuten backen. Den Flämischen Schmortopf mit den Pommes Frites auf Tellern anrichten und servieren.

Michèle van Beirs am 09. Juli 2015

Gefüllte Schweine-Lende mit Kartoffel-Stampf, Tomaten

Für zwei Personen

Für die Schweinelende:

1 Schweinelende	100 g Gorgonzola	100 g Butter
4 Scheiben roher Schinken	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

4 mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1/4 l Milch
125 g Butter	Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die gedünsteten Tomaten:

1 Strunk Cocktailtomaten	Olivenöl
--------------------------	----------

Für die Gorgonzolasauce:

250 g Gorgonzola	1 Zitrone	1/4 l Sahne
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Die Schweinelende waschen und trocken tupfen. Das Fleisch der Länge nach aufschneiden und etwas plattklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gorgonzola belegen. Dann aufrollen und mit dem rohen Schinken umwickeln. Butter erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Anschließend in den Backofen geben und fertig garen.

Die Cocktailtomaten waschen und in einem Topf mit Olivenöl bei geschlossenem Deckel dünsten. Den Bratensaft mit der Sahne verrühren und Gorgonzola hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bei wenig Temperatur köcheln lassen.

Die Kartoffeln abgießen und mit der Milch stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel goldbraun andünsten. Die Butter und die Zwiebeln zu dem Kartoffelstampf geben.

Die gefüllte Schweinelende mit Kartoffelstampf, gedünsteten Tomaten und Gorgonzolasauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lutz Girschik am 28. September 2015

Gefüllte Schweine-Lende, Kartoffel-Püree, Karotten

Für zwei Personen

Für die Schweinelende:

1 Schweinelende à 400g	100 g Appenzeller	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

4 Pastinaken	4 Kartoffeln	20 g Butter
125 ml Milch	1 EL Sahne	1 Bund Petersilie
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

1 Bund Karotten

Für die Kirschsauce:

1 Zwiebel	1 Glas Kirschen	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	200 ml kräftiger Rotwein	

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Für die gefüllte Schweinelende Fleisch waschen und trocken tupfen, parieren und in Scheiben schneiden. Kleine Taschen in das Fleisch schneiden, mit Appenzeller füllen und verschließen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pastinakenpüree Petersilie abbrausen, trocknen und klein hacken. Pastinaken, Kartoffel und Karotten schälen, von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Zuerst Kartoffeln, dann Pastinaken und später Karotten ins gesalzene Wasser geben. Nach etwa 12-15 Minuten alles abgießen. Karotten tournieren. Reste vom Tournieren für das Püree zu den Kartoffeln und Pastinaken geben.

Pastinaken und Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Butter, 1 EL Sahne sowie Milch und die Petersilie zugeben. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Lenden in einer Pfanne mit Pflanzenöl scharf von beiden Seiten anbraten und bei 70 Grad für 10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Kirschsauce Zwiebel abziehen und klein schneiden. Kirschen in ein Sieb geben und Saft auffangen. In der Pfanne den Bratensatz mit Rotwein, Zwiebeln und Gemüsefond aufkochen.

Anschließend Kirschen und etwas Kirschsauce zugeben und köcheln lassen. Leicht reduzieren und bei Bedarf Rotwein nachgießen. Pfanne am Schluss vom Herd nehmen und mit Sahne binden.

Lende aus dem Ofen nehmen, in die Sauce geben und ziehen lassen.

Gefüllte Schweinelende mit Pastinakenpüree, tournierten Karotten und Kirschsauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Michael Fucker am 27. Juni 2016

Gefüllte Schweine-Medaillons mit Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für die Medaillons:

1 Schweinefilet à 500 g	1 Scheibe Hinterschinken	1 EL Mehl
1 Prise rosenscharfes Paprikapulver	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Panade:

2 EL Milch	1 Ei	200 g Butterschmalz
1 Prise rosenscharfes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

8 Bamberger Hörnchen	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Cayennepfeffer
2 Zweige frischer Rosmarin	50 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce béarnaise:

50 ml Zitronensaft	200 g Butter	3 Eier
50 ml trockener Weißwein	1 TL Dijon-Senf	2 EL Worcestersauce
2 Zweige Estragon	1 Prise feines Salz	

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	50 g Mandelblättchen	50 g Butter
1 Zweig Bohnenkraut	2 EL Zucker	1 Prise feines Salz

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die „Bamberger Hörnchen“, die Kartoffelchen waschen und mit der Schale halbieren. Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach eigenem Geschmack mit Cayennepfeffer zusammen in einer Schüssel vermengen, die Schnittstelle der Kartoffelchen in die Mischung eindippen und anschließend die eingedippten Kartoffelchen auf Backpapier verteilen. Die Rosmarinzwige darauf verstreuen und im bereits vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen lassen.

Für die Sauce béarnaise die Eigelbe von den Eiern trennen und mit dem Weißwein in einer Schüssel verrühren. Im Wasserbad unter ständigem Rühren mit dem Handrührgerät bei mittlerer Hitze schaumig schlagen und von der Kochstelle ziehen. Die Butter erhitzen und die zerlassene Butter nach und nach unterheben. Estragon klein hacken und dazugeben, sowie mit Salz, Dijon-Senf, Worcestersauce und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Schweinemedallions aus der parierten Schweinelende 4 Medaillons á 5cm dick schneiden. In Frischhaltefolie hüllen und von beiden Seiten mit einem Fleischklopper etwas flach klopfen. Anschließend von innen und außen mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen. Den gekochten Schinken in feine Würfel schneiden, unter einen abgetrennten Teil der Sauce béarnaise geben und den Schinken unter die Sauce heben. Von dieser Masse je einen Löffel auf eine Medaillonhälfte geben, die andere Hälfte darüber klappen und mit Zahnstochern zustecken. Mehl sieben und damit den Schinken bestäuben. Backofen auf 50 bis 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Panade ein Ei aufschlagen, mit Milch verquirlen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver etwas würzen. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen, die bemehlten Medaillons im Eigelb wenden. In der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten und in dem bereits vorgeheizten Backofen warmstellen. Für die glasierten Zuckerschoten, die Zuckerschoten in eine kleine Pfanne geben. Butter, Mandelblättchen, sowie eine Prise Salz und etwas Zucker hinzugeben, anbraten lassen und einen Stängel Bohnenkraut zum Aromatisieren dazugeben. Gefüllte Schweinemedallions mit glasierten Zuckerschoten, Sauce béarnaise und Bamberger Hörnchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Ute Lange-Ensmann am 04. April 2016

Gefüllte Schweinelende, Bandnudeln, Weißwein-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für die Schweinelende:

500 g Schweinelende	2 Scheiben Bauernbrot	1 rote Zwiebel
100 g Fetakäse	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Sauce:

1 Schalotte	150 ml Sahne	150 ml trockener Weißwein
250 ml Gemüsefond	1 EL Zucker	2 TL Speisestärke
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Nudeln:

300 g Mehl	5 Eier	1 EL Olivenöl
2 EL Butter	Mehl, Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die gefüllte Schweinelende das Brot in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in dem Olivenöl anschwitzen. Die Brotwürfel separat in Olivenöl anrösten. Den Fetakäse zerbröseln.

In die Schweinelende eine Tasche einschneiden. Von allen Seiten salzen und pfeffern und die Tasche mit den angebratenen Zwiebeln, den Brotwürfeln und dem Fetakäse füllen. Mit den Zahnstochern und dem Fleischgarn verschließen. Die Schweinelende von allen Seiten scharf anbraten und dann im Backofen 15-20 Minuten garen lassen.

Für den Nudelteig zwei Eier trennen und das Eigelb mit dem Mehl, etwas Salz, den übrigen Eiern und dem Olivenöl vermengen und einen glatten Teig herstellen. Mit dem Nudelholz ausrollen und anschließend durch die Nudelmaschine laufen lassen. Die Nudelplatten nacheinander auf einem Holzbrett ausbreiten und mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln sofort in dem Salzwasser gar kochen und anschließend abseihen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Nudeln darin schwenken.

Für die Sauce die Schalotte abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit um ein Drittel reduzieren lassen. Danach den Gemüsefond dazugeben und erneut einkochen lassen. Zum Schluss die Sahne dazugeben und das Ganze abschmecken. Je nach Bedarf etwas Zucker hinzugeben, die Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen und mit Speisestärke andicken.

Das Fleisch zum Anrichten aufschneiden.

Die gefüllte Schweinelende mit selbstgemachten Nudeln und Weißwein-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 26. Mai 2015

Gefülltes Schweine-Filet, Serrano-Mantel, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets, à 300g	150 g Büffelmozzarella	4 Scheiben Serranoschinken
4 Blätter Basilikum	4 EL Tomatenmark	4 EL Olivenöl
Chilisalz	Pfeffer	

Für die Sauce:

100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	50 ml dunkler Balsamico-Essig
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Zehe Knoblauch	2 Ochsenherzen
4 EL Olivenöl	Chilisalz	Pfeffer

Für die Bratkartoffelwürfel:

4 vorw. festk. Kartoffeln, groß	4 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schweinefilets waschen, trocken tupfen und in der Mitte aufschneiden, sodass man die Filets füllen kann. Die Innenseite mit Tomatenmark bestreichen und jeweils mit einer Scheibe Mozzarella und einem Basilikumblatt belegen. Das Fleisch mit dem Serranoschinken umwickeln und mit einem Holzspieß verschließen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Filets von beiden Seiten für 4 Minuten braten. Abschließend rausnehmen und in den vorgeheizten Ofen auf das Gitter zum Ruhen legen.

Für die Bratkartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel darin gar kochen. Den Rosmarin waschen und die Blätter abzupfen. Die Kartoffeln abgießen. In einer Pfanne ausreichend Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln sowie den Rosmarin hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomaten-Zucchini-Sauce den Knoblauch abziehen und in feine Würfel hacken. Zucchini und Tomaten waschen, trocken tupfen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. In derselben Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde, das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch kurz anschwitzen. Zucchini und Ochsenherzen hinzugeben und kurz anbraten und mit Weißwein, Balsamico und dem Fond ablöschen und reduzieren lassen. Die Blätter vom Basilikum abzupfen und klein hacken. Mit Chilisalz, Pfeffer und dem Basilikum abschmecken.

Das gefüllte Schweinefilet mit Bratkartoffelwürfeln und Zucchini-Tomaten-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Becker am 12. Oktober 2015

Geschnetzeltes vom Mangalitzta-Schwein, Pilz-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

500g Wollschweinfleisch	250g Pfifferlinge	200g Sahne
150g Crème-fraîche	½ Bund glatte Petersilie	1 Bund Oregano
Mehl	Olivenöl	Chilisalز
Salz	Pfeffer	

Für die Knödel:

3 Brötchen, vom Vortag	2TL Semmelbrösel	3 Eier
150ml Milch	1/2 Bund glatte Petersilie	Salz
Pfeffer		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Pfifferlinge gründlich putzen. Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Hälfte der Petersilie für die Knödel beiseite stellen. Für die Knödel Brötchen zerkleinern und in einer Schüssel in Milch einige Minuten einweichen. Eier aufschlagen und hinzugeben. Petersilie hinzugeben. Zu einem Teig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn der Teig nicht fest genug ist, ein paar Semmelbrösel hinzufügen. Einige Minuten ruhen lassen.

Fleisch in Stücke schneiden, mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Nach einigen Minuten Pfifferlinge und Kräuter hinzugeben und mitbraten. Abschließend Creme fraîche und Sahne hinzugeben, auf mittlerer Hitze garen und nochmals abschmecken.

Für die Knödel aus dem Teig Knödel formen und diese etwa zehn Minuten ins kochende Wasser geben.

Geschnetzeltes mit Knödel und Pfifferling-Rahmsauce auf Teller geben und servieren.

Reinhold Gruber am 17. Oktober 2016

Glasiertes Schweine-Filet, Barbecue-Soße, Paprika-Reis

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Barbecue-Sauce:

1 Zehe Knoblauch	20 ml Apfelsaft	1 EL Worcester-Sauce
1 EL Barbecue-Würzsauce	3 EL Tomatenketchup	$\frac{1}{2}$ EL salzreduzierte Soja-Sauce
$\frac{1}{2}$ TL scharfe Chilisauc	$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Blütenhonig	Salz
Pfeffer		

Für den Paprika-Reis:

125 g Naturreis	$\frac{1}{2}$ Rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie
90 g Okraschoten	1 Rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL mildes Rosenpaprika-Pulver	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

3 EL Naturjoghurt, 3,5%	2 Stängel Basilikum
-------------------------	---------------------

Ofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für den Reis in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Barbecue-Sauce Knoblauch ungeschält in eine Schüssel pressen. Apfelsaft, Worcester-Sauce, Barbecue-Würzsauce, Tomatenketchup, Soja-Sauce, Chilisauc, Blütenhonig, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gründlich vermengen.

Für das Schweinefilet Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit einem Schmetterlingschnitt aufschneiden und mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und mit einem Drittel der Barbecue-Sauce übergießen. Im Ofen bei 200 Grad Grillfunktion drei Minuten glasieren.

Für den Paprika-Reis Reis bissfest garen und dann abgießen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Staudensellerie, Paprika und Okraschoten waschen, putzen und klein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse dazugeben. Paprikapulver, Kreuzkümmel und Fenchelsamen ebenfalls hinzufügen und mit anschwitzen. Mit einer halben Tasse Wasser ablöschen. Zitrone auspressen. Gekochten Reis unter das Gemüse heben, mit Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Glasiertes Schweinefilet mit restlicher Barbecue-Sauce und Paprika-Reis auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Naturjoghurt garnieren und servieren.

Daniela Blum am 29. September 2016

Karree vom Iberico-Schwein, Lauch, Tomaten-Polenta

Für zwei Personen

Für das Karree:

2 Scheiben Karree, Iberico-Schwein	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Polenta:

100 g Polentagrieß	50 g Chorizo	1 mittelgroße Tomate
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	125 g Tomatensaft
125 ml Milch	1 EL Butter	3 EL Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Frühlingslauch:

5 Stangen Frühlingslauch	1 EL Puderzucker	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Polenta Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl und Butter glasig anschwitzen. Milch und Tomatensaft angießen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Polentagrieß zugeben und bei geringer Hitze köcheln lassen. Tomaten kurz in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren, Schale abziehen, entkernen und klein würfeln.

Für das Karree das Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl und einer angebrückten Knoblauchzehe von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Nach dem Anbraten das Karree auf das Ofenrost legen und ruhen lassen.

In einer weiteren Pfanne die in feine Scheiben geschnittene Chorizo ausbraten, aus der Pfanne herausnehmen und abkühlen lassen.

Gewürfelte Tomaten unter die Polenta heben und im Ofen warm halten.

Frühlingslauch waschen und putzen. In einer Pfanne Puderzucker karamellisieren lassen, Öl und Butter dazugeben und den Frühlingslauch darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Karree vom Iberico-Schwein mit Frühlingslauch und Tomatenpolenta auf Tellern anrichten, Chorizo über die Polenta streuen und servieren.

Lilly Lauer-Kummer am 09. Juni 2016

Lenden-Kotelett vom Mangalica-Schwein mit Thaispargel

Für zwei Personen

Für die lila Kartoffeln:

300 g festkochende, lila Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	1 Rosmarinzweig
Speiseöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Mangalica-Schwein:

250 g Lendenkotelett vom Mangalica-Schwein	3 Zehen Knoblauch	1 Rosmarinzweig
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Thaispargel:

350 g Thaispargel	Butter	1 Chilischote
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Trüffelsauce:

1 Sommertrüffel	200 ml Sahne	2 EL kalte Butter
$\frac{1}{4}$ l Weißwein	100 g Zucker	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und schälen. Anschließend in kleine Stücke schneiden. Etwas Speiseöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke darin anbraten. Den Knoblauch abziehen und in kleine Scheiben schneiden. Den Knoblauch zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lammfleisch kurz in der Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend für zehn Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben.

Den Thaispargel waschen, von den Enden befreien und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Die Chilischote waschen und der Länge nach aufschneiden. Von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Den Spargel mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Trüffelsauce den Weißwein zusammen mit dem Zucker, Salz und Pfeffer in einem mittelgroßen Topf einkochen. Die Sahne unterrühren.

Den Trüffel reiben und den Abrieb in die Sauce geben. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter hinzugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Danach noch etwas frischen Trüffel darüber hobeln.

Das Fleisch mit den lila Kartoffeln, dem Thaispargel und der Trüffelsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Tom Mackenroth am 23. April 2015

Münchner Brezen-Schnitzel mit Brot- und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

1 Schweinefilet à 350 g	2 EL Brezen-Brösel	2 EL Mehl
1 Ei	2 EL süßer Senf	1 Stange Meerrettich à 4 cm
4 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Gurke	1 Schalotte	2 EL Weißweinessig
5 EL Sahne	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für den Brotsalat:

4 Scheiben Graubrot	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	25 g getr. Öl-Tomaten
10 Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	2 EL Balsamico-Essig
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Salbei	30 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Brotsalat Cherrytomaten mit Petersilie, Thymian, Rosmarin und Salbei auf ein Backblech geben und mit reichlich Olivenöl ca. 15 Minuten backen.

Für den Gurkensalat die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Leicht durchkneten, ziehen lassen und nach etwa 8 Minuten den Sud abgießen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Essig und Sahne zu den Gurken geben. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Für die Schnitzel etwa 3 cm dicke Medaillons vom Filet schneiden, in diese jeweils eine Tasche schneiden und zum Schmetterling auslegen. Die Schnitzel mit einem Plattierisen dünn klopfen, salzen, pfeffern und jeweils beidseitig dünn mit süßem Senf und geriebenem Meerrettich bestreichen. Aus Mehl, Ei und Brezen-Bröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Schnitzel zunächst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und mit Brezen-Bröseln panieren.

Tomaten mit Kräutern aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und halbieren. Brot in Würfel schneiden und im Ofen goldgelb rösten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln, getrocknete Tomaten grob hacken und mit Zwiebeln und Knoblauch zu den Ofentomaten geben. Krosse Petersilie, Thymian, Salbei und Rosmarin fein hacken. Mit Essig und Öl abschmecken. Kräftig salzen und pfeffern.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken.

Brot aus dem Ofen nehmen und zu den gewürzten Tomaten geben.

