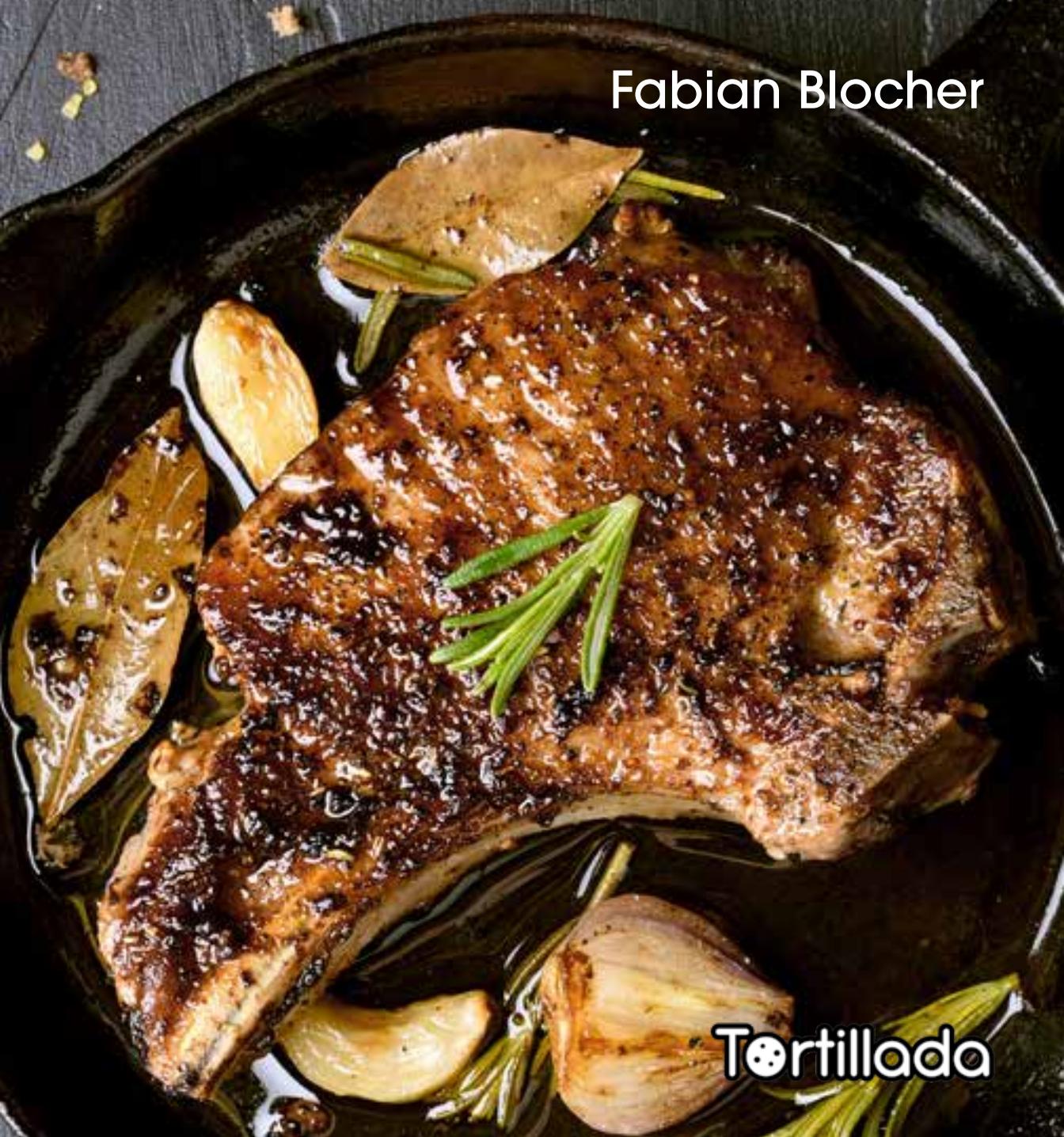


# GUSSEISEN

## COMBO COOKER REZEPTE

Fabian Blocher



Tortillada



Copyright 2021 - Fabian Blocher

Tortillada

# INHALTSANGABE

Vorteile von Gusseisen . . . . .	5
Tipps zur Verwendung. . . . .	7
Hähnchen mit Mais und Miso-Butter . . . . .	9
Hähnchenschenkel mit süßen Tomaten und Basilikum . . . . .	11
Chicken Kiev . . . . .	13
Hühnchenbrust mit frischem Salbei . . . . .	15
Cremiges Kurkuma-Hühnchen . . . . .	17
Hähnchenbrustschenkel mit Knoblauchbutter . . . . .	19
Huhn gefüllt mit Ziegenkäse und Spinat . . . . .	21
Zitronenhähnchen mit Reis. . . . .	23
Mediterranisches Hühnchen . . . . .	25
Huhn und Reis mit Oliven und Zitrone . . . . .	26
Gebratenes Steak Majong mit Shishito Paprika . . . . .	28
Rindfleisch mit Brokkoli. . . . .	30
Rind Stroganoff . . . . .	32
Gebratenes Ribeye-Steak mit Blauschimmelkäsebutter . . . . .	34
Philly Cheesesteak Burger. . . . .	36
Flankensteak Roulade mit Knoblauch überbacken. . . . .	38
Flankensteak gefüllt mit Parmesan, Spinat und Zitrone . . . . .	40
Steak, karamellisiertes Kartoffelgratin + Grünkohlsalat mit Granatapfel- Vinaigrette . . . . .	42
Steak mit Senf und Champignons . . . . .	45
Gebratenes Steak . . . . .	47
Schweinekoteletts mit Dijon Soße . . . . .	49
Schweineschnitzel . . . . .	51

