

Pfannengerichte

1. Knusprige Bratkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

750g fest kochende Kartoffeln, 2 rote Zwiebeln, 6 EL Olivenöl, 100g Greyerzer Käse, 2EL frisches, gehacktes Basilikum, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese in einer Schüssel mit kaltem Wasser etwa 10 Minuten stehen lassen. Danach mit Küchenpapier trocken tupfen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln zufügen und 2 Minuten anbraten. Kartoffeln dazugeben und 15-20 Minuten unter häufigem Wenden garen. Käse reiben. Basilikum in die Pfanne geben und unterrühren. Käse über die Kartoffeln streuen und 2 Minuten ohne Rühren erhitzen, bis er zerläuft. Würzen und sofort servieren.

2. Koteletts à la Normandie

Zutaten für 4 Personen:

4 Schweinekoteletts à 150g, Salz, schwarzer Pfeffer, 6 Schalotten, 2EL Olivenöl, 300ml Cidre (Apfelwein), 125g Crème fraîche, 2EL fein gehackter Estragon, Petersilienblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Von den Schweinekoteletts das Fett abschneiden. Die Koteletts mit etwas Salz und Pfeffer einreiben. Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts bei starker Hitze pro Seite etwa 3 Minuten darin anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Schalotten in die Pfanne geben und bei mittlere Hitze 5 Minuten dünsten. Cidre zufügen, zum Kochen bringen. 3 Minuten köcheln lassen. Die Crème fraîche unter die Cidre-Mischung rühren. Schweinekoteletts wieder hinzufügen. Bei geringer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Dann den Estragon unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Koteletts auf vier Teller anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit Petersilienblättern garniert servieren.

3. Rind mit grünem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

400g Rinderfilet, 2 Knoblauchzehen, ½ TL Speisestärke, 3EL trockener Sherry, 100g Zuckerschoten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 3EL Sojasauce, 1TL Puderzucker, 2EL Erdnussöl

Zubereitung:

Filet in dünne Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und fein hacken, hinzufügen. Speisestärke darüber stäuben. Sherry zugießen und alles gut vermischen. Gemüse putzen und waschen. Frühlingszwiebeln schräg in Stücke schneiden. Sojasauce und Puderzucker verrühren. 1EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuckerschoten 1-2 Minuten unter rühren braten. Frühlingszwiebeln zufügen und 1 Minuten mit braten, dann beides herausnehmen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch mitsamt der Marinade darin bei starker Hitze 3-4 Minuten braten. Sojasauce unterrühren und 1 Minute weiter braten. Gemüse wieder zufügen und alles weitere 2 Minuten braten. Heiß servieren.

4. Würziges Boeuf Bourguignon

Zutaten für 4 Personen:

8 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 Karotten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 600g Rindfleisch aus der Keule, 100g Räucherspeck, 1EL Olivenöl, 25g Mehl, 175ml Rotwein, 1 Pck. stückige Tomaten (370g), 2 Lorbeerblätter, 1 Dose Champignons (315ml), Salz, schwarzer Pfeffer

Bei diesem Rezept kann auch munter experimentiert werden, was der Supermarkt so hergibt. Frische Sachen schmecken immer am Besten.

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Rindfleisch in 2,5cm große Würfel schneiden. Speck fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Speck darin auslassen.

Schalotten und Knoblauch zufügen und kurz mit dünsten. Das Fleisch zugeben und rundum anbraten, bis es braun ist. Mehl darüberstäuben. Unter Rühren 1 Minute weiter braten. Wein, Tomaten, Karotten und Lorbeerblätter zugeben. Flüssigkeit bei starker Hitze einkochen lassen. Hitze reduzieren.

Alles etwa 25 Minuten köcheln lassen. Frühlingszwiebeln und Pilze zufügen. Würzen und 15-20 Minuten weiter köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Lorbeerblätter entfernen. Dann abschmecken und servieren.

5. Rinderfilet „Stroganoff“

Zutaten für 4 Personen:

500g Rinderfilet, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 225g kleine Champignons, 4EL Öl, 1EL Mehl, 1EL Tomatenmark, 200ml Rinderbrühe oder Wasser, 150g saure Sahne, Salz, Pfeffer, 1EL frische gehackte glatte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Rinderfilet quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln. Champignons säubern, in Scheiben schneiden.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Fleisch in zwei Portionen beidseitig kurz braun braten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Das restliche Öl, die Schalotten und den Knoblauch in die Pfanne geben. Etwa 2 Minuten dünsten, bis die Schalotten weich werden. Champignons etwa 5 Minuten mit garen. Mehl zugeben und unter Rühren 1 Minute anschwitzen.

Tomatenmark unterrühren, dann die Brühe. Die Sauce leicht köcheln, bis sie eingedickt ist. Rindfleisch mit in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Saure Sahne unterziehen und würzen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

6. Fisch in Weißweinsauce

Zutaten für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen, 1 Fenchelknolle (nur wem es schmeckt), 3 Paprikaschoten, 1 kleine rote Chilischote, 50g Butter, abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Orange, 300ml Weißwein, Salz, schwarzer Pfeffer, 4 Scheiben Kabeljaufilet à 175g, Basilikumblätter und Orangenscheiben zum Garnieren

Zubereitung:

Knoblauch schälen und zerdrücken. Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Knoblauch, Fenchel, Paprika und Chilischote hinzugeben, 5 Minuten garen. Orangenschale, -saft und Wein unterrühren, würzen und aufkochen lassen. Den Fisch in die Pfanne geben und die Pfanne mit einem Deckel gut verschließen. Hitze reduzieren, etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist und sich mit einer Messerspitze leicht zerpfücken lässt. Würzen.

Den Fisch auf 4 vorgewärmte Servierteller verteilen. Gemüse und Sauce rund um den Fisch anrichten. Mit Basilikumblättern und Orangenscheiben garnieren. Sofort servieren.