Das Münchner Brezen-Schnitzel mit Brot- und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Heiduk am 29. August 2016

Münchner Schnitzel mit Blumenkohl, sauce hollandaise

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

300 g Schweinelende	4 EL Mehl	6 EL Paniermehl
2 Eier	1 Zitrone	1 EL Sahne
4 EL Butterschmalz	$\frac{1}{4}$ TL Kümmel (gemahlen)	$\frac{1}{4}$ TL Rosmarin (gemahlen)
$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver (edelsüß)	2 EL Senf	1 EL Meerrettich
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{4}$ TL Pfeffer	

Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	2 Eier	100g Paniermehl
1 Msp. Muskat	1-2 EL Butterschmalz	Salz

Für die Sauce Hollandaise:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Schalotte	3 Eigelb
250 g Butter	100 ml Reiswein	50 ml Gemüsefond
2 Körner Piment-d'Espelettes	Salz	weißer Pfeffer

Für die Drillinge:

6 Drillinge	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Butter
-------------	-------------------------	--------

Für den Blumenkohl und die Drillinge je einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für die Hollandaise ein Wasserbad vorbereiten.

Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und plattieren. Die Zitrone abreiben. Die Eier aufschlagen, mit der Sahne und dem Zitronenabrieb verrühren und in einem Teller bereitstellen. Für die Panierstraße zwei weitere Teller mit jeweils Mehl und Paniermehl bestreuen.

Das Schweineschnitzel mit Kümmel, Rosmarin, Paprikapulver und Salz würzen und mit Senf und Meerrettich bestreichen. Nun von beiden Seiten im Mehl wenden. Anschließend in der Ei-Sahne-Mischung wenden und danach mit dem Paniermehl panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Schnitzel goldgelb ausbacken.

Die Kartoffeln waschen, schälen und bissfest kochen. Anschließend kurz in einer Pfanne in Butter schwenken. Den Dill kleinhacken und mit den Kartoffeln vermengen.

Den Blumenkohl bissfest kochen. Zwei Eier aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nach dem Kochen den Blumenkohl im Ei wenden. Anschließend panieren und in einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Für die Hollandaise die Butter in einem Topf zerlassen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Die Eigelbe mit Zitronensaft, einem Schuss Wasser und Salz in einen Topf geben und diesen ins heiße Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen solange verquirlen, bis die Masse cremig ist. Den Topf aus dem Wasserbad nehmen und unter ständigem Rühren die flüssige Butter zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schnitzel mit dem Blumenkohl und den Drillingen auf Tellern verteilen. Die Hollandaise darüber geben und servieren.

Kai Ackermann am 20. Juli 2015

Mangalitzza-Schweine-Steak mit Süßkartoffel-Espuma

Für zwei Personen

Für das Mangalitzza-Schwein:

500 g Schulterstück vom Mangalitzschwein	1 Knolle frischer Knoblauch
50 ml Ingwersirup	½ Bund Zitronenthymian
½ Bund Rosmarin	Ghee, Butter
Himalaya-Salz, Pfeffer	

Für den Süßkartoffel-Vanille-Espuma:

1 große Süßkartoffel	2 kleine mehlig. Kartoffeln
250 g Butter 200 ml Vollmilch	
1 Vanilleschote	4 Kardamomkapseln
Muskatnuss, Salz	Cayennepfeffer

Für den Thai-Spargel:

10 Stangen Thai-Spargel	1 rote Peperoni
1 Orange	20 g Rohrzucker
150 ml Gemüsefond	30 ml alter Balsamico
30 ml helle Sojasauce	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch Ofen auf 85 Grad Umluft vorheizen.

Für die Süßkartoffeln 1 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Espumafflasche Wasser in einem Topf auf 70 Grad erhitzen.

Für das Mangalitzza-Schwein Fleisch kalt abrausen, trockentupfen und zu zwei Würfeln schneiden. Fleisch mit Ingwersirup einpinseln, salzen und Fettrand mit dem Messer einritzen. In der Grillpfanne Ghee erhitzen und Fleisch auf der Fettseite scharf anbraten. Anschließend im Ofen 15-20 Minuten garen. Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Rosmarin und Zitronenthymian abrausen und trockenwedeln. Butter in der Pfanne zerlassen, Knoblauch, Rosmarin und Zitronenthymian hinzufügen. Fleisch nach Ende der Garzeit kurz in der aromatisierten Butter schwenken und pfeffern.

Für den Süßkartoffel-Vanille-Espuma Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen und Kardamomkapseln andrücken. Süßkartoffel und Kartoffeln schälen, würfeln und mit Vanillemark und Kardamom in 1 Liter gesalzenem Wasser gar kochen. Wasser und Gewürze abgießen.

Süßkartoffeln mit Butter und Milch stampfen, mit Muskatnuss abschmecken, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Püree durch ein Sieb passieren und in die Espumafflasche füllen. Eine CO2-Kapsel darauf geben. Flasche im 70 Grad heißen Wasserbad warmstellen.

Für den grünen Thai-Spargel Spargel waschen, trocken tupfen und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. In einer Pfanne Rohrzucker erhitzen, Spargelstücke und Peperoni dazugeben. Mit Fond, Sojasauce und Balsamico ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Orange abrausen, abtrocknen, Schale abreiben und zum Spargel geben.

Holzrücken Steak vom Mangalitzza-Schwein mit Süßkartoffel-Vanille-Espuma und grünem Thai-Spargel auf Tellern anrichten und servieren.

Dominique Delhees am 28. Juli 2016

Nacken-Kotelett, Karotten-Püree, Wurzel-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Koteletts:

2 Nackenkoteletts (Iberico-Schwein)	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

3 Karotten	1 Knolle Ingwer à 4 cm	1 rote Chili
1 Limette	100 ml Milch	2 EL Butter
1 TL Currypulver	1 TL Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Karotten:

1 Karotte	1 Rote Bete	1 Hokkaido-Kürbis
300 ml Gemüsefond	1 EL Zucker	1 EL Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Für die Nackenkoteletts das Fleisch waschen, trockentupfen und zwischen zwei Folien plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten und nach ca. 3 Minuten wenden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, Knoblauch andrücken und beides dazugeben. Etwa 3 Minuten bei niedriger Hitze auf dem Herd ruhen lassen.

Für das Püree die Karotten schälen, von den Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf mit reichlich Wasser geben und 20 Minuten köcheln lassen. Milch in einem weiteren Topf leicht erhitzen. Karotten abseihen und mit warmer Milch zerstampfen. Ingwer schälen und fein reiben. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Stampf mit Ingwer, Chili, Currypulver, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Limettensaft abschmecken.

Für das Wurzelgemüse dieses schälen, von den Enden befreien und etwa 10 Minuten in einem Topf mit Gemüsefond leicht vorkochen. Kürbis von Kernen befreien, würfeln und zum Gemüsefond geben. Fond abgießen und Gemüse in einer Pfanne mit Zucker und Butter karamellisieren lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Das Nackenkotelett vom Iberico-Schwein mit asiatischem Karottenpüree und karamellisiertem Wurzelgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Wilde am 29. August 2016

Nacken-Steak Kartoffel-Salat, Bier-Soße und Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Nackensteaks:

2 Nackensteaks, à 250 g	2 TL mittelscharfer Senf	330 ml Bier
2 Zwiebeln	50 g Mehl	3 EL Schmand
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

500 g festk. Kartoffeln	100 g Bauchspeck	1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt	25 g Kapern (sauer)	1,5 EL weißer Balsamicoessig
0,5 TL Zucker	1 TL Kümmel	Salz
Pfeffer		

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1 EL Nussöl	1 EL Apfelessig
1 Prise Zucker	1 Prise feines Salz	

Für den Kartoffelsalat Salzwasser zum Kochen bringen. Und mit Kümmel und Lorbeerblatt gar kochen. Kartoffeln heiß schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in einer Pfanne auslassen und andünsten.

Aus Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und etwas heißem Wasser eine Marinade bereiten. Kartoffeln mit Kapern und der Speck-Zwiebel-Mischung in die Marinade geben, unterheben und etwas ziehen lassen.

Nackensteaks waschen, trocken tupfen und etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite in zwei Esslöffeln Rapsöl einer Pfanne anbraten. Nach dem Wenden die Oberseite mit Senf bestreichen und alles mit Bier ablöschen. Etwa 15 Minuten schmoren lassen. Eine Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und mit schmoren lassen. Am Ende alles mit Schmand binden.

Restliche Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit Mehl bestäuben und im restlichen Rapsöl kross ausbacken.

Für den Feldsalat aus Nussöl, Apfelessig, Salz und Zucker eine Marinade herstellen. Feldsalat waschen, trocken wedeln und durch die Marinade ziehen.

Nackensteak mit warmem Kartoffelsalat, Biersauce und Feldsalat mit Essig-Öl-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Gudrun Katzmann am 01. August 2016

Risotto, Seitlinge, Schweine-Filet, Trauben-Chutney

Für 2 Personen

Für den Risotto:

100 g Risotto-Reis	1 Schalotte	30 g kalte Butter
50 g Parmesan	100 g Schlagsahne	500 ml Geflügelfond
50 ml trockener Weißwein	1 EL Butter	Salz
Pfeffer		

Für die Limonenseitlinge:

125 g Limonenseitlinge	1 EL Butter	Salz
Pfeffer		

Für das Schweinefilet:

1 Iberico-Schweinefilet ca. 400 - 500 g	80 g gemischte frische Kräuter	1 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für das Trauben-Chutney:

200 g rote kernlose Weintrauben	1 Rote Zwiebel	10 g Ingwer
40 ml Rotweinessig	3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
25 g brauner Zucker	1 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und ein Backblech in mittlerer Schiene einschieben.

Den Risotto-Reis unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Schalotte glasig andünsten. Reis dazugeben und etwas salzen. Mit Weißwein ablöschen. Fond nach und nach dazugeben und immer wieder gut umrühren, bis der Reis bissfest ist. Sahne steif schlagen. Parmesan reiben. Den geriebenen Parmesan, kalte Butter und geschlagene Sahne vorsichtig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz von allen Seiten circa fünf Minuten scharf anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben.

Für das Chutney Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Thymian und Rosmarin waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Weintrauben waschen und halbieren. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Ingwer fünf Minuten bei milder Hitze dünsten. Zucker zugeben, karamellisieren lassen und mit Essig ablöschen. Weintraubenhälften und kleingehackte Kräuter zugeben und zugedeckt zehn Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Abschließend die Hitze erhöhen und alles zehn Minuten offen sämig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pilze Limonenseitlinge putzen und klein schneiden. Butter schmelzen, bis sie schäumt, aber nicht braun wird. Limonenseitlinge kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren zusammen mit der geschäumten Butter über das Risotto geben.

Kräuter waschen, Blätter abtupfen und grob hacken. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, in den Kräutern wälzen und in circa drei Zentimeter breite Stücke schneiden.

Risotto mit Limonenseitlingen, Iberico-Filet und Trauben-Chutney anrichten und servieren.

Beate Krüger am 29. Februar 2016

Schnitzel 'Wiener Art' mit Bratkartoffeln und grüner Soße

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel, à 200 g	1 EL Mehl, Typ 405	1 Ei Ei
50 g Semmelbrösel	30 g Butterschmalz	Sesam
Salz	Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	10 g Butterschmalz
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die grüne Sauce:

250 g Schmand	150 g Sahne	2 Eier
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Bund Dill	1 Bund Estragon
1 Bund Sauerampfer	1 Bund Kerbel	1 Bund Petersilie
1 Bund Kresse	1 Bund Borretsch	Salz
Pfeffer		

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und kurz in kaltes Wasser legen, damit Stärke austreten kann. Öl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffel durch ein Sieb abgießen und in die heiße Pfanne geben, ab und zu wenden und darin goldbraun gar braten.

Für Schmandschnitzel das Fleisch flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben, auf einen weiteren Teller Ei verquirlen und Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Fleisch zunächst im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zum Schluss mit den Semmelbröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel darin goldgelb braten.

Von den frischen Kräutern die groben Stiele entfernen, Blätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. In der Moulinette Kräuter mit dem Joghurt, Sahne sowie Saft der ausgepressten Zitrone mixen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier werden in kochendem Wasser hart gekocht und anschließend geschält und halbiert zu der Sauce gereicht.

Die Schnitzel mit Bratkartoffeln und der Grünen Sauce auf Tellern anrichten, mit den Eiern garnieren und servieren.

Karin Pechtel am 02. November 2015

Schwäbische Lenden-Pfanne mit Spätzle

Für zwei Personen

Für das Lendenpfännle:

2 Schweinefilets a 200 g	20 g getrocknete Steinpilze	300 g braune Champignons
5 cm Meerrettich	1 Zitrone	1 Zwiebel
200 g Schlagsahne	1 Lorbeerblatt	gemahlener Kümmel
1 TL mittelscharfer Dijonsenf	200 ml trockener Weißwein	350 ml Gemüsefond
2 EL neutrales Rapsöl	Butter	Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl	4 Eier	1 EL Rapsöl
Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Eine Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die getrockneten Pilze in etwas Wasser einweichen.

Für die Spätzle die Eier aufschlagen und mit dem Spätzlemehl und dem Öl mit dem Mixer zu einem Teig verarbeiten.

Anschließend die Spätzle ins kochende Wasser schaben und für einige Minuten kochen lassen. Die Spätzle abgießen und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für das Lendenpfännle die Pilze putzen und kleinschneiden. Anschließend in einer Pfanne mit Butter anrösten. Beiseite stellen.

Die Schweinefilets waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. In einer Pfanne beidseitig scharf anbraten, warm stellen.

Die Zwiebeln abziehen, würfeln und in einem Topf in Öl anschwitzen, mit Gemüsefond und Wein ablöschen. Das Lorbeerblatt hinzufügen und einen Teelöffel Meerrettich dazureiben. Anschließend Senf, getrocknete Pilze und Sahne zugeben und pürieren. Mit Kümmel, Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Geröstete Pilze und Fleisch in die Sauce geben.

Das Schwäbische Lendenpfännle mit Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Haaf am 29. März 2016

Schwein-Involtini, Bandnudeln, Rosa-Pfefferbeeren-Soße

Für zwei Personen

Für die Involtini:

2 Schweinsteaks, à 100 g	100 g Kräuterfrischkäse	2 Scheiben Parmaschinken
2 Blätter Salbei	4 getr. Öl-Tomaten	Olivenöl

Für die Rosa-Beeren-Sauce:

100 ml Weißwein	200 g Zuckerschoten	100 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	1 TL rosa Pfefferbeeren	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Bandnudeln:

200 g Hartweizengrieß	2 Eier	1 Prise Salz
1 EL Olivenöl		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den Nudelteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und ruhen lassen. Anschließend mit Hilfe der Nudelmaschine ausrollen, zu Bandnudeln verarbeiten und im Salzwasser gar kochen. Die Steaks waschen, trockentupfen und plattieren. Anschließend pfeffern, mit dem Frischkäse bestreichen, je eine Scheibe Parmaschinken, ein Salbeiblatt sowie zwei getrocknete Tomaten auflegen, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Involtini scharf darin anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Die Röllchen aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten.

In einer Pfanne die Pfefferbeeren anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und den Fond zugießen. Stark aufkochen lassen und die Sahne in mehreren Schritten unterrühren.

Die Involtini vom Schwein mit den Bandnudeln und der Pfefferbeeren-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Woltermann am 09. September 2015

Schwein-Kotelett, Balsamico-Möhren, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für die Schweinekoteletts:

2 Schweinekoteletts mit Knochen á 200 g	½ altbackenes Baguette	1 Zehe Knoblauch
30 g Mehl	2 Eier	1 Bund Petersilie
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	1 Stange Schnittlauch
20 ml Walnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Balsamico-Möhren:

300 g Möhren	1 Schalotte	5 g Butter
100 ml Gemüfefond	2 cl Balsamico-Essig	1 TL Zucker
1 Muskatnuss	Salz	

Für das Erbsen-Minz-Püree:

200 g Erbsen	1 Zehe Knoblauch	4 Stiele Minze
50 ml Sahne	50 g Butter	Kresse
Salz	Pfeffer	

Für die Schweinekoteletts das Fleisch abspülen, trockentupfen und von allen Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Baguette mit einer Reibe zu Bröseln raspeln. Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Petersilie, Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und kleinhacken. Schnittlauch waschen und kleinschneiden. Anschließend Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Rosmarin mit Knoblauch und Bröseln vermengen und damit die Panierung herstellen.

Die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Die Koteletts zuerst in Mehl, danach in verrührtem Ei und zum Schluss in der Kräuterpanierung wenden und leicht andrücken. In einer heißen Pfanne mit Walnussöl von allen Seiten goldgelb braten.

Für die Balsamico-Möhren die Möhren schälen und in dünne Scheibchen schneiden. In einer Pfanne in Butter anschwitzen und sofort mit Salz, Zucker und einer Prise Muskat würzen. Etwas Gemüfefond hinzugeben und weichdünsten lassen. Die Schalotte abziehen und kleinhacken. Schalottenwürfel und den Balsamico hinzugeben und süß-säuerlich abschmecken.

Für das Erbsen-Minz-Püree Salz in kochendes Wasser geben und die Erbsen darin blanchieren. Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Währenddessen die Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Danach die Butter und die gehackte Minze zu den Erbsen geben. Die Sahne aufgießen und die Masse mit einem Stabmixer pürieren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schweinekotelett in der Kräuter-Panierung mit den Balsamico-Möhren und dem Erbsen-Minz-Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu mit der Kresse garnieren und servieren.

Nico Schröder am 11. Juli 2016

Schweine-Filet mit Haselnuss-Butter-Spätzle, Spitzkohl

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 500 g	5 Aprikosen, getrocknet	5 Pflaumen, getrocknet
2 Zehen Knoblauch	200 ml Portwein	200 ml Sahne
200 g Butter, weich	200 ml Gemüsefond	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Zitronenthymian	Sonnenblumenöl	Zucker
Salz	bunter Pfeffer	schwarzer Pfeffer

Für den Spätzleteig:

240 g Mehl	2 Eier	125 ml Mineralwasser
1 TL Salz	1 TL Olivenöl	

Für die Haselnussbutter:

100 g Butter, weich	150 g Haselnüsse, gehackt	1 Muskatnuss
---------------------	---------------------------	--------------

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss
Butter	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Spätzle einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und eine Tasche hineinschneiden. Die Tasche mit den getrockneten Aprikosen und Pflaumen füllen. Das Schweinefilet mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen.