Schweinekoteletts . . . . .	52
Stovetop Schweinerippen. . . . .	54
Schweinefleisch Cacciatore in der Pfanne. . . . .	55
Eierrollen-Nudelpuffer mit gemahlenem Schweinefleisch . . . . .	57
Gebratene Cranberry-Orangen-Schweineleber mit grünen Bohnen . . . . .	59
Italienische Fleischbällchen . . . . .	61
Kartoffel-Speck-Haschee . . . . .	62
Speck-Hasch-Braun-Quiche . . . . .	64
Kabeljau mit Knoblauchbutter . . . . .	66
Shrimps mit weißen Bohnen und Tomaten . . . . .	67
Venusmuscheln in weißer Bohnensauce . . . . .	69
Chile-Limetten-Muscheln mit Tomaten und gegrilltem Brot. . . . .	71
Kabeljau mit Zitrone, Oliven und Zwiebelrelish. . . . .	73
Cioppino Meeresfrüchte Eintopf mit Gremolata-Toasts . . . . .	75
Honig-Ingwer-Lachs . . . . .	77
Knoblauch-Basilikum-Barramundi-Skillet mit Tomaten-Butter-Sauce . . . . .	79
Cajun Garnelen und Wurst-Gemüsepfanne . . . . .	81
Schwertfisch mit Oliven und Oregano . . . . .	82
Enchiladas – Summer Style . . . . .	84
Mexikanisches Quinoa. . . . .	86
Veggie Fajitas. . . . .	88
Tofu Chow Mein . . . . .	89
Frühlings-Ragout mit Spargel und pochierten Eiern . . . . .	91
Gebratenes Gemüse Couscous-Schüssel . . . . .	93
Tofu & Gemüse Rührei . . . . .	95
Knusprige Gnocchi mit Tomaten & Lauch . . . . .	96
Vegane Jambalaya . . . . .	98
Vegetarische Linguine . . . . .	100



# VORTEILE VON GUSSEISEN

Töpfe und Pfannen aus Gusseisen mögen altmodisch erscheinen, das Material hat aber viele Vorteile.

## 1. KEINE SCHÄDLICHEN CHEMIKALIEN.

Gusseiserne Produkte sind frei von Chemikalien. Im Gegensatz zu modernen Pfannen, enthält Gusseisen keine perfluorierte Kohlenwasserstoffe, welche zu Krebs, Leberschäden und mehr führen können.

## 2. VIELSEITIGKEIT.

Die Produkte können sowohl für den Ofen als auch für die Herdplatte verwendet werden. Viele Menschen verwenden heute noch das Kochgeschirr aus Gusseisen, das sie von ihren Eltern oder Großeltern geerbt haben.

## 3. LANGLEBIGKEIT.

Wenn gusseisernes Kochgeschirr richtig gepflegt wird, kann es sehr lange halten. Sogar Ihre Kinder und Enkelkinder können davon später noch Gebrauch machen.



Tortillada



## 4. ANTIHAFTBESCHICHTUNG.

Gusseisenprodukte haben eine Antihaftbeschichtung, sodass mit weniger bis gar keinem Öl gekocht werden kann, wodurch Gerichte noch gesünder zubereitet werden können.

## 5. PERFEKT ZUM KOCHEN.

Gusseiserne Produkte haben einen dicken Boden. Das macht sie perfekt für das Kochen von beispielsweise Steak. Jegliche Art von Gerichten kann in einer Gusseisenpfanne oder im Multikocher zubereitet werden, diese schmecken meist sogar durch das Material noch besser!

## 6. GÜNSTIG.

Ein weiterer Vorteil sind die geringen Kosten. Gusseisen ist relativ preiswert.

## 7. EINFACH ZU REINIGEN.

Es müssen keine speziellen Reinigungsmittel oder Schwämme gekauft werden, um ein Gusseisenprodukt zu reinigen. Es reicht die Verwendung von Wasser, ein wenig Spülmittel und das Sanfte abtrocknen mit einem weichen Tuch.



# TIPPS ZUR VERWENDUNG

## DIE PFLEGE VON GUSSEISEN

Gusseisen ist im Vergleich zu Edelstahl dicker und hat viele Vorteile bei der Verwendung in der Küche. Das Material kann hohen Temperaturen standhalten. Zudem sehen Küchengeräte aus Gusseisen schön und altmodisch aus. Wenn Sie ein gusseisernes Produkt zu Hause haben, ist es wichtig zu wissen, wie man es richtig pflegt.

### 1. REINIGUNG

Sobald Sie Ihr Gusseisenprodukt erhalten, sollten Sie dieses zuerst waschen. Es wird empfohlen, die gusseisernen Produkte mit einer Nylonschrubbbürste zu reinigen. Spülmittel sollte nur in geringen Mengen verwendet werden. Verwenden Sie auch nicht zu viel Wasser.

Wenn Essensreste auf der Oberfläche sind, können Sie einen Pfannenspachtel verwenden und diese vorsichtig entfernen. Gießen Sie etwas heißes Wasser auf die Oberfläche und lassen Sie das Produkt 1 Minute lang ruhen, dann entfernen Sie die Essensreste. Denken Sie daran, die Presse nach der Reinigung zu trocknen und mit Öl-Kochspray zu bestreichen, das schützt die Oberfläche.



Tortillada



## 2. SCHUTZSCHICHT ERNEuern

Gusseiserne Küchengeräte sollten nach einiger Zeit eingebrannt werden, dies hilft, den Glanz wiederherzustellen und schützt auch vor Rost. Das Produkt muss dafür nur gut in heißem Seifenwasser abgeschrubbt werden. Trocknen Sie es dann gründlich ab und verteilen eine dünne Schicht Pflanzenöl auf der Oberfläche. Legen Sie das Produkt dann in den auf 190°C erhitzten Ofen und lassen es für 1 Stunde drinnen. Brennen Sie Ihr Produkt jedes Mal neu ein, wenn Sie bemerken, dass sie rostig, stumpf oder fleckig wird.

## 3. TIPPS ZUR LAGERUNG

Trocknen Sie Ihr Produkt immer vor der Lagerung. Auch der Schrank zur Aufbewahrung sollte trocken sein, d.h. am Besten nicht unter der Spüle lagern. Stapeln Sie keine schweren Gusseisenutensilien aufeinander, da dies zu Kratzern auf der Oberfläche führen kann.

Die gusseisernen Produkte können wie auch nach langer Zeit wie neu aussehen und lange halten, wenn Sie sich richtig um sie kümmern. Deshalb ist es wichtig, diese einfachen Tipps zu befolgen.





