

FLEISCHGERICHTE

Chop Suey (4 Personen)

400 g Schweinefleisch

2 Zwiebeln

12 Champignons

1/4 Sellerieknolle

1 rote, 1 grüne, 1 gelbe Paprikaschote

120 g Sojabohnensprossen

2 EL Rapsöl

4 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer

In feine Streifen geschnittenes Fleisch, Zwiebelringe, geviertelte Champignons, Selleriestreifen und Paprikawürfel mit den Sprossen in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In heißem Öl ca. 20 Minuten braten, dabei öfters umrühren abschließend mit Sojasauce abschmecken.

Dazu Reis servieren.

Zürcher Geschnetzeltes

400 g Kalbsfilet

2 Zwiebeln

3 Bund Petersilie

200 g Champignons

2 EL Rapsöl

160 ml Gemüsebrühe (Fleischbrühe, entfettet)

100 g saure Sahne

Salz, Pfeffer

Das Fleisch in schmale Stücke schneiden und in heißem Öl anbraten. Zwiebeln hacken und zum Fleisch geben.

Champignonscheiben zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Anschließend herausnehmen und den Bratensatz mit Brühe lösen und aufkochen. Gegebenenfalls mit Mondamin binden, würzen und Fleisch wieder zugeben. Nochmals kurz erhitzen, eventuell mit einem Schuss Weißwein abschmecken. Vom Herd nehmen und saure Sahne zügig einrühren, mit der Petersilie bestreuen und mit Spätzle oder Vollkornnudeln servieren.

Dazu passt Rote Beete Salat.

Kalbsschnitzel in Zitronensauce (4 Personen)

4 dünne Kalbsschnitzel

2 EL Mehl
4 EL Olivenöl
6 EL Zitronensaft
2 TL Butter (Margarine)

Salz, Pfeffer

Die Kalbschnitzel halbieren und flach drücken, salzen und pfeffern. Schnitzel in Mehl wenden und in heißem Öl braten. Das Fleisch herausnehmen und den Zitronensaft in die Pfanne gießen, Margarine unterschlagen und die Sauce über die Schnitzel geben.

Dazu passt Zucchini-Gemüse oder Tomaten-Basilikum-Gemüse mit Kartoffeln.

Schweinefilet in Weisskrauthülle (4 Personen)

4 große Weißkrautblätter
4 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne
1/4 l Geflügelbrühe
4 Scheiben Schweinefilet a 150 g
50 ml Weißwein
1 EL Rosinen

Salz, Pfeffer, Lorbeer, Petersilie

Weißkrautblätter in Salzwasser blanchieren. Zwiebeln und Knoblauch hacken, in 2 EL Öl mit Pinienkernen anbraten. Mit Brühe aufgießen, Lorbeer dazugeben. 10 Minuten köcheln lassen, dann pürieren. Die Schweinefilets im restlichen Öl braten, herausnehmen und das Fett abgießen. Den Bratensatz mit Weißwein ablösen und die pürierte Sauce mit den Rosinen zugeben.

Fleisch mit Krautblättern umwickeln, mit Zahnstochern feststecken und auf die Sauce in eine Auflaufform geben. Im Backofen bei 120 °C 15 Minuten garen und mit Petersilie bestreut servieren.

Lammfleischspieße mit grünen Bohnen (4 Personen)

500 g Lammrücken, küchenfertig
12 Knoblauchzehen
2 Zitronen
20 Lorbeerblätter
500 g grüne Bohnen
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel
Dill, Kümmel, Piment, Pfeffer, Salz

Den Lammrücken in 3 Zentimeter große Würfel schneiden und von der Zitronenschale 1 Zentimeter breite Streifen abschneiden. Das Fleisch mit Zitronenschale, Knoblauch und Lorbeerblättern abwechselnd auf Spieße stecken. Die Bohnen garen. Gehackte Zwiebel in 2 EL Öl braten, Bohnen dazu geben, salzen, pfeffern und mit Dill bestreuen. Spieße im restlichen Öl braten und auf dem Gemüse anrichten