Den Knoblauch abziehen und den Rosmarin und den Zitronenthymian waschen und trocknen. Das Schweinefilet, den Knoblauch, den Zitronenthymian und den Rosmarin in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Danach das Schweinefilet, den Zitronenthymian und den Rosmarinweig auf ein Ofenrost legen und für 15 Minuten weiter garen lassen. Den Bratensatz mit dem Portwein in der Pfanne ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend die Sahne, den Gemüsefond und die Butter hinzugeben und alles reduzieren lassen. Die Sauce mit Salz, ein wenig Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Für den Spätzleteig die Eier aufschlagen. Das Mehl zusammen mit den Eiern, dem Salz, dem Mineralwasser und dem Olivenöl zu einem glatten Teig verrühren, bis er Blasen wirft. Den Teig durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken. Wenn die Spätzle oben schwimmen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen.

Den Spitzkohl waschen, trocknen und den Strunk entfernen. Anschließend den Spitzkohl in dünne Streifen schneiden. Den Kohl mit Salz und Zucker bestreuen. Beides einmassieren. Anschließend die Flüssigkeit aus dem Kohl pressen. Etwas Muskat reiben. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Kohl darin anschwitzen. Mit dem Muskat, etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen, trocknen, in feine Ringe schneiden und dazugeben.

Die Haselnüsse mit der Butter in einer Pfanne anrösten. Etwas Muskat reiben. Die Spätzle dazugeben. Noch einmal mit Salz, etwas Muskat und ein wenig Pfeffer abschmecken.

Das gefüllte Schweinefilet in Scheiben schneiden.

Das gefüllte Schweinefilet mit badischen Haselnuss-Butter-Spätzle und Spitzkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 11. Mai 2015

Schweine-Filet aus dem Kräuter-Dampf mit Bohnen-Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet	50 g Korianderkörner	50 g gem. Pfefferkörner
1 Zitrone	3 Lorbeerblätter	1 Bund Thymian
Olivenöl	Meersalz	

Für den Bohnensalat:

400 g Schnittbohnen	250 g Tomaten	200 g Cannellini-Bohnen
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 ml Geflügelfond
1 Zitrone	3 EL Olivenöl	Meersalz
schwarzer Pfeffer	Zucker	

Für den Bohnensalat die Schnittbohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Bohnen anschließend in kochendem Salzwasser etwa zehn Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Anschließend kurz in kochendes Wasser geben, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets anschließend in feine Würfel schneiden.

Die Cannelini-Bohnen abtropfen lassen und gemeinsam mit den Schnittbohnen in einer Schüssel vermengen.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Schalotten und Knoblauchwürfel darin anbraten. Das Ganze danach mit dem Geflügelfond ablöschen, kurz aufköcheln lassen und die Schalottenmischung zu den Bohnen geben.

Die Zitrone waschen, halbieren, den Saft auspressen und die Schale abreiben.

Das restliche Olivenöl, den Zitronensaft, die Schale und die Tomatenwürfel in die Bohnen-Schalottenmischung geben und mit Meersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für das Schweinefilet aus dem Kräuterdampf einen Topf mit passendem Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und erhitzen.

Die Pfeffer- und Korianderkörner, sowie die Lorbeerblätter hinzufügen und etwa drei Minuten zugedeckt im Wasser köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben, dazu geben und kurz mitköcheln lassen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und im Ganzen in den Dämpfeinsatz geben.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet bei starker Hitze von jeder Seite für etwa zehn Sekunden scharf anbraten. Anschließend zu den Thymianzweigen in den Dämpfeinsatz geben und über dem kochenden Gewürzsud zugedeckt und bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten dämpfen.

Die fertigen Filetscheiben aus dem Topf nehmen, mit Fleur de Sel würzen und gemeinsam mit dem marinierten Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Kaddatz am 30. September 2015

Schweine-Filet im Knusper-Mantel mit Kürbis-Allerlei

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	2 EL gehackte Mandeln	1 EL Kümmelsamen
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
3 EL Dijon-Senf	30 g Parmesan	6 EL Semmelbrösel
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Kürbisallerlei:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	50 g Pinienkerne	8 Blätter Salbei
2 EL Butter	Chilipulver, Salz, Pfeffer	

Für das Chutney:

2 Möhren	1 kleine Zwiebel	3 Tomaten
30g Mandelstifte	1 EL Olivenöl	1,5 EL brauner Zucker
1 EL Senfkörner	3 EL Weißweinessig	50 ml Orangensaft
Chilipulver	Zimt	Salz, Pfeffer

Für die Parmesan-chips:

2 große Kartoffeln	30 g Parmesan	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Meersalz, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Dijon-Senf mit den Kümmelsamen und gepresstem Knoblauch vermischen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Senfmasse einreiben.

Die Semmelbrösel sorgfältig mit sechs Esslöffeln geriebenem Parmesan, den gehackten Mandeln und den gehackten Blättern von dem Thymian und dem Rosmarin vermengen und auf einem großen Brett verteilen.

Das Filet in der Panade rollen, auf einem Rost für 25 Minuten im Backofen garen.

Den Kürbis entkernen und in Würfel zerteilen. In einer großen Pfanne in Olivenöl zunächst scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis geringer Hitze 15 bis 20 Minuten bissfest garen. Den Kürbis aus der Pfanne nehmen und den Salbei in der Butter rösten.

Den Kürbis wieder hinzufügen und alles mit Zimt, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten und beim Anrichten über den Kürbis streuen.

Die Kartoffeln gut putzen und mit Schale in sehr dünne Scheiben schneiden.

Den Rosmarin und den Thymian fein hacken und gemeinsam mit den Kartoffelscheiben, Drei Esslöffel Olivenöl, Meersalz und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben und alles gut vermischen.

Die Kartoffeln einlagig auf Backpapier legen, bei 220 Grad 15 Minuten hellbraun backen. Parmesan über die Kartoffeln reiben und weitere fünf Minuten überbacken.

Die Möhren und die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten grob würfeln.

Die Mandelstifte in einem Topf ohne Fett rösten und herausnehmen.

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Möhren und die Zwiebeln darin andünsten. Die Tomaten, den Zucker und die Senfkörner zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Essig und Orangensaft ablöschen und aufkochen lassen. Das Chutney einkochen 25 Minuten lassen. Die Mandeln erst einige Minuten vor Ende der Kochzeit hinzugeben. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

Paul Woelky am 02. März 2015

Schweine-Filet im Nuss-Mantel mit Blätterteig-Taschen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet, à 600 g	250 g Mandelblättchen	100 g gehackte Haselnüsse
250 g Paniermehl	2 EL Mehl	2 Eier
1 L Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Blätterteigtaschen:

2 Platten Blätterteig	1 Ei
-----------------------	------

Erste Füllung:

150 g Champignons	1 rote Paprika	1 Zucchini
1 Fleischtomate	20 g Oliven	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Zweite Füllung:

200 g Blattspinat	50 g Pinienkerne, ungesalzen	250 g Gorgonzola
1 TL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

250 g Crème-fraîche	250 g Sahne	250 g Joghurt
1 Limette	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Schweinefilet Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit heißem Butterschmalz scharf anbraten. Mandelblätter mit gemahlene Haselnüssen mischen. Eier aufschlagen und mit Paniermehl vermischen. Schweinefilet zuerst in Mehl wenden, dann mit der Paniermehlmasse bedecken und in der Nussmischung solange wenden, bis das gesamte Schweinefilet bedeckt ist. Öl in einer Pfanne erwärmen und das Schweinefilet darin rund herum goldbraun anbraten. Für die erste Füllung der Blätterteigtaschen Zwiebeln abziehen und würfeln. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Tomate häuten und würfeln. Zucchini, Champignons und Oliven ebenfalls würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erwärmen und alles darin anbraten. Mit etwas Gemüsefond ablöschen. Blätter von Basilikum, Thymian, Rosmarin und Oregano abzupfen und klein hacken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend dazu geben. Für die zweite Füllung der Blätterteigtaschen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Blattspinat waschen, trocken schleudern und kurz in der Pfanne schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und zu dem Spinat geben. Zuletzt Gorgonzola unterheben. Ei aufschlagen. Auf je eine Blätterteigplatte eine Füllung geben, Seitenränder mit Ei bepinseln und Ränder übereinander schlagen damit eine Tasche entsteht. Beide Taschen im Backofen 15 Minuten goldgelb backen. Für die Sauce Blätter von Basilikum, Thymian, Rosmarin und Oregano abzupfen und klein hacken. Sahne, Crème fraîche und Joghurt miteinander vermischen. Knoblauch abziehen und mithilfe einer Presse in das Gemisch geben. Schalotte abziehen, fein würfeln und dazugeben. Alles mit den gehackten Kräutern und Olivenöl vermischen. Mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet im Mandel-Haselnuss-Mantel mit zweierlei gefüllten Blätterteigtaschen auf Teller geben, Sauce daneben anrichten und servieren.

Mario Braun am 17. Februar 2016

Schweine-Filet im Salbei-Rosmarin-Mantel, Erdbeer-Salsa

Für zwei Personen

Für die Schweinefilets:

2 Schweinefilets, à 150 g	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Salbei
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Erdbeersalsa:

250 g Erdbeeren	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette
1 Bund Koriander	2 EL Puderzucker	Salz
Pfeffer		

Für den Rucolasalat:

1 Bund Rucola	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Schweinefilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei und Rosmarin vom Stängel entfernen, Blätter fein hacken und Filets in den Kräutern wenden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Filets von allen Seiten eine halbe Minute scharf anbraten. Anschließend das Fleisch für zwölf Minuten auf das Gitter in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Erdbeersalsa Erdbeeren waschen, trocken tupfen, vom Grün entfernen und der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Korianderblätter abzupfen und fein hacken sowie den Saft der halben Limette auspressen. Rote Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Erdbeeren, Zwiebelwürfel, Limettensaft und fein gehackten Koriander in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Rucola waschen, trocken tupfen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucolasalat und die Erdbeer-Salsa als Bett auf Tellern anrichten, die Schweinefilets darauf anrichten und servieren.

Julia Bayer am 02. November 2015

Schweine-Filet im Speck-Mantel mit Minzpesto, Gemüse

Zutaten zwei Personen

Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet	12 Scheiben Schinkenspeck	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	200 ml Cognac	300 g Sahne
3 EL Butter	6 EL Ketchup	2 EL edelsüßes Paprikapulver
neutrales Öl	Salz, Pfeffer	

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis	200 g getrocknete Steinpilze	1 Schalotte
150 g Parmesan	200 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsefond
4 EL Mascarpone	2 EL Butter	

Für das Gemüsedreierlei:

8 Babykarotten	50 g TK Erbsen	2 Schwarzwurzeln
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	100 ml Weißwein
4 EL Weißweinessig	100 ml Gemüsefond	200 g Parmesan
3 EL Butter	1 EL Paniermehl	4 EL Mandelblättchen
1 Vanilleschote	100 g Zucker	Salz, Pfeffer
Chilifäden		

Für das Pesto:

1 Bund Minze	1 Zitrone	4 EL Pinienkerne
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Fleisch Schweinefilet in sechs Medaillons schneiden, würzen und mit Speck umwickeln. Kurz beidseitig in Öl scharf anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, feinhacken und in eine mit Butter bestrichene Auflaufform geben. Fleisch darauf verteilen und mit reichlich Paprikapulver bestreuen. Die Filetstücke mit einem Butterflöckchen belegen und die Form in den Ofen stellen. Etwa 20 Minuten backen. Die Sahne zur Hälfte steif schlagen, Ketchup und Cognac zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kurz vor dem Servieren über das Fleisch geben und erneut kurz überbacken. Für das Minzpesto Minze von Zweigen zupfen und Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Minze mit Olivenöl, dem Saft der Zitrone und Pinienkernen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Risotto Steinpilze putzen und in Wasser einlegen. Schalotte abziehen, fein hacken und in Butter andünsten. Reis dazugeben und glasig rösten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und langsam köcheln lassen. Eingelegte Steinpilze dazugeben und mitkochen. Steinpilzsud auffangen. Wenn die Flüssigkeit im Topf aufgesogen ist, jeweils Steinpilzsud und Fond nachgießen. Parmesan und Mascarpone zum weichgekochten Reis hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Gemüsedreierlei Babykarotten und Schwarzwurzeln putzen und schälen. Schwarzwurzeln in Stücke schneiden. Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. In Olivenöl mit Babykarotten und Schwarzwurzeln andünsten. Die Erbsen mit Fond, Weißwein und Weißweinessig ablöschen, salzen und pfeffern. Die Sauce einkochen. Vanille längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vor dem Servieren Gemüsedreierlei in etwas Butter, Zucker und Vanillemark karamellisieren. Mandelplättchen in Butter, Paniermehl und einem Esslöffel Zucker karamellisieren und darüber streuen. Mit Chilifäden garnieren. Das Schweinefilet im Speckmantel mit Minzpesto, karamellisiertem Gemüse-Dreierlei und Steinpilz-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Patricia Ackermann am 07. Dezember 2015

Schweine-Filet im Speckmantel mit Gorgonzola-Füllung

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinsfilet, à 150 g	50 g Bauchspeck	3 Öl-Tomaten
30 g Butter	50 g Gorgonzola	1 EL Senf, scharf
$\frac{1}{2}$ TL Rosmarin, getrocknet	$\frac{1}{2}$ TL Thymian, getrocknet	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Wildreismischung	10 g Butter	Salz, Pfeffer
------------------------	-------------	---------------

Für die Senfsauce:

50 ml Sahne	150 ml Hühnerfond	50 ml Weißwein, trocken
2 EL Senf, scharf	$\frac{1}{2}$ TL Rosmarin, getrocknet	Sojasauce, Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen und den Reis gar kochen. Für die Schweinefilets mit einem scharfen Messer eine Tasche in das Fleisch schneiden. Die getrockneten Tomaten würfeln und den Gorgonzola in feine Scheiben schneiden. Das Filet innen mit etwas Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Den Gorgonzola und die Tomaten in den Schnitt legen und mit dem Rosmarin und dem Thymian bestreuen. Je zwei Scheiben Speck so nebeneinander darauflegen, dass eine schöne Fläche entsteht. Die Speckfläche ebenfalls mit dem Senf bestreichen. Anschließend die Filets mit dem restlichen Speck umwickeln. Eine Pfanne mit der Butter und etwas Pflanzenöl erhitzen und die eingewickelte Filets von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend die Filets im Ofen garen lassen. Für die Sauce den Bratenrückstand mit etwas Hühnerfond und Weißwein ablöschen. Einen Schuss Sojasauce untermengen. Den Rosmarin dazugeben und bei geringer Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend die Sahne und den Senf in die Sauce rühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Wenn der Reis fast fertig gekocht ist, die Butter untermengen. Mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Die Schweinefilets im Speckmantel mit der Gorgonzolafüllung in Scheiben schneiden und mit dem Reis und der Senf-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Peter Paukner am 20. Januar 2015

Schweine-Filet im Speckmantel mit Oliven-Polenta

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

350 g Schweinefilet	100 g dünner Bauchspeck	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Olivenpolenta:

100 g grobe Polenta	10 grüne Oliven	100 ml Milch
100 ml Gemüsefond	50 g Parmesan	Salz

Für die Tomaten-Portwein-Sauce:

6 getr. Öl-Tomaten	2 Zehen Knoblauch	150 ml Sahne
50 ml roter Portwein	kalte Butter	Zucker

Olivenöl

Für die Garnitur:

1 Zweig Rosmarin

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet mit dem Bauchspeck ummanteln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet rundum darin anbraten. Anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben und danach bei ausgeschaltetem Ofen noch weitere zehn Minuten darin ruhen lassen. Die Pfanne mit dem Bratensatz aufbewahren.

Für die Olivenpolenta den Fond erhitzen und die Polenta einrühren. Die Milch dazugeben und unter ständigem Rühren die Polenta aufkochen lassen. Die Oliven in feine Scheiben schneiden und unterheben. Den Parmesan reiben und ebenfalls dazugeben. Bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken.

Für die Sauce etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die getrockneten Tomaten kleinschneiden und kurz darin anbraten. Mit dem Portwein ablöschen. Den Knoblauch abziehen, zerdrücken und dazugeben. Die Sahne angießen und alles einkochen lassen. Zum Schluss mit ein wenig Bratensatz abschmecken und mit kalter Butter abbinden.

Das Schweinefilet mit Olivenpolenta und Tomaten-Portwein-Sauce auf Tellern anrichten, mit ein wenig Rosmarin garnieren und servieren.

Markus Thöni am 15. Juni 2015

Schweine-Filet im Speckmantel, Blumenkohl und Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 400 g	100 g Fetakäse	6 Scheiben Frühstücksbacon
2 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl	50 g Hartkäse	70 g Parmesan
1 Ei	50 g Paniermehl	2 EL Mehl
1 Bund Basilikum	3 Zweige krause Petersilie	1 Bund Schnittlauch
5 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Rahmsauce:

1 kleine Zwiebel	1 EL Butter	40 ml Schlagsahne
40 ml Milch	100 ml Rinderfond	1 EL Tomatenmark
1 große Tomate	2 EL Mehl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schweinefilet, das Fleisch waschen, trocknen und der Länge nach anschneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit dem Fetakäse füllen. Die Schweinefilets wieder in Form drücken, mit dem Bacon umwickeln, mit Holzspießen feststecken und mit dem Olivenöl bepinseln. Das Fleisch in der Pfanne anbraten und anschließend im Backofen für 20 Minuten garen.

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und für etwa zwölf Minuten in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Für die Panade den Hartkäse und den Parmesan reiben. Basilikum, Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. Hartkäse, Paniermehl und Kräuter mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei schlagen und die Röschen im Ei wenden, mit Mehl bestäuben und in der Panade wenden. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldgelb anbraten.

Für die Rahmsauce die Butter in einem Topf schmelzen. Die kleine Zwiebel häuten, in kleine Stücke schneiden und in dem Topf glasig andünsten. Anschließend das Tomatenmark, Sahne, Milch und Fond dazugeben. Das Mehl mit dem Wasser glatt rühren und unter die Sauce rühren. Anschließend die Sauce abschmecken, aufkochen und kurz köcheln lassen.

Das Filet aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden. Gemeinsam mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren

Karl-Heinz Schäfer am 03. Juni 2015

Schweine-Filet im Speckmantel, Kartoffel-Würfel, Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilet, à 250 g	6 Scheiben Bacon	3 Champignons
Currypulver	Paprikapulver	2 EL Rapsöl

Für die Kartoffelwürfel:

8 Kartoffeln, mehlig.	500 ml Sonnenblumenöl	Pfeffer
Salz		

Für den Salat und das Dressing:

1 Romana-Salat	$\frac{1}{2}$ Lollo Rosso	50 ml Balsamicoessig
75 ml Wasser	20 ml Gemüsefond	1 TL mittelscharfer Senf
2 TL Saure Sahne	2 Stiele Petersilie, kraus	10 Blätter Basilikum
75 ml Sonnenblumenöl	Pfeffer	Salz

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Sonnenblumenöl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Von allen Seiten mit Curry, Salz und Paprika würzen und mit Bacon umwickeln. Bacon mit Hilfe eines Zahnstochers fixieren und in einer Pfanne in Rapsöl anbraten. Anschließend im Ofen fertig garen. Champignons in Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten.