# HÄHNCHEN MIT MAIS UND MISO-BUTTER



**KOCHZEIT:** 30 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- Salz zum Abschmecken
- 1 EL Butter
- 2 EL weißer Miso
- 1 EL frischer Thymian
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Mais
- 1 EL lime juice
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1/2 TL Honig
- 1 1/2 lbs. Hähnchenschenkel oder -brust ohne Knochen und Haut

### OPTIONAL:

- Limetten
- Koriander oder Schnittlauch, gehackt



Tortillada



## ANLEITUNG .....

1. Honig und Olivenöl mit Miso und Limettensaft verrühren.
2. Hähnchen trocken tupfen und beide Seiten salzen.
3. Miso-Honig-Vermisch über das Hähnchen geben und mit den Händen gleichmäßig einreiben.
4. 1 EL Öl in einer gusseisernen Pfanne vorheizen. Hähnchenschenkel hineingeben und auf der ersten Seite etwa 10 Minuten braten, bis sie gebräunt sind. Wenden und die andere Seite ca. 8-10 Minuten braten. Das Hähnchen auf eine Platte legen, das überschüssige Fett abgießen und 1 EL in der Pfanne lassen.
5. Zwiebeln hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit das restliche Miso und die Butter in einer kleinen Schüssel vermischen und gut verrühren.
6. 1 EL frisch gehackten Thymian und 3-3 1/2 Tassen Mais in die Pfanne geben und unter mehrmaligem Rühren etwa 3-4 Minuten kochen.
7. Miso-Butterpaste hinzufügen und gut umrühren. 60 Sekunden kochen lassen, dann die Hitze ausschalten.
8. Limettensaft auspressen und würzen nach Geschmack.
9. Mit gehacktem Koriander oder Schnittlauch bestreuen und mit Limettenspalten garnieren.



Tortillada





# HÄHNCHENSCHENKEL MIT SÜSSEN TOMATEN UND BASILIKUM



**KOCHZEIT:** 1 STUNDE 30 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 1 Knoblauchzehe
- 4 Hähnchenschenkelfiertel
- 1 Dose Cannellini-Bohnen, abgetropft und abgespült (optional)
- 1 Prise Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Spritzer Olivenöl
- 1 großer Strauß frisches Basilikum, Blätter abgezupft und Stiele fein gehackt
- 1 frische rote Chili, fein gehackt
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 2-3 reife Pflaumentomaten, geviertelt



## ANLEITUNG .....

1. Öl im Multikocher bei mittlerer Hitze vorheizen.
2. Die Hähnchenteile mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Hautseite nach oben in den Combo Cooker geben. 3-4 Minuten garen. Das Hähnchen wenden und weitere 3-4 Minuten garen.
3. Basilikumblätter und -stängel und die Tomaten hinzugeben.
4. Knoblauchzehen und gehackte Chilischoten über die Pfanne streuen.
5. Etwas Olivenöl darüber geben. Ein wenig mischen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C etwa 1 1/2 Stunden lang backen.
7. Das Hähnchen zerkleinern.



Tortillada





# CHICKEN KIEV



**KOCHZEIT:** 30 MINUTEN



**PORTIONEN:** 8

## ZUTATEN

- 8 frische Basilikumblätter, fein gehackt
- 8 Zitronenspalten
- 4 Hähnchenbrüste ohne Knochen
- Zitronensaft für die Sauce
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- 1 Tasse Weißwein
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 1 handvoll italienische Petersilie, fein gehackt
- 1/2 Tasse Mehl
- 2 EL frischer Thymian, gehackt
- 8 EL Butter, leicht erweicht



Tortillada

## ANLEITUNG .....

1. Hähnchenbrüste mit Nudelholz oder Hammer flach klopfen, dabei jedes Bruststück zwischen Frischhaltefolie legen. Die Dicke sollte etwa 6 bis 7 mm betragen. Schneiden Sie dann jedes flachgedrückte Bruststück in die Hälfte.
2. Hähnchen mit Pfeffer und Salz würzen (glatte Seite nach unten).
3. Anschließend Kräuter und Knoblauch in Achtel teilen und jedes Bruststück mit einem Achtel Kräuter und Knoblauch bestreuen.
4. Legen Sie 1 EL Butter in die Mitte der Brust. Nun müssen Sie das Hähnchen falten, damit die Butter nicht ausläuft. Zuerst die Seiten umklappen, dann oben und unten.
5. Bestäuben Sie Ihre Kievs leicht mit Mehl und legen Sie sie für eine halbe Stunde in den Kühlschrank.
6. Olivenöl in gusseisernen Pfanne erhitzen und die Hähnchen von allen Seiten goldbraun braten, etwa 10-15 Minuten.
7. In den Backofen stellen und die Soße zubereiten.
8. Wein in eine gusseiserne Pfanne geben und alle guten Stücke in den Wein schaben. Falls gewünscht, etwas Butter hinzufügen. Köcheln lassen, bis der Wein schimmert und etwas reduziert ist.
9. Etwas Zitronensaft hinzufügen, um den Geschmack zu verfeinern.
10. Mit Limettenspalten garnieren und servieren.



Tortillada





# HÜHNCHENBRUST MIT FRISCHEM SALBEI



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN



**PORTIONEN:** 2-4

## ZUTATEN

- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer, zum Abschmecken
- 4 Hähnchenbrüste ohne Knochen und ohne Haut
- 2 TL Meersalz
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL ungesalzene Butter
- 28 frische Salbeiblätter

## ANLEITUNG

1. Huhn eine halbe Stunde lang mit 3 EL Olivenöl, 28 frischen Salbeiblättern und 3 EL Zitronensaft marinieren.
2. Nach 30 Minuten Hähnchen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen, Salbeiblätter separat aufbewahren.
3. Marinade abseihen und zur Seite stellen.



Tortillada



4. 3 EL Butter zusammen mit 2 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und sprudelnd braten.
5. Hähnchenbrust mit der glatten Seite nach unten hineingeben und ca. 5 Minuten braten, bis sie gleichmäßig braun ist.
6. Umdrehen und mit einer großzügigen Prise Pfeffer und Salz würzen. Salbeiblätter um das Hähnchen legen und weitere 5-10 Minuten garen, bis die Unterseite des Hähnchens gebräunt ist. Den Salbei nicht anbrennen lassen.
7. Hähnchenbrust auf eine Servierplatte legen und eine weitere Seite mit Pfeffer und Salz würzen. Salbeiblätter darüber streuen und mit Limettenspalten garnieren.
8. Die Platte locker mit Folie abdecken.
9. Fett aus der Pfanne wegschütten und die reservierte Marinade dazugeben.
10. 1 EL Butter hinzufügen und eine Minute lang braten.



Tortillada





# CREMIGES KURKUMA- HÜHNCHEN



**KOCHZEIT:** 35 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 680 g entbeinte, hautlose Hähnchenschenkel
- Gehackte frische Korianderblätter, zum Garnieren
- 2 EL ungesalzene Butter
- Gekochter Basmati- oder Jasminreis, zum Servieren
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 120 ml natriumreduzierte Hühnerbrühe
- 1 EL frische Kurkumawurzel, geschält und gehackt
- 120 ml Sahne
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 120 ml trockener Weißwein
- 1/2 TL koscheres Salz
- 1 1/2 TL Kurkuma, gemahlen



## ANLEITUNG .....

1. Butter in eine gusseiserne Pfanne geben und lassen bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
2. Frisch gehackte Kurkumawurzel, dünn geschnittene Zwiebel, 1/4 TL schwarzen Pfeffer und 1/2 TL Salz hinzugeben. 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
3. In der Zwischenzeit Hähnchen in einen Teller legen (glatte Oberseite nach oben). Mit 1 1/2 TL gemahlener Kurkuma und Salz abschmecken.
4. Zwiebeln an eine Seite der gusseisernen Pfanne schieben und das Hähnchen gleichmäßig in die Mitte der Pfanne geben (gewürzte Seite nach unten).
5. Mit mehr Salz würzen und 3-4 Minuten braten, bis das Hähnchen anfängt, braun zu werden.
6. Hähnchen umdrehen und 2 bis 3 Minuten weitergaren.
7. Weißwein hinzugießen und die Reste vom Boden der Pfanne kratzen. 60 Sekunden lang kochen.
8. Hühnerbrühe und Sahne hinzugeben. Umrühren, um alles zu vermengen.
9. Drehen Sie die Hitze herunter und kochen Sie, bis das Hähnchen durchgebraten und zart ist, oder bis die Innentemperatur ca. 18-22 Minuten lang 73°C erreicht.
10. Über Reis servieren und mit frischem Koriander garnieren.



Tortillada





# HÄHNCHENBRUST SCHENKEL MIT KNOBLAUCHBUTTER



**KOCHZEIT:** 35 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4-6

## ZUTATEN

- 1,3 kg Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut
- 1 1/4 TL Salz
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 EL ungesalzene Butter
- 340 g frische oder gefrorene grüne Bohnen, geputzt und quer halbiert

## ANLEITUNG

1. Ofens vorheizen auf 220°C.
2. Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten drehen. Schneiden Sie das Fleisch mit einer Küchenschere auf beiden Seiten des Mittelknochens durch (schneiden Sie nicht ganz durch Haut und Fleisch).
3. Schneiden Sie den Knorpel an der Unter- und Oberseite des Knochens ab.



4. Schneiden Sie unterhalb des Knochens, so dass der Knochen vollständig vom Oberschenkel abgetrennt ist.
5. Schneiden Sie überschüssiges Fett, Haut oder Knorpel mit einer Schere ab.
6. Hähnchen trocken tupfen und auf allen Seiten mit Salz würzen.
7. Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten in eine ofenfeste gusseiserne Pfanne legen und die Hitze auf mittlere Stufe stellen. Etwa 15-18 Minuten braten, bis die Haut knusprig und goldgelb ist, dabei die Schenkel alle 10 Minuten mit einer Zange bewegen, damit sie gleichmäßig braun werden.
8. In der Zwischenzeit 2 EL Butter in eine mikrowellensichere Schüssel geben und in der Mikrowelle 30-45 Sekunden auf höchster Stufe erhitzen, bis sie geschmolzen ist.
9. Gehackten Knoblauch zur Butter geben.
10. Hähnchen mit der Hautseite nach oben auf eine Platte legen, Fett in der Pfanne lassen.
11. Grüne Bohnen hinzugeben und mit dem restlichen Salz würzen. Gut schwenken, um die Bohnen mit dem restlichen Fett zu bedecken, und die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach oben auf die grünen Bohnen legen.
12. Die Oberseite mit der Knoblauch-Butter-Mischung beträufeln und in die Pfanne geben. 12-15 Minuten braten, bis das Hähnchen knusprig, goldbraun und durchgebraten ist.



Tortillada





# HUHN GEFÜLLT MIT ZIEGENKÄSE UND SPINAT



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN



**PORTIONEN:** 2

## ZUTATEN

- 1/2 TL Pfeffer
- Balsamico-Essig oder Balsamico-Glasur (optional)
- 300 g frischer Spinat, zerkleinert
- 220 g frischer Spargel, gestutzt
- 70 g sonnengetrocknete Tomaten (nicht in Öl verpackt), gehackt
- 1 EL Olivenöl, aufgeteilt
- 55 g Ziegenkäse, zerkrümelt
- 2 entbeinte Hähnchenbrüste ohne Haut
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/4 TL Salz



## ANLEITUNG .....

1. Kombinieren Sie die sonnengetrockneten Tomaten, den gehackten Spinat, Salz, gehackte Knoblauchzehen, den zerbröckelten Ziegenkäse und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel.
2. Schneiden Sie waagrecht eine Tasche in jede Hähnchenbrust und füllen Sie sie mit der Spinat-Käse-Mischung. Mit Zahnstochern befestigen.
3. 1 1/2 TL Öl in einer ofenfesten, gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und das Hähnchen von allen Seiten anbraten, bis es gebräunt ist.
4. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 10 Minuten backen.
5. Spargel mit 1/8 TL Salz, 1/4 TL Pfeffer und 1-1/2 TL Öl in die Pfanne geben.
6. Etwa 10-15 Minuten backen, bis der Spargel zart ist oder bis die Innentemperatur des Hähnchens 73°C erreicht hat.
7. Mit Essig beträufeln und Zahnstocher entsorgen.