Romana und Lollo Rosso waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Basilikum und Petersilie waschen und trocken wedeln und klein hacken. Aus Balsamicoessig, Senf, saurer Sahne, Basilikum, Petersilie Wasser, Sonnenblumenöl und Gemüsefond ein Dressing zusammenrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons auf Tellern anrichten, das Schweinefilet im Speckmantel darauf legen und Kartoffelwürfel und buntem Salat daneben geben und servieren.

Ivonne Jobs am 19. September 2016

Schweine-Filet im Speckmantel, Möhren-Knödel, Blattsalat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets, à 200 g	100 g durchw. Speck	2 weiße Zwiebeln
1 EL Butter	200 ml trockener Weißwein	5 Zweige Thymian
4 Lorbeerblätter	2 EL Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Für den Möhrenknödel:

2 altbackene Brötchen	1 rote Zwiebel, klein	1 Karotte
125 ml Milch	1 Ei	2 l Gemüsefond
10 Zweige glatte Petersilie	Semmelbrösel	Salz, schwarzer Pfeffer

Für den Blattsalat:

100 g Blattsalat	1 EL Apfelessig	1 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Schnittlauch	Salz, schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

10 Gänseblümchen

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf den Gemüsefond zum Kochen bringen. In einem weiteren, kleinen Topf die Milch erhitzen.

Für den Blattsalat diesen waschen sowie schleudern und den Schnittlauch klein schneiden. Den Blattsalat mit dem Apfelessig sowie dem Sonnenblumenöl beträufeln, salzen und pfeffern.

Die altbackenen Brötchen in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit der heißen Milch übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Ei unterrühren und zu einer feinen Masse verarbeiten. Gegebenenfalls mit Semmelbröseln binden.

Die rote Zwiebel abziehen, die Karotte schälen und beides grob zerteilen. Die Petersilie hacken und in einer Pfanne mit der geschmolzenen Butter anbraten. Anschließend die Karotte und die Zwiebel hinzufügen, andünsten, unter die Brötchenmasse mischen und zu Knödeln formen. Diese im kochenden Gemüsefond für 15 Minuten garen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Schweinefilet die Blätter des Thymians fein hacken und auf die gesalzenen sowie gepfefferten Schweinefilets streuen. Anschließend mit dem Speck umwickeln, mit Zahnstochern fixieren und in einer Pfanne mit Olivenöl bei hoher Hitze kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Blech legen und 15 Minuten fertig garen. Abschließen in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Das Bratfett in der Pfanne mit dem Weißwein ablöschen, die Lorbeerblätter sowie den Thymian hinzufügen, aufkochen, sieben und erneut köcheln lassen.

Die weißen Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit der geschmolzenen Butter andünsten. Anschließend die fertig gegarten Knödel dazugeben und darin anrösten.

Das Schweinefilet mit den Karottenknödel und dem Blattsalat auf Tellern anrichten, mit den Gänseblümchen garnieren und servieren.

Jana Gebhardt am 17. August 2015

Schweine-Filet in Champignon-Rahm, Brokkoli, Rösti

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 400 g Sonnenblumenöl Salz
Pfeffer

Für den Champignon-Estragon-Rahm:

250 g braune Champignons 1 große Schalotte 50 ml Cognac
100 ml Schlagsahne 150 ml Rinderfond $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL gerebelter Estragon Sonnenblumenöl Salz
Pfeffer

Für den Brokkoli:

$\frac{1}{2}$ Brokkoli 1 EL gehobelte Mandeln 30 g Butter
Salz Pfeffer

Für die Rösti:

2 große mehlig. Kartoffeln Muskatnuss Butterschmalz
Salz Pfeffer

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Brokkoli in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Brokkoli-Röschen abschneiden und in kochendem Salzwasser circa fünf Minuten bissfest garen. In Eiswasser abschrecken und abgießen. Butter erhitzen, Brokkoli-Röschen kurz durch schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Brokkoli vermengen.

Für das Fleisch Schweinefilet kalt abwaschen, trocken tupfen, gegebenenfalls parieren, in zwei Stücke teilen, pfeffern und salzen. Öl erhitzen und Filet darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Im Ofen bei 80 Grad circa 15 Minuten garen.

Für den Champignon-Estragon-Rahm Schalotte abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In der Pfanne, in der zuvor das Schweinefilet angebraten wurde, Schalotten und Champignons in Sonnenblumenöl anschwitzen. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Rinderfond zufügen, einkochen lassen, dann Sahne angießen. Zehn Minuten kochen lassen. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und in die Sauce legen. Salzen, Pfeffern und mit Estragon würzen. Zwei Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Für die Garnitur beiseitelegen.

Für die Rösti Kartoffeln schälen und grob raspeln. In ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit aus den Kartoffelraspeln pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken. Butterschmalz erhitzen, aus Kartoffelraspeln Rösti formen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Schweinefilet in Champignon-Estragon-Rahm anrichten, mit Petersilie bestreuen, Mandel-Brokkoli und Rösti dazu anrichten und servieren.

Jürgen Wichmann am 26. Mai 2016

Schweine-Filet mit Apfel-Calvados-Soße, Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 300 g neutrales Speiseöl Salz, Pfeffer

Für die Apfel-Calvados-Sauce:

1 Speisezwiebel 1 säuerlicher Apfel 200 ml Schlagsahne

50 ml Calvados 100 ml Apfelsaft neutrales Speiseöl

Salz Pfeffer

Für die Kartoffelrösti:

300 g mehlig. Kartoffeln 1 Ei Butter, Olivenöl, Salz

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kartoffelrösti Kartoffeln schälen und raspeln. Kartoffelraspel in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken, mit Ei vermengen und mit Salz abschmecken. Aus der Masse kleine Rösti formen und von beiden Seiten in Butter und Öl fünf Minuten ausbacken.

Für das Schweinefilet Fleisch waschen, trocken tupfen und in Öl scharf anbraten. Fünf Minuten in der Pfanne sanft weiter garen lassen. Salzen, Pfeffern und in den Backofen geben.

Für die Apfel-Calvados-Sauce Apfel und Zwiebel schälen, würfeln und in Öl anbraten. Mit Calvados ablöschen, Apfelsaft hinzugeben und einkochen lassen. Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden und mit der Apfel-Calvados-Sauce und Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Hanraths am 08. Februar 2016

Schweine-Filet mit Bratkartoffeln und Prinzessbohnen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 300 g	11 Scheiben Bacon	5 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen	1 Granatapfel	1 rote Chilischote
200 ml Gemüfefond	5 EL Weißwein, trocken	50 ml Sahne
100 g weiche Butter	Paprikapulver, scharf	Chiliflocken
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Bohnen:

200 g Prinzessbohnen	4 Scheiben Bacon	Butterschmalz
----------------------	------------------	---------------

Für die Bratkartoffeln:

5 große, festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Bohnen einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben in die Pfanne geben. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die harten Enden der Bohnen entfernen, in das kochende Wasser geben und bissfest garen. Anschließend in Eiswasser blanchieren. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und vom Fett befreien. Anschließend in drei Zentimeter breite Stücke schneiden und mit dem Bacon ummanteln. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Schweinefilets von beiden Seiten darin anbraten. Die Filets anschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und etwa zehn Minuten im Ofen garen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Bohnen in kleineren Bündeln mit je einer Scheibe Bacon umwickeln. Eine Pfanne mit etwas Margarine erhitzen und die umwickelten Bohnen rundherum anbraten. In dem Bratensud des Schweinefilets den Knoblauch anbraten. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Die Chilischote würfeln und dazugeben. Den Granatapfel halbieren, die Kerne entfernen und den Saft auspressen. Den Sud mit dem Weißwein und dem Saft des Granatapfels ablöschen. Die Butter, das Mehl, den Gemüfefond und die Sahne dazugeben. Die Sauce mit Chiliflocken und dem Paprikapulver abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und aus der Folie wickeln. Das Ummantelte Schweinefilet mit Bratkartoffeln, Prinzessbohnen im Speckmantel und Chili-Granatapfel-Rahmsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nicholas Fanselow am 16. Februar 2015

Schweine-Filet mit Cranberry-Topping auf Senf-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet, am Stück	3 Schalotten	150 g getrocknete Cranberries
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Champignons:

300 g weiße Champignons	2 Stangen Lauchzwiebeln	2 TL Butter
Salz		

Für die Kartoffelbällchen:

2-3 weiße, festk. Kartoffeln	2-3 rote, festk. Kartoffeln	2-3 violette, festk. Kartoffeln
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz
Salz		

Für die Sauce:

3-4 TL mittelscharfer Senf	150 g Kräuterfrischkäse	200 ml Sahne
400 ml Geflügelfond	Zucker	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet darin von allen Seiten circa sechs bis sieben Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach im Ofen circa 20 Minuten weitergaren. Pfanne für den weiteren Gebrauch beiseite stellen.

Schalotten häuten und in Ringe schneiden. In der beiseite gestellten Pfanne die Schalottenringe anschwitzen. Cranberries dazugeben und zusammen durchschwenken. Nach wenigen Minuten die Schalotten und Cranberries wieder herausnehmen und beiseite stellen. Fond, Sahne und Kräuterfrischkäse in die Pfanne geben, gut verrühren, einmal kurz aufkochen lassen und einreduzieren. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kartoffeln schälen und mit einem Melonenausstecher so viele Kugeln wie möglich herauslösen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelkugeln darin goldbraun braten. Kurz vor Ende der Garzeit Thymian- und Rosmarinzwige zugeben und mit Salz würzen.

Champignon in einer weiteren Pfanne ohne Fett goldbraun anbraten. Lauchzwiebeln putzen, vom Strunk befreien, in Ringe schneiden und zu den Champignons in die Pfanne geben. Nachdem die Flüssigkeit der Champignons reduziert ist, etwas Butter hinzu geben und mit Salz abschmecken. Das Schweinefilet in Tranchen schneiden. Die Kartoffelkugeln, Champignons und Senf-Sahne-Sauce auf den Tellern anrichten, das Schweinefilet in Tranchen auf die Sauce geben, mit der Schalotten-Cranberry-Mischung garnieren und servieren.

Sabine Schäfermeyer am 17. Oktober 2016

Schweine-Filet mit Gorgonzola-Soße, Tagliatelle, Gemüse

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets à 200 g	2 EL Butterschmalz	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tagliatelle:

125 g Weizenmehl (Typ 405)	125 g Hartweizengrieß	3 Eier
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für das Gemüse:

250 g Brokkoli	125 g Kirschtomaten	$\frac{1}{4}$ Bund krause Petersilie
1 EL Öl	Salz	Pfeffer

Für die Gorgonzolasauce:

100 g Gorgonzola	250 ml Gemüsefond	50 g Schlagsahne
50 g Crème-fraîche	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Für die Tagliatelle beide Mehlsorten auf eine Arbeitsfläche sieben, vermengen und in die Mitte eine Mulde drücken. Zwei Eier aufschlagen, ein Ei trennen und mit dem Eigelb in die Mulde geben. Salz zufügen und mit einer Gabel in der Mulde verrühren. Mehlgemisch vom Innenrand nach und nach unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Dann kräftig durchkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt kalt stellen.

Für das Schweinefilet Fleisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Mit Olivenöl einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen für 15 bis 20 Minuten fertig garen.

Für die Gorgonzolasauce Gemüsefond in der Pfanne mit dem Fleischsaft erhitzen. Gorgonzola in kleinen Stücken nach und nach unterrühren. Hitze reduzieren, Sahne und Crème fraîche zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Schnittlauch waschen, klein hacken und über die Sauce streuen.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, in lange schmale Bandnudeln schneiden und in kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten bissfest garen.

Für das Gemüse Brokkoli dünsten. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin drei Minuten braten. Den gedünsteten Brokkoli dazu geben und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

Schweinefilet mit Gorgonzolasauce, Tagliatelle und Brokkoli-Tomatengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Thimm am 04. Januar 2016

Schweine-Filet mit Ingwer-Curry-Soße, Ananas, Basmati

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Schweinefilet á 500 g Sonnenblumenöl Pfeffer, Salz

Für die Soße:

2 Zwiebeln 2 Ingwerpflaumen in Sirup 1 Knolle Ingwer à 3 cm

1 Babyananas 150 ml Ananassaft 250 ml Sahne

3 EL Chilisaucе 2 EL Sojasauce 2 TL Worcestersauce

15 ml Weinbrand 2 EL Butter 3 TL Currypulver

Sonnenblumenöl Pfeffer Salz

Für den Reis:

120 g Basmati-Reis 3 EL Mandelblättchen Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Ingwer-Curry-Sauce Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten, anschließend Curry zufügen. Ingwerpflaumen halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Ingwerpflaumen und etwas von dem Sirup mit Ananassaft und frischen Ingwerscheiben mit in die Pfanne geben. Chili-, Soja- und Worcestersauce und Sahne zufügen und alles fünf Minuten einkochen lassen. Babyananas mit einem Messer von der Schale befreien, in kleine Stückchen schneiden und in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken. Etwas Ananas aufheben und mit dem Filet mit braten.

Für das Fleisch das Filet waschen, trockentupfen, schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl und etwas Ananas anbraten und anschließend circa 20 Minuten im Ofen fertig garen.

Den Reis waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis etwa zwölf Minuten kochen. In einer Pfanne ohne Öl die Mandelblättchen goldgelb rösten. Reis und Mandeln vermengen und mit einer Prise Salz würzen.

Das Schweinefilet mit Ingwer-Curry-Sauce, Ananas und Mandel-Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Gudrun Holz am 27. Dezember 2016

Schweine-Filet mit Knöpfle, Rahm-Soße, Blattsalat

Für zwei Personen

Für die Schweinefilets:

2 Schweinemedallions, à 5 cm dick	2 Zwiebeln	100 g braune Champignons
100 g mittelalter Bergkäse	4 EL gesalzene Butter	100 ml Sahne
125 ml Kalbsfond	50 ml Weißwein	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Knöpfle:

200 g Mehl	2 Eier	Salz
------------	--------	------

Für den Blattsalat:

1 Schale Blattsalat, gemischt	4 Radieschen	1 Lauchzwiebel
4 EL Traubenkernöl	2 EL Himbeeressig	1 TL weißer Aceto Balsamico
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für die Knöpfle das Mehl mit den Eiern und Salz sowie nach Bedarf mit Wasser in eine Schüssel geben und zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Ruhen lassen.

Für die Rahmsauce die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne das Speiseöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Salzen und mit zwei Esslöffeln Weißwein ablöschen. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen und salzen.

Den Knöpfleteig nach und nach durch den Knöpfleschaber ins kochende Wasser streichen. Sobald diese an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und in der Schüssel mit dem kalten Wasser abschrecken. Anschließend zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen und die Knöpfle darin schwenken.

Für die Schweinemedallions diese mit der Hand flachdrücken und salzen sowie pfeffern. Den Bergkäse in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Medallions von beiden Seiten für je zwei Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch in eine Auflaufform legen, mit der Hälfte der Zwiebeln sowie dem Bergkäse bedecken und im Backofen für fünf bis acht Minuten fertig garen.

In der für die Medallions verwendeten Pfanne die Champignons kurz schmoren. Den restlichen Weißwein, die restlichen Zwiebeln, den Kalbsfond sowie die Sahne hinzufügen und köcheln lassen. Den Rest der Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blattsalat die Lauchzwiebel und die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Das Traubenkernöl, den Himbeeressig, den weißen Balsamico, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Den Blattsalat, die Lauchzwiebel und die Radieschen hinzufügen und unterrühren.

Die Schweinemedallions mit der Rahmsauce, den Knöpfle und dem Blattsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Gundula Glaser am 10. August 2015

Schweine-Filet mit Kräuter-Kruste, Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 400 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
250 g weiche Butter	125 g altb. Toast-Brot	1 Bund Estragon
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 TL Senf

Für die Rotweinsauce:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	250 ml trockener Rotwein
250 ml Kalbsfond	1 Prise Zucker	

Für das Pastinakenpüree:

500 g Pastinaken	2 Zehen Knoblauch	1 Pfefferschote
1 Zitrone	100 g Butter	200 g Crème-fraîche
200 ml Gemüsefond	1 Bund Schnittlauch	Salz

Für den Rosenkohl:

450 g Rosenkohl	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
100 g Parmesan	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Schweinefilet Toastbrot zerkleinern und mit Butter vermengen. Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen, mit den Kräutern hacken und mit etwas Zitronenschale und Senf unter die Butter mischen. Masse zwischen zwei Frischhalte-Folien ausrollen und in den Tiefkühler geben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, rundherum anbraten und bei mittlerer Hitze garen. Toastbrot-Masse auf das Fleisch geben und im Backofen bei 200 Grad gratinieren.

Für die Sauce Schalotte abziehen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Rosmarin, Thymian, Zucker und Knoblauch im Ganzen dazugeben und mit schmoren. Mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen und einkochen. Sauce passieren und mit Butter aufmontieren.

Für den Rosenkohl den Rosenkohl von den äußersten Schichten befreien und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Für 20 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen. Parmesan und die Schale von der Zitrone reiben. Vor dem Servieren Parmesan und Zitronenschale über Rosenkohl geben und mit Salz würzen.

Für das Püree Pastinaken schälen, Knoblauch abziehen und mit Pfefferschote klein schneiden. Öl erhitzen. Pastinaken, Knoblauch und Pfefferschote darin anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und das Gemüse weich kochen, bis der Fond reduziert ist. Butter und Crème Fraîche hineingeben und pürieren. Zitronenschale abreiben und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides in das Püree geben und mit Salz abschmecken.

Schweinefilet mit Rosenkohl, Pastinakenpüree und Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 23. September 2015

Schweine-Filet mit Rotwein-Soße und Romanesco-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Schwein:

500g Wollschweinfilet	1 Romanesco (8-10 Röschen)	100ml Gemüsefond
Olivenöl oder Butterschmalz	Chilisalز	Salz
Pfeffer		

Für die Rotweinsauce:

750ml Rotwein, Barolo	100ml Gemüsefond	1 Zwiebel
3-4EL kalte Butter	2EL Zucker	1TL Tomatenmark
Salz	Pfeffer	

Einen Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch dieses waschen, trocken tupfen und mit Chilisalز von beiden Seiten würzen. Anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten und danach im Ofen ziehen lassen. Pfanne mit Bratensatz für die Sauce beiseite stellen.