Tortillada





# ZITRONENHÄHNCHEN MIT REIS



**KOCHZEIT:** 20-25 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 1 EL Maisstärke
- 250 g Reis, ungekocht
- 2 EL Butter
- 100 g gefrorene Erbsen
- 450 g entbeinte, hautlose Hühnerbrust, in Streifen geschnitten
- 1/4 TL Salz
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 große Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Dose Hühnerbrühe
- 2 Knoblauchzehen, gehackt



Tortillada

## ANLEITUNG .....

1. Butter in einer gusseisernen Pfanne auf mittlerer Flamme vorheizen.
2. Gehackte Zwiebel, gehackte Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnittene Karotte und Hähnchenstreifen hinzugeben. Etwa 5-7 Minuten anbraten, bis das Hähnchen nicht mehr rosa ist.
3. 2 EL Zitronensaft, Hühnerbrühe, 1 EL Maisstärke und 1/4 TL Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, dann nach und nach in die Pfanne geben. Alles zum Kochen bringen, dann unter Rühren 1-2 Minuten lang kochen, bis es eindickt.
4. Erbsen einrühren und erneut aufkochen lassen.
5. Reis einrühren und den Herd ausschalten. Zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.



Tortillada





# MEDITERRANISCHES HÜHNCHEN



**KOCHZEIT:** 25 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Kapern
- 4 Hähnchenbrusthälften ohne Knochen und ohne Haut
- 16 Oliven, in Scheiben geschnitten
- 1/4 TL Salz
- 1 handvoll Traubentomaten
- 1/4 TL Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Hähnchen mit Pfeffer und Salz würzen und in einer großen, gusseisernen Pfanne in Öl von jeder Seite ein paar Minuten goldbraun braten.
2. Oliven, Tomaten und Kapern hinzugeben.
3. 10-14 Minuten bei 245°C backen, oder bis die Innentemperatur bis zu 76°C erreicht.



Tortillada

25



# HUHN UND REIS MIT OLIVEN UND ZITRONE



**KOCHZEIT:** 1 STUNDE 10 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL frische Petersilienblätter, fein gehackt
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 mittelgroße Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 600 ml ungesalzene Hühnerbrühe
- 50 g Oliven, entkernt
- 120 ml trockener Weißwein
- 2 TL frische Thymianblätter, fein gehackt
- 350 g langkörniger weißer Reis
- 4 Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Salz



## ANLEITUNG .....

1. Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Hähnchenschenkel mit 1 TL Pfeffer, 1 1/2 TL Salz und 2 TL gehackten Thymianblättern würzen.
3. 1 EL Öl in einer gusseisernen Pfanne vorheizen.
4. Hähnchenschenkel (mit der Hautseite nach unten) hineingeben und ca. 5 Minuten goldbraun braten. Umdrehen und auf der anderen Seite noch ein paar Minuten weiterbraten. Nach dem Braten auf einen Teller nehmen.
5. Die Zwiebel in einer Pfanne ca. 7 Minuten anbraten, bis sie weich ist.
6. Oliven und Knoblauch hinzugeben und weitere 30 Sekunden sautieren.
7. Langkornreis einrühren und etwa eine Minute lang kochen, bis er geröstet ist.
8. Weißwein hinzugeben und 1-2 Minuten kochen, bis er verdampft ist, dabei die gebräunten Reste vom Boden abkratzen.
9. Restliches Salz und Hühnerbrühe hinzugeben und zum Kochen bringen.
10. Hähnchen mit der Hautseite nach oben in den Reis einlegen und den Bratensaft angießen.
11. Eine halbe Stunde lang zugedeckt backen. Dann aufdecken und weitere 20-25 Minuten backen, bis das Huhn durchgebraten ist.
12. Eine halbe Zitrone darüber auspressen und mit gehackten Petersilienblättern garnieren.



Tortillada





# GEBRATENES STEAK MAJONG MIT SHISHITO PAPRIKA



**KOCHZEIT:** 35 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4-6

## ZUTATEN

- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- gedämpfter Reis, zum Servieren
- 1 TL Rapsöl
- 1/2 TL geröstetes Sesamöl
- 450 g Shishito-Paprika, entstielt
- 1 TL geröstete Sesamsamen
- Salz, zum Abschmecken
- 1 EL frischer Zitronensaft
- Pfeffer
- 2 EL Kecap Manis oder 1 EL Sojasauce gemischt mit 1 EL Tomatenmark
- 450 g Filet Mignon, New York Strip oder Rib-Eye-Steak, in Stücke geschnitten
- 2 EL Reiswein, Wermut oder trockener Weißwein
- 1 EL Kartoffelstärke oder Maisstärke
- 1 kleine Schalotte, gehackt



## ANLEITUNG .....

1. Rapsöl in eine gusseiserne Pfanne geben und vorheizen.
2. Die Hälfte der Shishito-Paprika hineingeben und mit Pfeffer und Salz würzen. 4-5 Minuten braten, bis sie knusprig-zart sind. Sobald sie gar sind, in eine Schüssel geben. Vorgang mit den restlichen Shishitos, Öl, Pfeffer und Salz wiederholen.
3. Steak in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem TL Öl schwenken.
4. Mit 1 EL Kartoffelstärke bestreuen und gut durchschwenken.
5. Restliches Öl in eine Pfanne geben und Steak hineingeben. Unter Rühren ca. 3-4 Minuten braten, bis es gebräunt ist. Sobald es gar ist, zu den Shishitos geben.
6. Gehackte Schalotte und 3 gehackte Knoblauchzehen hinzugeben und ca. 2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
7. 2 EL Reiswein hinzugeben und die gebräunten Stücke vom Boden der Pfanne schaben.
8. 2 EL Kecap Manis, Steak und Shishito-Paprika hinzugeben. Unter Rühren 2 Minuten lang braten, bis sie schön glasig sind.
9. 1/2 TL geröstetes Sesamöl, 1 TL geröstete Sesamsamen und 1 EL frischen Zitronensaft unterrühren.
10. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Reis servieren.





# RINDFLEISCH MIT BROKKOLI



**KOCHZEIT:** 15 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 3 EL Maisstärke, aufgeteilt
- 1 Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 100 ml Sojasauce
- 355 g Brokkoli-Röschen
- 2 EL brauner Zucker
- 450 g Flankensteak, getrimmt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 3 EL Olivenöl, aufgeteilt
- 1/2 TL rote Paprikaflocken
- 1 EL Knoblauch, gehackt
- 120 ml Rinderbrühe
- 2 EL kaltes Wasser



Tortillada



## ANLEITUNG .....

1. Paprikaflocken, braunen Zucker, Sojasauce, gemahlene Ingwer, je 1 EL Rinderbrühe und Maisstärke mischen. Beiseite stellen.
2. Wweitere Schüssel nehmen und 2 EL kaltes Wasser, 2 EL Maisstärke und 1 EL gehackten Knoblauch vermengen.
3. Fügen Sie das in Scheiben geschnittene Rindfleisch hinzu und rühren Sie, bis es bedeckt ist.
4. Geben Sie 2 EL Öl in eine Pfanne und erhitzen Sie es. Das Rindfleisch hineingeben und unter Rühren einige Minuten lang anbraten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Zwiebel und Brokkoliröschen hinzugeben und unter Rühren 3-5 Minuten weiterbraten, bis sie weich sind.
6. Das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben und die vorbereitete Sojasaucenmischung hinzufügen. 3-5 Minuten lang kochen, bis es eingedickt ist.
7. Rindfleisch und Brokkoli mit Reis servieren, falls gewünscht.



Tortillada





# RIND STROGANOFF



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN

---



**PORTIONEN:** 4

---



## ZUTATEN

- Salz
- 3-4 Zweige glatte Petersilie, gehackt
- 1 EL Öl
- 1 Becher Vollfett Creme fraiche oder saure Sahne
- 1 EL Butter
- 1 TL Senf
- 1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 225 g Crimini-Pilze/Kastanienpilze, in Scheiben geschnitten
- 120 ml Rinderbrühe
- 450 g Rindersteak, in Streifen geschnitten
- frisch gemahlener Pfeffer, zum Abschmecken
- 60 ml Brandy



## ANLEITUNG .....

1. Butter und Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Champignons und Zwiebel hinzugeben und ca. 7-10 Minuten braten. Sobald sie gar sind, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Steakstreifen hinzugeben und 3-5 Minuten anbraten.
3. Brandy hinzugeben und kochen, bis der Alkohol verdampft.
4. Rinderbrühe, Lorbeerblatt, Salz, Senf und Pfeffer nach Geschmack hinzugeben und die gebräunten Stücke vom Pfannenboden abschaben.
5. Champignons und Zwiebeln zurück in die Pfanne geben und einige Minuten lang kochen, bis sie durch sind.
6. Hitze reduzieren und Becher saure Sahne einrühren.
7. Mit Petersilie bestreuen.
8. Mit Kartoffelpüree oder Reis servieren.



Tortillada





# GEBRATENES RIBEYE-STEAK MIT BLAUSCHIMMELKÄSE BUTTER



**KOCHZEIT:** 10 MINUTEN



**PORTIONEN:** 1

## ZUTATEN

- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 knochenhaltiges Ribeye-Steak
- 2 EL Butter
- 1 EL Rosmarin

### FÜR DIE BLAUSCHIMMELKÄSEBUTTER:

- 100 g Butter
- 1 EL Knoblauch
- 2 EL Blauschimmelkäse



# ANLEITUNG .....

## FÜR DIE BLAUSCHIMMELKÄSEBUTTER:

1. Butter in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 10-15 Sekunden lang erwärmen, bis sie geschmolzen ist. 2 EL zerbröckelten Blauschimmelkäse und 1 EL gehackten Knoblauch einrühren, bis alles vermischt ist. Mit Löffel auf die Alufolie geben und diese zu einem Butterstäbchen formen.
2. Aufrollen und für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. 5 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.

## FÜR DAS RIBEYE:

1. Steak eine halbe Stunde vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
2. 2 EL Butter und 2 EL Olivenöl in eine Pfanne geben. Hitze erhöhen. Ribeye (mit der Hautseite nach unten) hinein legen und 2 Minuten lang anbraten. Dann umdrehen und weitere 2 Minuten anbraten.
3. Rosmarin hinzugeben und Pfanne in den auf 215°C vorgeheizten Ofen legen. 4 Minuten für rare, 5-6 Minuten für medium rare, 6-7 Minuten für medium und 8-9 Minuten für medium-well backen.
4. Mit geschmolzener Rosmarinbutter beträufeln.
5. Ribeye auf eine Servierplatte legen und mit einer Scheibe Blauschimmelkäsebutter belegen.
6. 5 Minuten ruhen lassen und servieren.





# PHILLY CHEESESTEAK BURGER



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 4 Hamburger-Brötchen
- 450 g Rinderhackfleisch, in 4 Burger Patties formen
- Cheddar, in 12 Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- ½ süße Paprika, in Scheiben geschnitten
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- ½ mittelgroße Zwiebel, in Scheiben geschnitten

## ANLEITUNG

1. Bratpfanne vorheizen.
2. Burger Patties mit Pfeffer und Salz bestreuen.
3. Öl in die Pfanne geben. Paprika und Zwiebeln gleichmäßig in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten braten, bis das Gemüse brutzelt.



4. Gemüse umrühren und ca. 12 Minuten weiterbraten, dabei oft umrühren.
5. Burger garen, bis sie fertig sind.
6. Zwiebeln und Paprika auf eine Seite der Pfanne schieben und 2 Burger auf ihre ungekochte Seite auf die glatte Seite der Pfanne drehen.
7. Die Burger mit der Hälfte der Paprikamischung belegen. Wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Burgern.
8. Jede Frikadelle mit 3 Käsescheiben belegen. Zugedeckt 4-6 Minuten garen lassen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.
9. Auf Brötchen servieren.



Tortillada





# FLANKENSTEAK ROULADE MIT KNOBLAUCH ÜBERBACKEN



**KOCHZEIT:** 25-30 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4-6

## ZUTATEN

- 300 g Bio-Blattspinat, zerkleinert
- 5 Bio-Knoblauchzehen, gehackt
- 900 g grasgefüttertes Flankensteak
- 2 EL Kokosnussöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 100 g Bio-Knopfpilze, gehackt
- 4 Streifen Schweinespeck, gekocht (aber nicht knusprig) und gewürfelt
- 50 g gehackte sonnengetrocknete Bio-Tomaten



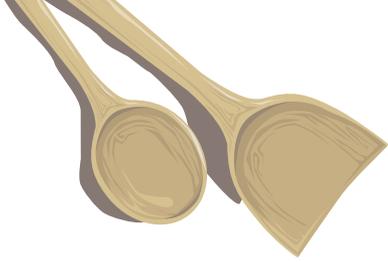
## ANLEITUNG .....