Romanescoröschen vom Strunk ablösen und waschen. Anschließend in einem Topf kurz in Olivenöl anbraten, mit etwas Gemüsefond aufgießen und zugedeckt etwa acht Minuten garen.

Für die Rotweinsauce Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne Zucker karamellisieren, Zwiebeln anschwitzen, Tomatenmark hinzufügen. Bratensatz vom Fleisch hinzugeben, alles mit etwa 50ml Rotwein ablöschen. Einkochen lassen bis kaum noch Flüssigkeit in der Pfanne ist. Den mehrfach Vorgang wiederholen und alles stark einreduzieren lassen. Nun noch Fond hinzugeben und wieder reduzieren lassen.

Sauce am Ende durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und Butter nach und nach hinzugeben und Sauce aufmontieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Fleisch mit der Sauce und dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Reinhold Gruber am 20. Oktober 2016

Schweine-Filet mit Senfbutter, Schwarzbrot, Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets, à 350 g	5 EL Butter, zimmerwarm	5 EL süßer Senf
3 TL scharfer Senf	4 Scheiben Schwarzbrot	4 EL neutrales Öl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Rucolasalat:

250 g Rucola	100 g Pinienkerne	100 g Parmesan
1 Bund Schnittlauch	4 EL dunkler Balsamico	3 EL Olivenöl

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Filets waschen, trocken tupfen und zehn Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter mit dem süßen und dem scharfen Senf verrühren. Die Filets aus der Pfanne nehmen und in der gleichen Pfanne das Schwarzbrot auf beiden Seiten kurz anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Filets auf die Brotscheiben setzen, mit der Senfbutter bestreichen und für 12 bis 15 Minuten in den Backofen geben.

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Anschließend in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl und dem Balsamico vermengen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Den Parmesan reiben und darüber geben. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Ganze erneut vermengen.

Das gratinierte Schweinefilet mit der Senfbutter auf dem Schwarzbrot sowie mit dem Rucolasalat auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Schumacher am 17. September 2015

Schweine-Filet mit Vollkorn-Reis und rosa Pilz-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets, à 125 g	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Vollkornreis:

100 g Vollkornreis	Salz
--------------------	------

Für die Pilzsauc:

150 g braune Champignons	1 kleine Zwiebel	1 EL passierte Tomaten
2 EL Weißwein	2 EL Crème légère	½ Bund Petersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Den Vollkornreis in kochendem Salzwasser weich kochen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Champignons klein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin braten. Die Pilze und die Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vier Minuten braten. Den Weißwein, die Crème légère und die passierten Tomaten dazugeben. Die Sauce weitere vier Minuten köcheln lassen. Die Schweinefilets in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten braten. Das Schweinefilet mit dem Vollkornreis und der rosa Pilzsauc auf Tellern anrichten und servieren.

Auguste Hampe am 09. Februar 2015

Schweine-Filet, Fenchel-Orangen-Risotto und Whisky-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets, à 150 g Pflanzenöl Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis 600 ml Hühnerfond 1 Orange
1 Fenchel 1 Schalotte 1 Zehe Knoblauch
20 ml Wermut 20 g Parmesan 3 EL Butter
Olivenöl Pflanzenöl Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Whiskysauce:

40 ml Whisky 200 ml Kalbsfond 1 Orange
2 Zehen Knoblauch 20 g Ingwer $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
 $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner 2 Nelken $\frac{1}{2}$ Zimtstange
2 EL kalte Butter

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden, salzen und in die Pfanne geben. Drei Minuten anbraten und anschließend in den Backofen geben und 15 Minuten braten lassen. Den Bratensatz zur Seite stellen.

Für das Risotto den Fenchel waschen, vom Strunk befreien und fein hobeln. Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Das Fenchelgrün zur Seite stellen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Risotto-Reis, die Schalotte und den Knoblauch hinzugeben und anbraten. Die Orange filetieren und den dabei ausgetretenen Saft auffangen. Den Reis mit dem Saft und dem Wermut ablöschen und mit dem Hühnerfond immer wieder aufgießen und reduzieren lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Parmesan in den Reis reiben und die Butter hinzugeben. Anschließend den Fenchel und die Orangenfilets unterheben. Zesten von der Orangenschale reiben und mit in das Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pfanne mit dem Bratensatz von dem Schweinefilet mit dem Whisky ablöschen. Den Kalbsfond hinzugeben und reduzieren lassen. Die Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen und eine Scheibe ausschneiden. Etwas Orangenschale abreiben. Den Knoblauch, den Ingwer, die Orangenschale, den Fenchelsamen, die Pfefferkörner, die Nelken und die Zimtstange hineingeben. Drei Minuten ziehen lassen. Anschließend die Butter hineingeben und die Sauce damit binden. Das Schweinefilet mit Fenchel-Orangen-Risotto und Whiskysauce auf Tellern anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Andrea Szekely am 07. September 2015

Schweine-Filet, Karotten-Bohnen-Gemüse, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet	1 Williams-Birne	2 Braeburn-Äpfel
2 rote Zwiebeln	1 Zwiebel	150 g getr. Softpflaumen
2 EL Weinessig	1 Zweig Rosmarin	Keimöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

2 Karotten	2 violette Karotten	2 gelbe Karotten
100 g Prinzessbohnen	1 Zwiebeln	30 g Butter
1 Zweig Rosmarin	Keimöl	

Für den Kartoffelstampf:

600 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	100 ml Sahne
30 g Butter	1 Zitrone	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Stampf die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Essig abtupfen, anschließend salzen und pfeffern. Mit einem langen, schmalen Messer in der Mitte ein Loch stechen. Nadeln vom Rosmarinzwig abziehen. Das Loch mit den Pflaumen und einigen Rosmarinnadeln füllen. Rote Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Schweinefilet von allen Seiten in einer Pfanne mit Keimöl scharf anbraten. Fleisch, Rosmarinzwig und die Hälfte der Zwiebeln in den Bratschlauch geben. Äpfel und Birne schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Hälfte ebenfalls in den Bratschlauch geben und anschließend für 20 Minuten in den Backofen geben.

Die zweite Hälfte der Zwiebeln in einem hohen Topf geben. Die restlichen Äpfel, Birnen und Pflaumen dazu geben und alles mit ein wenig Wasser schmoren und abschließend zu einer Sauce pürieren.

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Karotten in ein wenig Öl in einer Pfanne braten. Nach einigen Minuten Zwiebeln, Rosmarin, Salz und Pfeffer dazu geben. In einem kleinen Topf Wasser zum kochen bringen und die Bohnen darin bissfest kochen, anschließend abschrecken und in die Pfanne zu den Karotten und Zwiebeln geben. Kartoffeln abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch, Sahne und Butter in einem Topf erwärmen und zum Kartoffelstampf geben. Etwas Schale der Zitrone abreiben. Mit Salz, Muskatnuss und Zitronenschale würzen.

Schwein aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen und abschließend in Scheiben schneiden. Mit Pflaumen gefülltes Schweinefilet auf Tellern anrichten, das Karotten-Bohnen-Gemüse und den Kartoffelstampf daneben garnieren und mit der Sauce servieren.

Boguslawa Kmiecik am 28. November 2016

Schweine-Filet, Kartoffel-Taler, Tomaten-Zucchini-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Kartoffeltaler:

100 g Mehl (griffig)	3 mehligkochende Kartoffeln	80 g Schinken
1 Ei	50 g Kräuter	4 Zweige Rosmarin
1 Zehe Knoblauch		

Für die Sauce:

50 g Butter	100 ml Balsamicoessig	100 ml Rinderfond
100 ml Weißwein	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

3 Tomaten	1 Zucchini	2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	1 EL Kräuter-der-Provence	3 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen. Das Filet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Schweinefilet von allen Seiten gut anbraten.

Anschließend für etwa zehn Minuten in den Backofen geben.

Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden und in dem Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Die Kartoffeln heiß durch die Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben, das Ei darüber und etwas Mehl dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Alles miteinander vermengen und den Schinken und die Kräuter unter den Teig heben. Wieder alles miteinander vermengen und aus dem Teig kleine Plätzchen formen. Den Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen darin ausbacken.

Im Bratensatz die Butter schmelzen, den Rosmarinzweig, den Weißwein und den Balsamicoessig dazu geben. Anschließend mit dem Fond aufgießen, das Ganze reduzieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini anbraten. Anschließend die Tomatenwürfel dazugeben und alles fünf Minuten anbraten lassen. Das Tomatenmark dazugeben und mitrösten und mit etwas Fond aufgießen. Zum Schluss die Kräuter de Provence hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schweinefilet mit Kartoffeltalern, Tomaten-Zucchini-Gemüse und Rosmarin-Balsamico-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Kell am 07. Mai 2015

Schweine-Filet, Pinienkernkruste, Gemüse, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 350 g	200 g Butter	2 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Pinienkernkruste:

100 g Pinienkerne	2 Eier	4 Scheiben Toastbrot
100 g Butter		

Für das Gemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Zucchini
1 Aubergine	1 Zwiebel	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	100 g Zucker	2 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Basilikumpesto:

100 g Pinienkerne	100 g Parmesan	2 Knoblauchzehen
300 ml Olivenöl	200 g Basilikum	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Anschließend scharf in Rapsöl und Butter anbraten. Das Filet mit Thymian, Rosmarin und abgezogenem angedrücktem Knoblauch aromatisieren. Für die Kruste die Eier trennen und den Rand des Toastbrots abtrennen. Eigelbe, Toastbrot, Butter und Pinienkerne in der Moulinette zerkleinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Fleisch verteilen. Anschließend in den Ofen geben und durchgaren lassen.

Für das Gemüse die Paprika und Zucchini waschen und trocken tupfen. Die Paprika aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini der Länge nach aufschneiden, mit einem Löffel die Kerne entfernen und dann ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. Den Thymian und den Rosmarin abzupfen. Paprika, Zucchini und Zwiebel gleichmäßig in der Pfanne anbraten und mit Thymian und Rosmarin abschmecken. Gleichzeitig die Aubergine schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Anschließend in kleine Stücke schneiden und unter das mediterrane Gemüse mischen.

Für das Basilikumpesto den Parmesan fein reiben. Die Pinienkerne mit dem Olivenöl, Parmesan und dem Basilikum in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden und die Masse pürieren.

Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, das Fleisch dazulegen, das Pesto dort herum verteilen und mit den Basilikumblättern garnieren.

Christoph Kist am 21. Mai 2015

Schweine-Filet, Speckbohnen, Bratkartoffeln, Whisky-Soße

Für 2 Personen

Für die Medaillons:

2 Schweinefilets, à 160 g 200 g Speckstreifen Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Speckbohnen:

200 g Prinzessbohnen 150 g Speck, am Stück 1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

250 g Kartoffeln, fest 100 g Butter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Zwiebeln 3-4 EL Olivenöl 200 ml Sahne
200 ml Milch 50 ml Whisky 200 ml Gemüsesfond

Backofen auf 100 Grad Oberhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Speckstreifen ummanteln. Anschließend von beiden Seiten bei niedriger Temperatur in Öl anbraten. Das Fleisch herausnehmen und in den Backofen geben.

Für die Speckbohnen Speck in feine Würfel schneiden mit Knoblauch und mit Öl anbraten und auf die Seite stellen. Für die Sauce Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in der Pfanne des Specks erhitzen und die Zwiebeln darin mit glasig anbraten. Mit Gemüsesfond ablöschen, Sahne, Milch und Whisky hinzufügen, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertig gekochten Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und die Kartoffeln darin knusprig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Prinzessbohnen vier bis fünf Minuten ins heiße leicht köchelnde Wasser geben. Bohnen abgießen und zum Speck in die Pfanne geben, unterheben und abschmecken.

Das Schweinefilet aus dem Backofen holen und dritteln.

Die Schweinemedallions mit Speckbohnen, Bratkartoffeln und Whiskysauce auf Tellern anrichten und servieren.

Rene Eggl am 22. September 2016

Schweine-Filet-Medaillons, Rosmarin-Kartoffeln, Tomate

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

400 g Schweinefilet	1 Bund frischer Rosmarin	1 Bund frischer Thymian
1 Bund frischer Salbei	2 EL Sonnenblumenkernöl	2 TL Oregano getrocknet
2 TL Kümmel	2 TL geräuchertes Paprikapulver	2 Knoblauchzehen
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Für die Rosmarinkartoffeln:

300 g sehr kleine Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	1 frische Chillischote
1 Bund frischer Rosmarin	1 Bund frischer Thymian	4 EL Sonnenblumenkernöl
8 EL Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Für die Tomatentürmchen:

2 große Tomaten	1 Aubergine	5 Scheiben Parmaschinken
1 Packet Büffelmozzarella	8 EL Sonnenblumenkernöl	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Für die Creme:

125 g Crème-fraîche	2 Zehen Knoblauch	1 Beet Kresse
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze einstellen.

Für die Kartoffeln ein Backblech mit Olivenöl, Sonnenblumenkernöl, Meersalz und Pfeffer belegen. Den Rosmarin und den Thymian waschen, trocken tupfen und ebenfalls dazugeben. Die Chillischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien, grob schneiden und gemeinsam mit dem Knoblauch samt Schale auf das Backblech geben. Die Kartoffeln waschen, trocknen und anschließend halbieren. Die Kartoffeln werden mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech und die darauflegenden Zutaten gelegt. Das Backblech in den Ofen schieben.

Für die Türmchen eine Pfanne auf höchster Stufe auf dem Herd erhitzen. Die Tomaten und die Aubergine waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Büffelmozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Sonnenblumenkernöl in die Pfanne geben. Aubergine und Parmaschinken in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus Tomate, Aubergine, Büffelmozzarella und Parmaschinken die Tomatentürmchen bauen und in einer Bratform in den Backofen schieben. Für das Schweinefilet die Pfanne kurz heiß ausspülen und weiter bei starker Hitze auf den Herd stellen. Im Mörser das Meersalz, den Pfeffer, das Paprikapulver, den Kümmel, den Oregano und den Thymian zermahlen. Anschließend das Sonnenblumenkernöl in die Pfanne geben und das Schweinefilet scharf von beiden Seiten anbraten. Währenddessen den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Salbei, den Rosmarin und den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Nun das Filet mit dem entstandenen Sud, Salbei, Rosmarin, Thymian und Knoblauch in eine Bratform geben und diese ebenfalls in den Backofen schieben.

Für die Creme die Crème fraîche, das Meersalz und den Pfeffer in einer Schale verrühren. Die Kresse waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls zu der Creme geben. Die Bratformen aus dem Ofen nehmen und das Schweinefilet in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Teller legen, das Tomatentürmchen daneben stellen, die Kartoffeln dazu legen, etwas von der Creme auf die Teller streichen und servieren.

Marian Wagner am 23. März 2015

Schweine-Geschnetzeltes in Lavendel-Soße mit Bandnudeln

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

250 g Schweinefilet	12 Lavendelblätter	200 ml Sahne
1 EL Mehl	1 EL Butter	30 ml Cognac
Balsamico	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Bandnudeln:

100 g frische Bandnudeln	Salz
--------------------------	------

Für die Champignons:

250 g braune Champignons	Butterschmalz	schwarzer Pfeffer, Salz
--------------------------	---------------	-------------------------

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Anschließend in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine weitere Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen und nach dem Anbraten mit dem Schweinefilet vermengen.

Die Bandnudeln in das kochende Wasser geben, kurz aufkochen und zwei Minuten ziehen lassen. Aus der Butter, dem Mehl und der Sahne eine Sauce zubereiten. Diese mit dem Cognac und dem Balsamico abschmecken und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die Lavendelblätter waschen, trocknen, kleinhacken und in die Sauce geben. Diese kurz aufkochen lassen und über das Fleisch und die Champignons geben.

Die Nudeln abgießen.

Das Schweinefilet in Lavendelsauce mit Bandnudeln und gebratenen Champignons auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Görres am 09. April 2015

Schweine-Geschnetzeltes mit Bandnudeln, Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinegeschnetzelte:

1 Schweinefilet à 400 g ½ Bund glatte Petersilie Olivenöl
schwarzer Pfeffer

Für die Kapern-Weißwein-Sauce:

1 Sardellenfilet, à 80 g 50 g Katenschinken 50 g Hühnerleber
1 Limette 1 Knoblauchzehe 1 Salzzitrone
5 Salbeiblätter 30 g Kapern, klein 200 ml Kräuter-Crème-fraîche
20 ml trockener Weißwein

Für den Nudelteig:

125 g doppelgriffiges Mehl 1 Ei 1 EL Pflanzenöl
Butter 1 Msp. Salz

Für die Garnitur:

1 Radicchio, klein 1 Chicorée, klein 5 Cocktailtomaten
3 EL Balsamico 3 EL Kürbiskernöl

Für den Nudelteig das Ei aufschlagen und mit Mehl, Pflanzenöl und einer Messerspitze Salz vermischen. Für die gewünschte Konsistenz Wasser hinzugeben. Den fertigen Teig in Klarsichtfolie ruhen lassen.

Für die Kapern-Weißwein-Sauce die Knoblauchzehe pressen und die Salbeiblätter feinhacken. Den Katenschinken und die Hühnerleber in feine Würfel schneiden und das Sardellenfilet feinhacken. Die Kapern abspülen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinegeschnetzelte bei mittlerer Hitze anbraten. Den Knoblauch, den Salbei, den Schinken, die Leber, das Sardellenfilet, die Kapern und die Salzzitrone dazugeben und andünsten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und zehn Minuten köcheln lassen. Die Limette halbieren, auspressen und zur Crème fraîche geben. Die Sauce damit abbinden.

Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und salzen. Den Nudelteig ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. Diese in kochendes Wasser geben und garen lassen. Anschließend Butter in eine Pfanne geben, erhitzen und die Pasta darin schwenken.

Für die Garnitur den Strunk des Radicchio und des Chicorée entfernen und jeweils wenige Blätter abzupfen. Die Cocktailtomaten in eine Pfanne mit Olivenöl geben und kurz anbraten. Den Balsamico in eine kleine Spritze geben.

Das Schweinegeschnetzelte mit selbstgemachten Bandnudeln und Kapern-Weißwein-Sauce auf Tellern anrichten, mit den Radicchio- und Chicorée-Blättern, den Cocktailtomaten und Balsamico und Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Marina Schneider am 01. Juli 2015

Schweine-Geschnetzeltes, Spätzle, Champignons

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

500 g Schweinelachs am Stück	250 g braune Champignons	2 Zwiebeln, mittelgroß
60 ml Cognac	50 ml Sahne	2 EL Mehl
40 g Butter	125 ml Rinderfond	1½ Bund Petersilie
Chilischote, klein	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Spätzle:

6 Eier	500 g Mehl, (Typ 405)	80 ml Mineralwasser, medium
30 ml Sahne	30 g Butter	1 Prise Salz

Für die Spätzle das Mehl, die Eier sowie eine Prise Salz vermengen. Den Teig mit den Händen gut kneten und das Wasser hinzufügen, sodass eine homogene Masse entsteht. Den Teig für zehn Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel mit der ganzen Chilischote darin anschwitzen. Das Fleisch leicht mehlieren, hinzugeben und alles mit der Sahne und dem Fond ablöschen. Die Pilze putzen, von den Enden befreien, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Das Geschnetzelte bei schwacher Hitze für zehn Minuten gar kochen. Abschließend die Petersilienblätter abzupfen, fein hacken über das Geschnetzelte streuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Spätzle durch das Spätzlesieb geben und abseihen, sobald diese an der Oberfläche schwimmen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die fertigen Spätzle darin schwenken sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Cognac-Schaum einen Teil der Sauce vom Geschnetzelten in ein Gefäß gießen, den Cognac dazugeben und alles mit dem Pürierstab aufschäumen. Das Geschnetzelte mit den Spätzle auf Tellern anrichten, mit frischer Petersilie und dem Cognacschaum garnieren und servieren.

Stefan Brunn am 12. Oktober 2015

Schweine-Kotelett, Weißbier-Kraut, Kartoffel-Schmarrn

Für zwei Personen

Für das Kotelett:

2 Schweinekotelett, à 220 g	1 Zehen Knoblauch	1 EL Butter
1 Knolle Ingwer, à 2 cm	1 Zweig Rosmarin	2 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

Für das Weißbierkraut:

1 Räucherspeckschwarte, à 50 g	500 g Weißkraut	1 Zwiebel
1 EL Butter, kalt	125 ml Geflügelfond	60 ml Weißbier, mild
2 EL Apfelmus	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
10 Pfefferkörner	1 EL Puderzucker	Zucker, Cayennepfeffer

Salz

Für den Kartoffelschmarrn:

250 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel	3 EL Butter
1 Prise Kümmel	1 Prise Majoran	2 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen und gar kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen. Für das Weißbierkraut die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Mit dem Weißbier ablöschen und einkochen lassen. Das Weißkraut in feine Streifen schneiden, dazugeben und etwas andünsten. Mit dem Geflügelfond ablöschen. Die Speckschwarte hineinlegen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten schmoren. Die Pfefferkörner, die Wacholderbeeren und das Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen füllen und nach der Hälfte der Zeit dazugeben. Anschließend den Speck und die Gewürze herausnehmen. Das Apfelmus und die Butter unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Für den Kartoffelschmarrn die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen, bis sie eine bräunliche Färbung entwickelt. Anschließend den Topf von der Herdplatte ziehen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und hell anbräunen. Die braune Butter untermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen. Die restliche Butter untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Schweinekoteletts eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Koteletts darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten etwa acht Minuten saftig garen. Anschließend im Ofen warmhalten. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer weiteren Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. Den Knoblauch, die Ingwerscheiben und den Rosmarin in die Butter legen und die Koteletts anschließend darin wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Schweinekotelett mit dem Weißbierkraut und dem Kartoffelschmarrn auf Tellern anrichten und servieren.

Clemens Martin am 20. Januar 2015

Schweine-Krustenbraten, Dunkelbier-Soße, Knödel, Salat

Für zwei Personen

Für den Schweinekrustenbraten:

400 g Schweinebauch 3 EL Butterschmalz Salz
Pfeffer

Für die Sauce:

2 Karotten 1 Zwiebel $\frac{1}{2}$ Lauch
 $\frac{1}{4}$ Sellerie 1 Flasche dunkles Bier 2 EL Tomatenmark
300 ml Kalbsfond 75 g kalte Butter 1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke Salz Pfeffer

Für die Serviettenknödel:

3 altbackene Brezeln 2 EL Semmelbrösel 1 große Zwiebel
1 Ei 30 ml Milch 1 EL Butter
1 Bund glatte Petersilie Salz Pfeffer

Für den Salat:

2 Granny Smith Äpfel 30 g Cranberrys 1 Schalotte
30 g gehackte Erdnüsse $\frac{1}{2}$ TL Zucker 20 ml Olivenöl
10 ml Weißweinessig Salz Pfeffer

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Schweinekrustenbraten Fleisch waschen, trockentupfen und die Schwarte viereckig einschneiden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce Karotten, Lauch und Sellerie waschen, schälen und grob zerkleinern. Zwiebel abziehen und grob hacken.

Das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz bei großer Hitze anbraten. Karotten, Lauch, Sellerie und Zwiebeln dazugeben und mitbraten. Fleisch herausnehmen und in eine Auflaufform geben.

Tomatenmark in die Pfanne zum Gemüse geben und kurz mitbraten. Mit Bier ablöschen, Kalbsfond angießen und Nelke und Lorbeerblatt hinzugeben. Kurz reduzieren lassen und dann zum Fleisch geben. Die Temperatur regulieren und bei 180 Grad circa 25 Minuten im Ofen garen. In einem Topf Wasser erhitzen.

Für die Serviettenknödel die Brezeln zerkleinern, die Petersilie abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Ei trennen und Eigelb mit etwas Milch zum Teig geben. Alles kräftig verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig in Alufolie wickeln, zu kleinen Rollen formen und für circa zehn Minuten in heißem Wasser kochen.

Für den Apfel-Cranberry-Salat die Äpfel waschen und mit einem Julienneschneider in feine Streifen hobeln. Schalotte abziehen und kleinhacken. Äpfel, Schalotten, Cranberrys und Erdnüsse vermengen und mit Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Den Bratensud aus der Auflaufform durch ein Sieb gießen und aufkochen lassen. Kalte Butter hinzufügen.

Knödel herausnehmen, abtropfen und in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Kurz in einer Pfanne mit zerlassener Butter und Semmelbröseln schwenken.

Den Schweinekrustenbraten mit Dunkelbiersauce, Laugen-Serviettenknödel und Apfel-Cranberry-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Axel Kalteiß am 21. März 2016

Schweine-Lende im Speck-Mantel, Kräuter-Kruste, Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Schweinefilet à 300 g 6 Scheiben geräucherter Speck Salz
Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat 100 g braune Champignons 1 Zitrone
50 g Maasdamer 1 Ei 2 EL Joghurt
3 EL Sahne 1 TL Senf 2 EL Olivenöl
Salz bunter Pfeffer

Für die Kräuterkruste:

1 altbackenes Laugenbrötchen 2 EL mittelscharfer Senf $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
 $\frac{1}{2}$ Bund Thymian $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin $\frac{1}{2}$ Bund Oregano
2 EL Butter

Für die Sauce:

100 ml Rotwein 1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zitrone 1 TL Chiliflocken 10 g Mehl
2 EL Olivenöl Zucker Salz
Pfeffer

Für die Garnitur:

15 g Mandelblättchen 1 EL Butter

Den Ofen-Grill auf 200 Grad vorheizen.

Für die Schweinelende diese waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Speck umwickeln und rundherum scharf anbraten.

Für die Kräuterkruste Laugenbrötchen zu Bröseln reiben und Kräuter fein hacken. Die Hälfte davon mit Senf, Salz, Pfeffer, Butter und Laugenbrösel mischen. Mischung auf Fleisch geben und im Ofen unter dem Grill fertig garen.

Für den Salat Ei hart kochen, Zitrone entsaften, Champignons in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Eigelb heraustrennen, Eiweiß würfeln. Eigelb, Senf, Joghurt, Sahne, gewürfeltes Eiweiß, Salz und Pfeffer mischen. Anschließend Käse und Champignons untermischen. Feldsalat waschen, schleudern und mit Salz, Pfeffer, Öl und Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauce Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Restliche Kräuter mit Knoblauch, Schalotte, Chili-Flocken und Zitronensaft mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Öl in einer Pfanne erwärmen, Kräutermischung zugeben und erwärmen. Mit Mehl anbinden und mit Rotwein ablöschen.

Für die Garnitur Mandelblättchen in einer Pfanne mit Butter rösten.

Die Schweinelende im Speckmantel mit Kräuterkruste und Champignon-Feldsalat auf Tellern anrichten, mit gerösteten Mandelblättchen garnieren und servieren.

Melanie Globerger am 21. Januar 2016

Schweine-Lende mit Apfel-Senf-Soße und Ricotta-Gnocchi

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Schweinefilet à 250 g 2 EL Butterschmalz Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln 1 Apfel 1 EL Butter
100 ml Schlagsahne 100 ml Apfelsaft 3 EL körniger Dijon-Senf
1 TL Mehl Zucker Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Gnocchi:

250 g Ricotta 30 g Parmesan 2 EL Butter
1 Zitrone 1 Ei 60 g Weizenmehl
50 g Mehl 10-15 Salbeiblätter Salz
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Einen großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Schweinelende von allen Seiten im Ganzen kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Anschluss im Ofen warmhalten.

Für die Gnocchi den Parmesan reiben und das Ei trennen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Zitrone waschen und ein wenig von der Zitronenschale abreiben. Den Ricotta, das Mehl, den Parmesan, den Zitronenabrieb und das Eigelb gut miteinander verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig dicke Rollen formen (etwas mehr als fingerdick) und diese mit etwas Mehl bestäuben. Zentimeterbreite Scheiben von den Rollen abschneiden und auf einem mit Mehl bestäubten Brett auslegen. Mit einer Gabel auf beiden Seiten jeweils die Stücke eindrücken. Die Gnocchi nacheinander ins siedende Salzwasser werfen und garen lassen bis sie an die Oberfläche steigen. Abseihen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Sauce die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Etwas von dem Grün zur Seite legen. Den Apfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Anschließend den Apfel zugeben und mitbraten. Das Ganze mit dem Apfelsaft und 75 Milliliter Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

Die Sahne und den Senf langsam einrühren und nochmals aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und offen köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

In einer Pfanne die Butter für die Gnocchi erhitzen und die Salbeiblätter zugeben. Die Gnocchi zugeben und schwenken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit den geschwenkten Gnocchi und der Sauce auf Tellern anrichten und mit dem Grün der Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Eva Minges am 23. März 2015

Schweine-Lende mit Kartoffel-Püree und Calvados-Äpfeln

Für zwei Personen

Für die Schweinelende:

1 Schweinelende à 400 g	2 Boskoop-Äpfel	200 g Crème-fraîche
200 g Schlagsahne	1 EL Butter	50 ml Calvados
5 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	250 ml Milch
Salz, Pfeffer		

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1 kleine Kartoffel	2 Scheiben Bacon
150 ml Hühnerfond	$\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Cayennepfeffer, Salz	

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Schweinelende zunächst das Fleisch säubern, trockentupfen und in Medaillons schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Anschließend die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin scharf anbraten. Anschließend die Medaillons herausnehmen und die Äpfel in der gleichen Pfanne andünsten. Die Apfelscheiben mit Calvados ablöschen. Dann die Medaillons in eine Auflaufform legen und die Apfelstücke mit dem Calvados dazugeben. Einige Thymianblättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Sahne und die Crème fraîche ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Medaillons im Ofen circa sieben Minuten lang garen. Für den Salat die Kartoffel schälen und in kochendem Salzwasser garen. Die Petersilie klein hacken und zur Seite stellen, den Hühnerfond aufkochen und mit Essig, Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer vermischen. Die Kartoffel mit dem Dressing pürieren, sodass ein Kartoffeldressing entsteht. Den Bacon kleinschneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern, und mit dem Dressing und dem knusprigen Bacon vermischen. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser weich kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen. In einem Topf Milch erhitzen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in die Milch drücken und verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Zuletzt ein Ei trennen und das Eigelb schnell unter das Püree rühren. Dabei darauf achten, dass das Püree nicht zu heiß ist, damit das Eigelb nicht stockt. Die Schweinelende mit Apfelscheiben und Püree auf Tellern anrichten, etwas Calvados-Sauce dazugeben und servieren.

Annie Villeminéy am 12. Januar 2015

Schweine-Medaillons im Parma-Mantel mit Steinpilz-Soße

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

4 Schweinemedallions, à 120 g	4 Scheiben Parmaschinken	2 EL Dijon-Senf
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Steinpilz-Gorgonzola-Sauce:

1 Bund Frühlingszwiebeln	50 g getr. Steinpilze	200 ml Weißwein
200 ml Sahne	100 g Gorgonzola	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Risoni:

150 g Risoni Nudeln	1 Schalotte	1 Staudensellerie
205 ml Geflügelfond	2 TL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden
Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Steinpilze Wasser zum Kochen bringen.

Für die Schweinemedallions das Fleisch waschen und trocken tupfen. Leicht pfeffern und mit Dijonsenf bestreichen. Auf den Schinken legen und zusammen im Schinken einrollen. Mit Küchengar fixieren. Im Butterschmalz in einer Pfanne goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Für die Sauce die Steinpilze im heißen Wasser einweichen. Frühlingszwiebeln putzen und den unteren Teil abschneiden. In kleine Ringe schneiden und im Butterschmalz zusammen mit Steinpilzen in der Pfanne anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne und etwas Wasser der Steinpilze hinzufügen und wieder leicht reduzieren lassen. Gorgonzola zerkleinern, hinzufügen und darin schmelzen lassen. Schweinemedallions in die Pfanne geben und zusammen ziehen lassen.

Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Schalotte abziehen und fein schneiden. Sellerie klein schneiden. Beides in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Safranfäden und Risoni dazu geben und leicht köcheln lassen. Etwas Geflügelfond dazugeben und köcheln lassen. Immer wieder mit Geflügelfond auffüllen. Mit Salz abschmecken.

Schweinemedallions im Parmamantel mit Steinpilz-Gorgonzola-Sauce und Risoni auf Tellern anrichten und servieren.

Barbara Randolph am 10. August 2016

Schweine-Medaillons im Speck-Mantel mit Pilz-Risotto

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

2 Schweinefilets, à 250 g	100 g getrockneter Schinken	½ Bund Rosmarin
½ Bund Thymian	Olivenöl	

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	15 g getr. Steinpilze	250 g gemischte Pilze
25 g Parmesan, am Stück	½ Zitrone	1 Zwiebel
1 Stange Sellerie	1 Zweig Rosmarin	½ Bund Thymian
½ Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe	25 g Butter
75 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüfefond	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Spinatsalat:

100 g junger Blattspinat	1 Salatgurke	3 getr. Öl-Tomaten
50 g Pinienkerne	½ Zitrone	3 Stängel Minze
1 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Die Schweinefilets waschen, trocken tupfen, von etwaiger Silberhaut befreien und mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Anschließend die Filets mit dem getrockneten Schinken umwickeln und mit Öl, Rosmarin und Thymian in der Pfanne anbraten. Die angebratenen Filets in den Backofen geben und 17 bis 20 Minuten garen.

Für das Risotto die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Sellerie von holzigen Fäden befreien und klein schneiden. Den Parmesan reiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken.

Die Pilze putzen mit einer Moulinette zerkleinern und in einer Pfanne im Backofen garen. Den Gemüfefond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Sellerie in Olivenöl anbraten, den Reis dazu geben und mit dem Weißwein ablöschen. Die Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken.

Anschließend, wenn der Wein verkocht ist, das Risotto salzen und pfeffern und etwa 16-18 Minuten lang köcheln lassen und minütlich unter ständigem Rühren mit dem Fond ablöschen. Die Pilzpfanne aus dem Ofen holen.

Den Saft der Zitrone auspressen. Das Risotto mit der Butter und dem Parmesan cremig rühren und nochmals mit Salz, Pfeffer sowie mit Zitronensaft abschmecken, die Petersilie unterrühren und die Pilze hinzugeben.

Für den Spinatsalat den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Aus dem Öl, dem Essig, Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Die Gurke schälen und zusammen mit den getrockneten Tomaten klein schneiden. Die Minzeblätter abzupfen und klein schneiden. Den Spinat ebenfalls grob zerkleinern, alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

Das Risotto mit den Schweinemedallions und dem Spinatsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Jens Kuite am 03. August 2015

Schweine-Medaillons in Champignon-Rahm-Soße mit Spätzle

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

1 Schweinefilet, à 400 g	3 EL mittelscharfer Senf	1/2 Bund Thymian
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl	2 Eier	1 EL Butter
100ml Mineralwasser	2 TL Salz	

Für die Champignon-Rahmsauce:

200g Champignons	1 Zwiebel	1 Zitrone
75 g Butter	200 g Sahne	200 ml Rinderfond
2 EL Speisestärke	1/2 Bund Petersilie	1 TL ital. Kräuter
1 TL Salz	Pfeffer	

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Thymianzweige und Filet hineingeben und beides kurz scharf anbraten. Thymian und Schweinefilet wieder aus der Pfanne nehmen und die Pfanne für späteren Gebrauch beiseite stellen. Schweinefilet bei 80 Grad in den Ofen geben.

Für die Champignon-Rahmsauce Zwiebeln häuten und fein würfeln. Champignons putzen und klein schneiden. Die Pfanne der Schweinefilets erneut erhitzen und Champignons und Zwiebeln im Bratfett der Schweinefilets anbraten. Mit Rinderfond ablöschen und einkochen lassen. Sahne hinzugeben und mit Hilfe von Speisestärke auf die gewünschten Konsistenz eindicken. Die Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen. Von der anderen Hälfte Zesten abreißen. Mit etwas Zitronensaft und -zesten, Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern abschmecken.

Für den Spätzleteig Mehl, Eier und Mineralwasser vermengen bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Mit etwas Salz würzen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Teig durch die Spätzlereibe in das kochende Wasser geben und kurz aufkochen lassen. Spätzle herausschöpfen, in eine Schüssel geben und Butter unter die Spätzle heben.

Kurz vorm Servieren die Schweinemedallions wieder in die Champignon-Rahmsauce geben und kurz erhitzen.

Schweinemedallions in Champignon-Rahmsauce mit Spätzle auf Tellern anrichten, mit etwas frischer Petersilie garnieren und servieren.