1. Flankensteak auf eine Dicke von 3 cm klopfen.
2. Beide Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Flach auslegen.
3. Die Oberseite gleichmäßig mit gehacktem Speck bestreuen, gefolgt von einer Schicht Spinat, Tomaten und Champignons.
4. Steak der Länge nach straff zu einem Strang aufrollen, dann an 2-3 Stellen mit Küchengarn zusammenbinden.
5. Öl in eine gusseiserne Pfanne geben und erhitzen. Rouladen darin einige Minuten von allen Seiten anbraten, bis sie gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und von allen Seiten mit gehacktem Knoblauch bestreuen.
6. Die Pfanne für 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen bei 220°C stellen. Nach dem Braten aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.
7. Nach dem Entfernen des Garns schneiden und servieren.



Tortillada





# FLANKENSTEAK GEFÜLLT MIT PARMESAN, SPINAT UND ZITRONE



**KOCHZEIT:** 13 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 300 g Spinat, in Stücke reißen
- Schale einer Zitrone
- 2 TL getrocknete Petersilie
- 200 g Parmesankäse
- Salz
- 1 EL Butter oder Pflanzenöl
- Pfeffer
- 675 g Flankensteak

40

Tortillada



## ANLEITUNG .....

1. Klopfen Sie das Steak, nachdem Sie es in Wachspapier oder Plastikfolie eingewickelt haben.
2. Das Steak von beiden Seiten mit Pfeffer, Salz und Petersilie würzen.
3. Das Steak mit Käse bestreuen. Streuen Sie die Zitronenschale darüber.
4. Spinat in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz würzen. Gut durchschwenken und über die Zitronenschale geben.
5. Beginnen Sie mit dem Ende, das Ihnen am nächsten ist, und rollen Sie es fest auf. Schneiden Sie das Rindfleisch mit einem scharfen Messer zwischen den Bindfäden durch.
6. Pflanzenöl in einer Pfanne vorheizen und die gefüllten Flankensteaks hineingeben. Braten Sie beide Seiten an, bis sie gebräunt sind, jede Seite etwa 2-3 Minuten.
7. Dann ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200°C garen.



Tortillada





# STEAK, KARAMELLISIERTES KARTOFFELGRATIN + GRÜNKOHL SALAT MIT GRANATAPFEL-VINAIGRETTE



**KOCHZEIT:** 1 STUNDE



**PORTIONEN:** 4-6

## ZUTATEN

### FÜR DAS STEAK:

- 1 Ribeye Steak
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Rapsöl

### FÜR DAS KARAMELLISIERTE KARTOFFELGRATIN:

- Salz und Pfeffer
- 1 große weiße Zwiebel
- 2 Zweige Thymian
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Mozzarella



- 2 Russet-Kartoffeln, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 50 ml Schlagsahne
- 50 g Parmesankäse + zusätzlich zum Bestreuen

## FÜR DEN GRÜNKOHL-SALAT MIT GRANATAPFEL-VINAIGRETTE:

- Salz und Pfeffer
- 1 großes Bündel Grünkohl, gewaschen, Stiele und Rippen entfernt
- 1 EL Dijon-Senf
- 80 ml Olivenöl + 1 EL zusätzlich für das Grünzeug
- 2 EL Granatapfelsaft
- 1 TL Honig
- 1 EL Apfelessig

## ANLEITUNG .....

### FÜR DAS STEAK:

1. Steak aus der Verpackung nehmen und trocken tupfen. Mit einer großzügigen Prise Pfeffer und Salz würzen.
2. 1 EL Rapsöl in eine gusseiserne Pfanne geben und die Pfanne schwenken, um sie zu beschichten. Braten Sie den Pfahl auf jeder Seite 30 Sekunden lang an.
3. Pfanne in den Backofen schieben. Ca. 4 Minuten grillen, zwischendurch einmal umdrehen. Auf ein mit Folie ausgelegtes Schneidebrett legen.

### FÜR DAS KARAMELLISIERTE KARTOFFELGRATIN:

1. Olivenöl in einer gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel hineingeben, mit Pfeffer und Salz würzen und unter Rühren ca. 10 Minuten braten. Die Pfanne mit etwas Wasser ablöschen und die Hitze herunterdrehen. 5 Minuten kochen, bis alles Wasser verdampft ist.



2. Gut umrühren und den Vorgang wiederholen, bis die Zwiebeln eine karamellartige, braune Farbe annehmen, ca. 20 Minuten.
3. Mozzarella-Käse, Parmesan-Käse Sahne, 2 Zweige frischen Thymian, Pfeffer und Salz in einer kleinen Schüssel vermischen. Kartoffeln hinzugeben und gut durchschwenken, bis sie bedeckt sind.
4. 2Auflaufformen einfetten und die Böden mit einem Klecks karamellisierter Zwiebeln bestreichen. Mit Kartoffelscheiben bedecken, dabei kreisförmig arbeiten, bis das Ende der Form erreicht ist.
5. Schichten Sie die Zwiebeln darauf, gefolgt von weiteren Kartoffelscheiben, wiederum in einer kreisförmigen Bewegung.
6. Mit der zusätzlichen Sahnemischung bedecken.
7. Abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 200°C eine halbe Stunde lang backen.
8. Deckel entfernen und mit zusätzlichem Käse bedecken.
9. Weiter kochen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15 Minuten.

## FÜR DEN GRÜNKOHL-SALAT MIT GRANATAPFEL-VINAIGRETTE:

1. Grünkohlblätter schneiden.
2. Grünkohl in eine Schüssel geben und mit 1 EL Öl schwenken, bis die Blätter bedeckt sind. Eine Stunde lang stehen lassen.
3. Bereiten Sie das Dressing zu, indem Sie 1 TL Honig, EL Apfelessig, 2 EL Granatapfelsaft, 1 EL Dijon-Senf, Pfeffer und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen.
4. Öl langsam und nach und nach verquirlen, bis es emulgiert ist.
5. Grünkohl mit dem vorbereiteten Dressing anrichten und servieren.