Lisa Bast am 17. Mai 2016

Schweine-Medaillons mit Bandnudeln und Pesto

Für zwei Personen

Für die Schweinemedaille:

4 Schweinemedaille, à 60 g 4 Scheiben Speck 1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin Butterschmalz

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe 20 g Parmesan 2 EL gehackte Mandeln
1 Bund Petersilie 3 EL Olivenöl

Für die Bandnudeln:

150 g Mehl 10 g Parmesan 2 Eier
1 Prise Salz 1 EL Tomatenmark 5 Cocktailtomaten
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie Olivenöl Butter

In einem Topf gesalzenes Wasser zum kochen bringen.

Ofen auf 120°C Umluft vorheizen.

Für die Bandnudeln Mehl, Eier, Salz und Tomatenmark mischen, verkneten und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit der Nudelmaschine den Teig walzen und schneiden. Im Salzwasser 3-5 Minuten bissfest garen. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen und Nudeln darin schwenken. Parmesan reiben und vor dem Servieren zu den Nudeln geben.

Für das Petersilien-Mandel-Pesto Mandeln in einer Pfanne rösten. Parmesan reiben, Knoblauchzehe abziehen und Petersilie abrausen und trockenwedeln. Parmesan, Mandeln, $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe, Petersilie und Olivenöl in den Mixer geben.

Für die Medaille Schweinefilet waschen, trockentupfen, parieren und in 4 cm breite Medaille schneiden und mit Speck umwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Medaille scharf von beiden Seiten kurz anbraten und im Ofen für 5-8 Minuten fertig garen. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Schalotte abziehen und vierteln. Rosmarin und Schalotte zu den Medaille in den Ofen geben.

Für die Garnitur Cocktailtomaten halbieren und kurz in einer Pfanne mit Butter anbraten. Petersilie klein hacken.

Schweinemedaille mit Petersilien-Mandel-Pesto und Bandnudeln auf einem Teller anrichten, mit Cocktailtomaten und Petersilie garnieren und servieren.

Robin Louis am 22. Juni 2016

Schweine-Medaillons mit Champignons, grüne Bohnen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

250 g Schweinefilet

Salz

10 g Butter

schwarzer Pfeffer

50 ml Kalbsfond

Für die Champignons:

400 g Champignons

3 Zweige glatte Petersilie

Salz

2 Schalotten

1 Zweig Rosmarin

schwarzer Pfeffer

40 g Butter

200 ml Weißwein.

Für die Kirschtomaten und die Bohnen:

1 Rispe Kirschtomaten

Salz

200 g grüne Bohnen

schwarzer Pfeffer

1 Schalotte

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Champignons klein schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Beides in Butter anbraten und die Petersilie dazu geben. Mit dem Weißwein ablöschen, salzen, pfeffern und einkochen lassen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet darin anbraten. Mit dem Fond ablöschen.

Die Kirschtomaten an der Rispe in den Backofen geben.

Die Bohnen putzen und im Dampfgarer bissfest garen.

Das Schweinemedallions mit Champignons, grünen Bohnen und Kirschtomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Muriel Liegeois am 01. Oktober 2015

Schweine-Medaillons mit Kartoffel-Zucchini-Rösti, Pesto

Für zwei Personen

1 Schweinelende à 400 g 1 TL Café de Paris-Gewürz 1 TL Pariser Pfeffer
Pflanzenöl

Für die Marinade:

$\frac{1}{2}$ Salzzitrone 2 EL Anis-Schnaps 2 EL Pflanzenöl
1 TL löslicher Kaffee 1 Zweig Rosmarin 1 Zweig Curry, frisch
4 Blätter Salbei, frisch

Für die Rösti:

2 festk. Kartoffeln 1 Zucchini, klein 4 Datteltomaten
1 Frühlingszwiebel 1 Ei 1 EL Sauerrahm
2 EL Haferflocken, zart 4 EL Kichererbsenmehl 3 EL Butterschmalz
1 TL Tessiner Kräuter Salz schwarzer Pfeffer

Für das Pesto:

1 Limette 100 g Parmesan 1 Zehe Knoblauch
4 EL Kürbiskernöl 100 g Pistazien, ohne Schale 1 Bund Petersilie
1 Zweig Dill 1 Zweig Borretsch 1 Zweig grüne Minze, frisch
1 Zweig Zitronenmelisse $\frac{1}{2}$ TL Kräutersalz

Die Schweinelende in fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit dem Café de Paris-Gewürz und dem Pariser Pfeffer würzen.

Für die Marinade alle Zutaten im Ganzen vermischen, mit den Schweinemedailles in einen Gefrierbeutel geben und ziehen lassen.

Für die Rösti die Kartoffeln schälen und die Zucchini waschen. Mit einer Reibe zu feinen Stiften verarbeiten. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Das Ei aufschlagen und mit den Kartoffeln, der Zucchini, der Frühlingszwiebel, dem Sauerrahm, den Haferflocken, dem Kichererbsenmehl und den Tessiner Kräutern vermischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin nach und nach Teig hineingeben und zu Rösti braten.

Für das Pesto die Pistazien zerhacken und in einer Pfanne kurz anrösten. Den Parmesan mit einer Zesterreibe bearbeiten. Die Limette halbieren, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen. Die Petersilienblätter, den Dill, das Borretsch und den Knoblauch grob hacken und mit der Limettenschale, dem Limettensaft, der grünen Minze, der Zitronenmelisse und den Pistazien mit einem Stabmixer zerkleinern. Mit dem Kürbiskernöl vermischen. Anschließend das Pesto mit Kräutersalz abschmecken.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinelende mit dem Rosmarin und den Salbeiblättern aus der Marinade darin anbraten.

Traudls Schweinemedailles mit Kartoffel-Zucchini-Rösti und Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Schneider am 29. Juni 2015

Schweine-Medaillons mit Spätzle und jungen Möhren

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

2 Schweinemedallions, à 150 g	1 Schalotte	30 g Porree
20 g Sellerie	125 ml Geflügelfond	125 ml Madeira
2 ½ EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Spätzle:

250 g Mehl, Typ 405	3 Eier	100 ml Milch
20 g Butter	1 Zweig Petersilie	Salz

Für das Karottengemüse:

250 g Karotten	1 Ingwer (5 cm)	2 EL Butter
50 ml Gemüsefond	1 Zweig Petersilie	Salz
Pfeffer		

Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Schalotte abziehen, würfeln und in die Pfanne dazugeben. Porree und Sellerie putzen, klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Alles mit Geflügelfond und Madeira ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen und sieben Minuten ziehen lassen. Anschließend erneut auf den Herd stellen und aufkochen lassen. Medallions herausnehmen und im Backofen warmstellen. Sauce mit der Butter abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spätzle Mehl in eine größere Schüssel füllen und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier, Milch, Salz und die geschmolzene, abgekühlte Butter hinein geben. Alles zu einem zähen, klebrigen Teig verrühren und kurz ruhen lassen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Teig mit Spätzlemacher in das kochende Wasser drücken. Sobald Spätzle gar sind, steigen sie an die Oberfläche und können abgeschöpft werden.

Für das Karottengemüse diese waschen, schälen und in halbe Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Butter in einem Topf zerlassen. Karotten darin bei mittlerer Hitze dünsten. Gemüsefond und fein geschnittenen Ingwer dazugeben, Topf mit einem Deckel schließen und Karotten bissfest garen. Petersilie fein hacken. Die restliche Butter und Petersilie zu Karotten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schweinemedallions mit den Spätzle und den Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Pechtel am 04. November 2015

Schweine-Medaillons, Bärlauch-Nudeln, Egerling-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

1 Schweinefilet à 400 Gramm 3 EL Rapsöl 1/2 EL Butter
Meersalz schwarzer Pfeffer

Für die Bärlauch-Nudeln:

200 g Wiener Grießler 2 Eier 1 Muskatnuss
20 g Butter 2 EL Rapsöl 20 g Bärlauch
Salz

Für die Egerling-Rahm-Sauce:

100 g Egerlinge 2 Schalotten 2 Zweige Thymian
2 EL Crème-fraîche 200 g Sahne 2 EL französischer Wermut
2 EL Rapsöl Salz schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- / Unterhitze vorbereiten.

Für die Nudeln 150 Gramm Mehl in eine Schüssel geben. Den Bärlauch waschen, trocknen und grob schneiden. Zusammen mit einem Esslöffel Öl, den zwei Eiern, Salz und etwas geriebener Muskatnuss in den Mixer geben und fein pürieren. Diese Masse zum Mehl hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie wickeln und ruhen lassen.

Für die Sauce die Pilze putzen und in kleine Viertel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Pilze hinzugeben und mit der Crème fraîche und der Sahne aufgießen. Den Thymian abzupfen und dazugeben. Die Sauce mit dem französischem Wermut verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig dünn ausrollen und mit dem restlichen Mehl bestäuben. Die Teigplatte einrollen und mit einem Messer in feine Streifen schneiden.

Das Schweinefilet in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten, anschließend bei für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Danach in Medaillons schneiden und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln etwa vier Minuten in dem kochenden Wasser garen und anschließend in Butter schwenken.

Die Kresse abschneiden, waschen und trocken tupfen.

Aus den Nudeln ein Nest formen und die Medaillons hineinsetzen. Die Rahmsauce dazugeben, mit Kresse garnieren und servieren.

Hannelore Scherzer am 01. Juni 2015

Schweine-Medaillons, Süßkartoffel-Püree, Apfel-Rahmkraut

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

300 g Schweinefilet	1 Zehe Knoblauch	80 ml Geflügelfond
30 g Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

400 g Süßkartoffelpüree	4 EL Milch	3 EL Butter
1 Muskatnuss	1 Prise Zimt	1 Prise Chiliflocken
Salz		

Für das Apfelrahmkraut:

400 g Weißkohl	1 Zitrone	80 ml Geflügelfond
50 g Sahne	1 EL Apfelmus	1 Zweig Petersilie
1 EL kalte Butter	Chilisalز	

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, und darin bissfest garen.

Für das Püree zwei Esslöffel Butter in einem Topf bräunen. In einem weiteren Topf die Milch erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, durch die Kartoffelpresse drücken und in die Milch geben. Die braune Butter zusammen mit der restlichen Butter untermengen und das Püree mit Salz, Pfeffer, Zimt, Abrieb der Muskatnuss und Chiliflocken abschmecken.

Für das Apfelrahmkraut den Weißkohl putzen, die Blätter und den Strunk entfernen. Den Rest in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Fond und der Sahne in einen Topf geben. Etwa zehn Minuten dünsten und immer wieder umrühren. Die Schale von der Zitrone abreiben und die Petersilie hacken. Beides mit in den Topf geben, ebenso wie das Apfelmus. Mit dem Chilisalز abschmecken.

Das Schweinefilet in vier Medaillons schneiden und leicht andrücken. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten anbraten. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zu dem Fleisch dazugeben und weitere vier Minuten braten.

Die Schweinemedallions mit Süßkartoffelpüree und Apfelrahmkraut auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Lacek am 10. September 2015

Schweine-Schnitzel im Parmamantel mit Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Schweineschnitzel à 150 g	4 Scheiben Parmaschinken	25 g Parmesan
2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Rösti:

4 mehligkochende Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Ei
Mehl	1 Muskat	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 Zwiebel	150 g Joghurt
1 TL mittelscharfen Senf	1 Zitrone	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad in der Warmhaltefunktion vorheizen.

Für das Rösti die Kartoffeln schälen und reiben. Die Zwiebel abziehen und sehr klein schneiden. Die Kartoffeln und die Zwiebel mit dem Ei und dem Mehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss würzen.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und löffelweise die Kartoffelmasse ins heiße Fett geben und leicht flach drücken. Die Röstitaler von beiden Seiten goldbraun braten. Die Rösti auf Küchentuch abtropfen und im Backofen warmhalten.

Für die Schnitzel den Parmesan reiben. Die Rosmarinnadeln vom Stiel abstreifen, klein hacken und im Öl eine Minute braten. Den Rosmarin kurz abkühlen lassen und anschließend mit dem Käse zu einer Paste verstreichen.

Die Schnitzel waschen und trocken tupfen. Anschließend mit einem Plattierisen sehr dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite der Schnitzel mit der Käsepaste bestreichen. Die Schinkenscheiben quer um die Schnitzel wickeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin braten.

Für den Gurkensalat die Zwiebel abziehen und sehr fein schneiden. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Zwiebel mit dem Joghurt, dem Senf und dem Zitronensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Die Gurke schälen und längs halbieren. Mit einem Esslöffel die Gurke entkernen. Die Gurke in feine Scheiben schneiden und mit dem Dressing vermischen.

Die Schnitzel mit den Rösti auf Tellern anrichten und den Gurkensalat separat dazu servieren.

Sabine Vogels am 30. März 2015

Schweine-Schnitzel in Erdnuss-Panade, Kartoffelstampf

Für zwei Personen

Für das Erdnusschnitzel:

2 Schweineschnitzel, à 140 g	1 Limette	1 Ei
2 EL Mehl	3 EL Semmelbrösel	5 EL geröstete Erdnüsse
2 EL Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehlig. Kartoffeln	40 g Kräuterbutter	100 ml Milch
1 TL Curry	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Feldsalat:

250 g Feldsalat	50 g geräucherter Speck	1 Orange
100 ml Balsamicoessig	1 TL Blütenhonig	2 EL Walnussöl

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser 20 Minuten garen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Das Ei verquirlen. Die Nüsse hacken, mit den Semmelbröseln mischen und auf einen Teller geben.

Die Schnitzel erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Nussmischung wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite bei mittlerer Hitze sieben Minuten braten.

Für den Kartoffelstampf die Milch mit dem Currypulver und der Kräuterbutter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, den Milch-Mix dazugeben, zerstampfen, salzen und pfeffern.

Die Wurzelansätze vom Feldsalat entfernen, den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen.

Den Speck in kleine Würfel schneiden und ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne kross ausbacken. Den Speck aus dem Fett nehmen. Das Speckfett mit dem Balsamicoessig und dem Öl ablöschen, den Honig hinzugeben und einkochen lassen, bis eine dicke Sauce entstanden ist.

Die Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Speckwürfeln über den Feldsalat geben. Das eingedickte, abgekühlte Dressing über den Feldsalat gießen.

Die Limette in Scheiben schneiden.

Das Erdnusschnitzel mit Curry-Kartoffelstampf und Feldsalat mit Speck auf Tellern anrichten, das Schnitzel mit Limettenscheiben belegen und servieren.

Harry Grötz am 09. März 2015

Schweine-Schnitzel mit Orangen-Hollandaise und Spargel

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schnitzel	100 g Paniermehl	100 g Mehl
2 Eier	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Orangen-Hollandaise:

2 Schalotten	1 Orange	3 Eier
150 g Butter	150 ml Gemüsefond	75 ml trockener Weißwein
1 Schuss Weißwein-Essig	1 EL Schwarze Pfefferkörner	Piment-d'-Espelette
Butter	Salz	

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	6 Stangen weißer Spargel	100 g Butter
100 ml trockener Weißwein	50 ml Orangensaft	Salz

Für die Kartoffeln:

250 g kleine festk. Kartoffeln

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. In einem Topf gesalzenes Wasser für die Kartoffeln zum Kochen bringen. Für das Aufschlagen der Hollandaise in einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen. Für den Spargel Wasser zum Kochen bringen.

Für die Schweineschnitzel Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen, Mehl sowie Paniermehl bereitstellen. Schnitzel zuerst in Mehl, danach in Ei und dann im Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel von beiden Seiten goldgelb ausbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Für die Salzkartoffeln Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Danach abschütten.

Für den Spargel weißen Spargel waschen und komplett schälen, grünen Spargel ebenfalls waschen und nur am unteren Ende schälen. Butter, Weißwein und Orangensaft zu dem Kochwasser geben, mit Salz abschmecken. Weißen Spargel circa zwölf Minuten in der Flüssigkeit bissfest garen, nach circa fünf Minuten grünen Spargel hinzugeben.

Für die Orangen-Hollandaise Schalotten abziehen, würfeln und in ein wenig Butter anschwitzen. Weißwein, ein Schuss Weißwein-Essig, Gemüsefond und Pfefferkörner hinzugeben. Köcheln lassen und um ein Drittel reduzieren. Reduktion durch ein Sieb geben und erkalten lassen. Butter zerlassen. Eier trennen. Eiweiß beiseite stellen. Abgekühlte Reduktion zu den Eigelben geben. Im Wasserbad bei mittlerer Hitze zu einer schaumigen Masse schlagen. Schüssel vom Wasser nehmen und flüssige Butter unterrühren. Schale einer Orange abreiben. Saft auspressen.

Hollandaise mit Orangensaft- und Abrieb aromatisieren. Mit Salz und Piment d'espelette würzen.

Schweineschnitzel mit Orangen-Hollandaise, Spargel und Salzkartoffeln anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 13. April 2016

Schweine-Schnitzel mit Pflaumen-Gorgonzola-Topping

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel, à 150 g	6 Trockenpflaumen	1 EL Feigensenf
40 g Gorgonzola	$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	1 EL Olivenöl
1 Prise brauner Rohrzucker	2 essbare Blüten	Salz
Scharfes Chilipulver	Paprikapulver	Gewürzmischung Brasilia Rub

Für die Teriyaki-Sauce:

1 TL helles Sesamöl	3 EL Sojasauce	3 Zehen Knoblauch
$\frac{1}{2}$ TL Ingwer	4 EL Sake	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
1 EL Zucker	Pfeffer	

Für die Beilage:

4 EL Butter	6 festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie
250 g junge zarte Möhren	1 Prise Zucker	Salz

Für die Möhren Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln in einem Topf mit etwas Salzwasser weich kochen. Abtropfen lassen und schälen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter erhitzen und die Kartoffel rundum goldbraun braten, mit Salz abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln, fein hacken und über die Kartoffel streuen.

Für die Teriyaki-Sauce Zucker in einen Topf geben, Sojasauce, Senf, Sesamöl und Sake dazugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und ein wenig davon reiben. Sobald die Sauce etwas zähflüssig wird, mit Knoblauch, Ingwer und Pfeffer würzen.

Für die Beilage Möhren schälen und in etwa fünf Zentimeter lange, gleichmäßige Stücke schneiden. Jedes Möhrenstück mit dem Messer halbieren, vierteln, je nach Dicke der Möhre auch noch in Achtelstücke schneiden.

Möhrenstifte ins Wasser geben, erneut aufkochen und anschließend etwa fünf Minuten langsam köcheln lassen. Abtropfen lassen und das Wasser dabei auffangen. Sofort in kaltes Wasser einlegen und blanchieren.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Möhrenstücke dazugeben, mit Zucker bestreuen und alles gut vermischen. Mit einem kleinen Schuss Gemüsewasser ablöschen, dieses verdampfen lassen. Vor dem Servieren mit Speisesalz würzen.

Fleisch waschen und trocken tupfen. In Frischhaltefolie einlegen, flach klopfen, salzen und mit Chili bestreuen. Anschließend mit Feigensenf bestreichen. Trockenpflaumen klein hacken. Salbei abbrausen, trocken wedeln und Blätter abzupfen. Pflaumen, Salbei und Gorgonzola auf das Fleisch legen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Zucker darüber streuen, mit Alufolie abdecken und zwei bis drei Minuten anbraten. Mit Teriyakisauce ablöschen und zwei Minuten ziehen lassen.

Schweineschnitzel mit Salbei-Pflaumen-Gorgonzola-Topping an Teriyakisauce auf Tellern anrichten und mit Paprikapulver und Brasilia Rub würzen. Glasierte Möhren und Petersilienkartoffeln daneben geben und mit essbaren Blüten dekorieren und servieren.

Michael Olivier am 08. August 2016

Schweine-Schnitzel mit Spiegelei und Kartoffel-Spalten

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel, à 150 g	4 Eier	3 EL Butterschmalz
1 EL Sahne	2 Sardellen	2 EL Kapern
1 EL Masala	Mehl	Semmelbrösel
Himalayasalz	Pfeffer	

Für die Kartoffelspalten:

2 kleine festk. Drillinge	Salz	Pfeffer
---------------------------	------	---------

Für das Carpaccio:

1 Kugel rohe Rote Bete	1 süßer Apfel	1 Schalotte
1 TL Meerrettich	1 TL gehackte Walnüsse	2 EL Rapsöl
2 EL Erdbeeressig	1 TL Zucker	1 Prise Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

Für das Schnitzel das Fleisch waschen, trocken tupfen und flach klopfen. Semmelbrösel und Mehl in flache Schüsseln geben. Zwei Eier in einer flachen Schüssel aufschlagen, Sahne dazu geben mit einer Gabel verquirlen und mit Salz, Masala und Pfeffer würzen. Schnitzel zuerst im Mehl, dann im gewürzten Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen, die Schnitzel darin goldgelb ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen und mit Himalayasalz würzen. Zwei Eier über einer Pfanne vorsichtig aufschlagen und im restlichen Butterschmalz zum Spiegelei braten.

Kartoffeln schälen und in halbe Zentimeter dicke Spalten schneiden. Auf Backpapier auf einem Backofenrost im Ofen 15 Minuten braun garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Carpaccio Rote Bete in Scheiben hobeln. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben hobeln. Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden. Rapsöl, Erdbeeressig und Zucker miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und Rote Bete- und Apfelscheiben und Schalotten darin marinieren.

Schweineschnitzel mit Spiegelei, Kartoffelspalten und Rote-Bete-Apfel-Carpaccio auf Tellern anrichten. Mit gehackten Walnüssen und Kapern dekorieren. Meerrettich daneben geben. Alles servieren.

Barbara Randolph am 08. August 2016

Schweine-Schnitzel-Reis-Pfanne

Für zwei Personen

2 Schweineschnitzel, à 100 g	150 g Reis	100 g Dosenmais
100 g TK-Erbsen	1 rote Paprika	125 g Champignons
1 Zwiebel	2 EL Paprikapulver, edelsüß	Currypulver
Pflanzenöl	Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Paprika putzen, entkernen und die Hälfte der Paprika in erbsengroße Würfel schneiden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Champignons putzen und in Stücke schneiden. Das Schweinefleisch in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver würzen und im heißen Öl scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen und warm halten. In derselben Pfanne die Champignons und die Paprika, die Erbsen und den Mais anbraten. Ebenfalls herausnehmen und warm halten. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zusammen mit dem Reis in einem Topf in Butter glasig anschwitzen und mit Wasser auffüllen. Den Reis bissfest kochen und das Wasser abgießen. Das Fleisch, die Champignons, die Paprika, die Erbsen und den Mais zum Reis geben und die Reispfanne mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver abschmecken. Die Schweineschnitzel-Reis-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Danny Graf am 11. Februar 2015

Schweine-Steak, Aprikosen-Sauerkraut, Semmelknödeln

Für zwei Personen

Für das Schweinesteak:

4 Schweinerückensteaks à 100 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel
100 g weiße Champignons	50 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein
2 EL Butterschmalz	2 EL kalte Butter	1 Zweig Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Semmelknödel:

1 kleine Zwiebel	3 altbackene Brötchen	120 ml Milch
1 Ei	1 EL Butter	½ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Aprikosen-Sauerkraut:

250 g Sauerkraut	1 Zwiebel	1 kleine Chilischote
150 ml Apfelsaft	50 ml Sahne	2 EL Butter
1 TL Zucker	50 g getr. Aprikosen	Salz
Pfeffer		

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Schweinesteaks von beiden Seiten mit der Schnittfläche der Knoblauchzehe einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in Butterschmalz mit Thymian scharf anbraten, Pfanne von der Platte nehmen und die Steaks gar ziehen lassen.

Für die Semmelknödel die Brötchen in Würfel schneiden. Heiße Milch darüber geben und einweichen lassen. Das Ei verquirlen. Zwiebel in Würfel schneiden, in der Butter glasig dünsten, abkühlen lassen und zusammen mit dem Ei über die Semmelmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie dazugeben. Etwas ruhen lassen, mit feuchten Händen Knödel formen und im Salzwasser ziehen lassen.

Für das Sauerkraut Zwiebel würfeln, Chilischote putzen, Kerne entfernen, klein schneiden und zusammen mit Zwiebelwürfeln und Zucker in der Butter andünsten. Sauerkraut hinzugeben. Kurz mit andünsten und mit Apfelsaft auffüllen. Aprikosen in feine Streifen schneiden, hinzufügen und köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Zwiebel in Ringe schneiden und Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebelringe und Champignons andünsten, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit kalter Butter abbinden.

Schweinesteaks mit Sauerkraut, Knödeln und Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 09. November 2015

Schweine-Steak, Süßkartoffel-Püree, Chorizo-Paprika-Soße

Für zwei Personen

Für das Süßkartoffelpüree:

200 g Süßkartoffeln	3 Zehen Knoblauch	4 EL Rotweinessig
4 EL Olivenöl	rosenscharfes Paprikapulver	Salz

Für die Sauce:

1 rote Paprika	50 g Chorizo	$\frac{1}{2}$ rote Chili
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Schweinesteak:

1 Schweinefilet à 300 g	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------	---------------

Für die Garnitur:

50 g Chorizo	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
--------------	----------------------------

Den Ofen samt einer ofenfesten Form auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Süßkartoffelpüree Süßkartoffeln in Wasser gar kochen und abgießen. Noch heiß pellen und gut ausdampfen lassen. Knoblauch abziehen und grob hacken.

Die Süßkartoffeln im Mixer mit Knoblauch, Essig und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Paprikapulver kräftig abschmecken.

Für die Chorizo-Paprika-Sauce Paprikaschote schälen. Von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und vierteln. Chorizo enthäuten, fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne drei Minuten anbraten. Das ausgetretene Fett abgießen. Einige Würfel von Paprika und Chorizo beiseitelegen. Chilischote vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, würfeln und in den Mixer geben. Paprikaviertel, gebratene Chorizo-Würfel und Olivenöl zufügen. Fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Schweinesteak das Fleisch in zwei Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Butter vorsichtig erhitzen, sodass sich das Eiweiß absetzt und durch ein Passtuch abgeschöpft werden kann. Schweinesteaks circa zwei Minuten von beiden Seiten kräftig anbraten. Sofort in die warme Form legen und im bereits vorgeheizten Ofen bei 80 Grad für 25 Minuten fertigaren.

Das Schweinesteak mit Chorizo-Paprika-Sauce und Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Tatjana Lopuga am 21. April 2016

Schweinefilet mit Pesto, Tagliatelle mit Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 300 g	5 Scheiben Parmaschinken	100 g Parmesan
2 EL Pesto Rosso	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Tagliatelle:

300 g Weizenmehl	2 Eier	2 TL Olivenöl
------------------	--------	---------------

Für die Tomatensauce:

1 Sardellenfilet	100 g Zwiebeln	200 ml Rotwein
200 g Tomatenstücke	200 ml passierte Tomaten	1 Dose Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Oregano	2 Zweige Basilikum
Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für das gefüllte Schweinefilet die Basilikumblätter vom Stiel abzupfen. Den Parmesan reiben. Die Schweinelende parieren, waschen und trocken tupfen. Das Fleisch der Länge nach aufschneiden und entlang des Schnittes mit Basilikumblättern belegen. Den Parmesan mit dem Pesto vermischen und auf die Basilikumblätter geben.

Die Lende wieder in Form bringen und mit dem Parmaschinken umwickeln. Das Fleisch anschließend mit Olivenöl einreiben.

Mit der gefüllten Seite nach unten auf den Bratrost legen und für 20 Minuten im Ofen braten, danach zehn Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Das Sardellenfilet klein schneiden. Die Kräuter hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, dann mit dem Tomatenmark binden. Die Tomatenstücke, die passierten Tomaten und das Sardellenfilet hinzugeben und mitkochen. Die Sauce mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, mit dem Rotwein ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Tagliatelle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier, etwas kaltes Wasser und das Olivenöl hinzufügen.

Alles mit der Hand verkneten, bei Bedarf immer noch etwas Wasser hinzugeben. So lange kneten bis ein fester, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig dünn ausrollen und durch die Nudelmaschine geben.

Die Nudeln im kochenden Wasser bissfest kochen.

Die Nudeln mit dem aufgeschnittenen Schweinefilet und der Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Graff am 27. April 2015

Schweinefilet mit Salbei-Soße, Risotto, grünem Spargel

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet	10 Blätter frischer Salbei	75 g Käse (Fontina oder Gouda)
75 g Schinken, gekochter	1 EL Öl	250 ml Gemüsesfond
200 ml Sahne	Paprikapulver, rosenscharf	1 TL Stärke
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis	500 g grüner Spargel	2 Schalotte
3 Stiele glatte Petersilie	150 g Parmesan	3 EL Butter
100 ml trockener Weißwein	1000 ml Kalbsfond	1 Prise Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, eine Tasche einschneiden, innen und außen kräftig pfeffern und mit einigen Salbeiblättern auslegen.

Den Käse und den Schinken in Würfel schneiden, mischen und das Fleisch damit füllen.

Das Filet mit Rouladennadeln zusammenstecken und im heißen Öl von allen Seiten anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Bei geringer Hitze 20 Minuten schmoren. Das Filet herausnehmen, die Nadeln entfernen und unter Alufolie warm halten.

Die Sauce mit der Sahne verrühren und mit Pfeffer, Paprika, Salz und dem getrockneten Salbei abschmecken.

Den Spargel abspülen und das untere Ende abschneiden. Spargelstangen am unteren Drittel schälen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden.

Etwa einen halben Liter Salzwasser mit Zucker aufkochen. Die Spargelstücke darin acht bis zehn Minuten bei kleiner Hitze kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Schalotten abziehen und würfeln. Die Hälfte der Butter erhitzen. Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls unter Rühren glasig dünsten. Den Wein dazugießen und so lange rühren, bis er verdampft ist.

Den Kalbsfond erhitzen. Einen guten Schuss heißen Kalbsfond zum Reis geben und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und immer wieder etwas Fond nachgießen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zum Schluss sollte das Risotto eine cremige Konsistenz haben.

Spargelstücke, restliche Butter, 40 Gramm geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie vorsichtig unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen geraspelten Parmesan drüberstreuen.

Das Gefüllte Schweinefilet mit Salbeisauce und Risotto mit grünem Spargel auf Tellern anrichten.

Jens Rigterink am 02. März 2015

Wirsberger Schnitzel, Bratkartoffeln, Meerrettich-Schmand

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

1 Schweinefilet à 250 g	1 Bratwurstbrät	2 Eier
100 g mittelscharfer Senf	200 g Butterschmalz	100 g Mehl
100 g Semmelbrösel	Salz	

Für den Meerrettich-Schmand:

100 g Schmand	50 g Sahnemeerrettich	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Für die Bratkartoffeln:

5 festk. Kartoffeln, klein	1 Zwiebel, klein	30 g Speck
Butter, Salz, Pfeffer		

Für das Schnitzel das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und salzen. Das Bratwurstbrät mit dem Senf vermengen und damit die Schweinefiletscheiben bestreichen. Die Eier auf einen Teller schlagen und verquirlen. Die Schnitzel in Mehl beidseitig wenden, anschließend durch die Eier ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz in eine Pfanne geben, erhitzen und die Schnitzel darin ausbacken.

Für den Schmand die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Sahnemeerrettich und dem Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Streifen schneiden. Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebeln und den Speck darin kross anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und so lange backen bis sie knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Wirsberger Schnitzel mit Zitronen-Meerrettich-Schmand und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 19. August 2015

Zweierlei Linsen, Spätzle, Schweine-Bauch-Saté-Spieß

Für zwei Personen

Für die Linsen:

150 g geräucherter Bauchspeck	100 g rote Linsen	150 g Alb-Leisa Linsen
3 Karotten	3 Petersilienwurzeln	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
2 große Schalotten	1 Gemüsezwiebel	1 Zehe Knoblauch
50 g Butter	50 g Butterschmalz	1 L Gemüsefond
4 EL dunkler Balsamico-Essig	50 g Tomatenmark	1 Bund Liebstöckel
1 Bund glatte Petersilie	1 TL Piment-d'Espelette	3 Nelken
1 EL Wachholderbeeren	2 Blätter Lorbeer	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

250 g Spätzlemehl	6 Eier	50 ml Mineralwasser
50 g Butter	Salz	

Für den Spieß:

100 g Schweinebauch, (3 mm Scheiben)	2 TL Tomatenmark	2 TL Ajvar
2 TL flüssiger Blütenhonig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser für die Spätzle zum Kochen bringen.

Für die Spätzle Eier, Spätzlemehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Je nach Konsistenz etwas Mineralwasser dazugeben. Spätzleteig portionsweise von einem Spätzlebrett in kochendes Wasser schaben. Kurz aufkochen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abschrecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin schwenken.

Für das Linsen-Püree rote Linsen in einen Topf geben und mit etwas Gemüsefond, Wasser und Salz kochen, bis sie gar sind. Gemüsezwiebel abziehen, kleinschneiden und in einem zweiten Topf in Butterschmalz glasig dünsten. Tomatenmark und eine Prise Zucker dazugeben und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Gekochte Linsen dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Butter hinzufügen. Püree durch ein Sieb streichen und mit Piment d'Espelette, zwei Esslöffel Balsamico-Essig und Salz abschmecken.

Für die Alblinsen Liebstöckel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Petersilie fein hacken. Alb-Leisa Linsen in einen Topf geben und mit etwas Gemüsefond, Liebstöckel, Wasser und Salz aufkochen, bis sie weich sind. Schalotten abziehen und kleinhacken. Speck in Würfel schneiden. Schalotten und Speck in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Sellerie, Karotten und Petersilienwurzeln schälen, würfeln und mit in die Pfanne geben. Mit etwas Zucker glasieren. Teil des Wurzelgemüses für die Garnitur beiseite stellen. Rest der Speck-Gemüse-Mischung mit Gemüsefond ablöschen. Nelken, Wachholderbeeren und Lorbeer in ein Gewürzsäckchen legen und dazugeben. Knoblauch abziehen, kleinhacken und mit den Linsen zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffel Balsamico-Essig abschmecken. Nach dem Kochen Gewürzsäckchen entfernen und gehackte Petersilie untermengen.

Für den Schweinebauch-Saté-Spieß Schweinebauchscheiben wellenförmig auf zwei Holzspieße stecken. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Spieße für zehn Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Tomatenmark, Honig und Ajvar zu einer Paste vermengen. Gebratene Spieße mit der Paste einstreichen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin kurz auf beiden Seiten scharf anbraten. Zweierlei Linsen mit selbstgemachten Spätzle und Schweinebauch-Saté-Spieß auf Tellern anrichten. Mit etwas Wurzelgemüse garnieren und servieren.

Ulrich Enderle am 30. Mai 2016

Index

- Aubergine, 49, 51
- Bäckchen, 5
- Bauch, 56, 80
- Blumenkohl, 1, 16, 33
- Bohnen, 26, 38, 47, 50, 64
- Braten, 56
- Bratkartoffeln, 2, 10, 21, 38, 50, 79
- Brokkoli, 1, 36, 40
- Chicoree, 53
- Cordon-bleu, 2, 3
- Duroc, 4
- Erbsen, 24, 30, 74
- Fenchel, 46
- Filet, 4, 6–10, 12, 14–16, 20, 22, 25–53, 57–59, 61, 62, 64, 65, 67, 68, 76–79
- Fleisch, 2, 3, 5, 6, 17, 23, 69
- Geschnetzeltes, 11, 52–54
- Gratin, 4
- Gurke, 2, 15, 61, 69
- Iberico, 1, 13, 20
- Kürbis, 3, 18, 27, 53, 65
- Knödel, 35, 56, 75
- Kotelett, 1, 14, 18, 24, 55
- Kraut, 68
- Lauch, 56
- Linsen, 80
- Möhren, 7, 18, 24, 27, 30, 35, 47, 56, 66, 72, 80
- Medaillons, 8, 42, 51, 60–68
- Nacken, 18, 19
- Nudeln, 22, 25, 40, 42, 54, 60, 62, 66, 77, 80
- Paprika, 1, 28, 49
- Pastinaken, 7, 43
- Pilze, 2, 5, 11, 20, 22, 28, 30, 34, 36, 39, 42, 45, 52, 54, 57, 60–62, 64, 74, 75
- Polenta, 13, 32
- Porree, 2, 66
- Rösti, 36, 37, 65, 69
- Rücken, 2, 75
- Radicchio, 53
- Radieschen, 42
- Reis, 12, 20, 30, 41, 45, 46, 61, 74, 78
- Rettich, 15, 16, 22, 73, 79
- Romanesco, 44
- Rosenkohl, 43
- Rote-Bete, 18, 73
- Rucola, 29, 45
- Sauerampfer, 21
- Sauerkraut, 75
- Schnitzel, 16, 21, 69–74
- Schoten, 8, 12, 23
- Schwarzwurzeln, 30
- Sellerie, 12, 56, 60, 61, 66, 80
- Spargel, 14, 17, 71, 78
- Spinat, 3, 28, 61
- Spitzkohl, 25
- Steak, 2, 17, 19, 23, 75, 76
- Weißkohl, 55, 68
- Zucchini, 28, 48, 49, 65