Tortillada





# STEAK MIT SENF UND CHAMPIGNONS



**KOCHZEIT:** 40 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- Salz und Pfeffer
- 2 EL frische Petersilienblätter, gehackt
- 4 (5 cm dicke) Filets Mignons, gebunden
- 1/2 TL Vollkorn-Senf
- 2 EL Rapsöl
- 113 g Dijon-Senf
- 1 1/2 EL Fleur de Sel
- 260 ml Sahne
- 2 TL grob gemahlener schwarzer PfefferMaiss
- 3 EL Cognac oder Weinbrand
- 2 EL ungesalzene Butter
- 2 Schalotten, gehackt
- 12 EL Cremini-Pilze
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL trockener Sherry



## ANLEITUNG .....

1. Pfanne 5-7 Minuten lang bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen.
2. Filets mit Papiertüchern trocken tupfen und mit Rapsöl bestreichen.
3. In einer Schüssel Fleur de Sel und schwarzen Pfeffer vermengen. Filets einlegen und von allen Seiten mit der Würzmischung bestreichen.
4. Auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 200°C garen, bis eine Innentemperatur von 50°C erreicht ist, etwa 8-12 Minuten lang. Nach dem Braten aus dem Ofen nehmen und mit Alufolie dicht abdecken 10 Minuten ruhen lassen.
5. Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
6. Champignons hinzugeben und 10-12 Minuten lang anbraten, bis sie gar sind. Mit Pfeffer und koscherem Salz bestreuen und beiseite stellen.
7. Olivenöl in die Pfanne geben und die Schalotten 2 Minuten braten.
8. 3 EL Cognac oder Brandy hinzugeben und 2 Minuten kochen, bis die Schalotten weich sind und der Cognac verdampft ist.
9. Sahne einrühren und kochen bis sie eindickt.
10. Senf hinzufügen und abschmecken.
11. Fäden von den Filets entfernen und auf 4 Tellern anrichten. Senfsauce und die Pilze darüber geben. Mit Petersilie garnieren und servieren.



Tortillada





# GEBRATENES STEAK



**KOCHZEIT:** 12 MINUTEN



**PORTIONEN:** 2

## ZUTATEN

- 120 ml Worcestershire-Sauce
- Meersalz
- 2 Rinderfiletsteaks (Top Sirloin)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 440 ml Orangensaft
- 1 ½ EL Steakgewürz, oder nach Geschmack
- 240 ml Apfelessig
- 2 TL Olivenöl

## ANLEITUNG

1. Steaks nebeneinander in eine große Auflaufform legen.
2. Worcestershire-Sauce Apfelessig und Orangensaft hinzugeben und Steaks 45 Minuten lang kühlen, ohne sie zu bedecken.



Tortillada



3. Nach 45 Minuten die Steaks herausnehmen und mit Plastikfolie abdecken. 15 Minuten ruhen lassen, dann das Öl in einer großen Pfanne vorheizen.
4. Steak mit Pfeffer und Gewürzen einreiben.
5. Steak in die vorgewärmte gusseiserne Pfanne legen und braten, bis beide Seiten hellbraun sind, insgesamt etwa 5 Minuten.
6. Nun die Pfanne vorsichtig in den auf 220°C vorgeheizten Backofen schieben. Backen Sie die Steaks 8-10 Minuten lang, bis sie fest und durchgebraten sind.
7. Aus dem Ofen nehmen und nach Geschmack würzen.
8. Servieren.



Tortillada





# SCHWEINEKOTELETTS MIT DIJON SOSSE



**KOCHZEIT:** 35 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 3 EL gesalzene Butter
- 4 Schweinekoteletts ohne Knochen
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1 Messerspitze Zwiebelpulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz und gemahlener Pfeffer
- 240 ml trockener Weißwein
- 1 mittelgroße Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 240 ml Hühnerbrühe
- 80 ml schwere Sahne
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Dijon-Senf



## ANLEITUNG .....

1. Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Schweinekoteletts mit Papiertüchern trocken tupfen. Fett an den Seiten einritzen. Mit Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen.
3. Erhitzen Sie Olivenöl und Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Schweinekoteletts in der Pfanne 2 Minuten pro Seite braten und in eine Auflaufform geben.
4. Die Koteletts 15 Minuten im Ofen backen.
5. 2 EL Fett in der Pfanne lassen und abgießen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, die Zwiebel hinzufügen und 4 Minuten braten.
6. Wein hinzufügen und zum Kochen bringen. Wenn um die Hälfte reduziert, die Stücke vom Boden aufkratzen.
7. Hühnerbrühe und Wein hinzugeben. Erneut zum Kochen bringen und um die Hälfte reduzieren.
8. Sahne hinzugeben, zum Kochen bringen und kochen, bis sie dickflüssig ist. Vom Herd nehmen und die restliche Butter und den Dijon-Senf hinzugeben.
9. Petersilie einrühren.
10. Koteletts aus dem Ofen nehmen, mit der Sauce überziehen und servieren.



Tortillada





# SCHWEINESCHNITZEL



**KOCHZEIT:** 35 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4



## ZUTATEN

- 35 g Mehl
- 4 Schweinekoteletts ohne Knochen
- 2 Eier, verquirlt
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 160 g Panko-Brotkrumen
- 2 EL Butter
- Zitronenspalten

## ANLEITUNG

1. Schweinefleisch zwischen 2 Blätter Frischhaltefolie legen und klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl in eine gusseiserne Pfanne geben. Erhitzen Sie die Pfanne einige Minuten bei mittlerer Hitze. Schweinekoteletts in Mehl, dann in Ei und anschließend in Panko-Paniermehl panieren. Jeweils 2 Schnitzel für 3 Minuten pro Seite braten.
3. Das restliche Öl und die Butter hinzugeben und mit den restlichen Schweinekoteletts wiederholen.
4. Mit Zitronenspalten servieren.





# SCHWEINEKOTELETTS



**KOCHZEIT:**

1 STUNDE 10 MINUTEN



**PORTIONEN: 2**



## ..... ZUTATEN .....

- 50 ml Olivenöl
- 1 EL Knoblauch, grob gehackt
- 2 Schweinekoteletts mit Knochen
- 2 TL Petersilie, gehackt
- 2 TL Thymian, gehackt
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL ungesalzene Butter
- 5 Thymianzweige



Tortillada



## ANLEITUNG .....

1. Olivenöl, Knoblauch, Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Reiben Sie die Schweinekoteletts mit dieser Mischung auf beiden Seiten ein. Marinieren Sie sie 1 Stunde lang. Etwas von dem gehackten Knoblauch vom Schweinefleisch abkratzen.
2. Erhitzen Sie eine gusseiserne Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie 2 EL Olivenöl hinein und fügen Sie die Schweinekoteletts hinzu. 1 Minute braten, umdrehen und 1 weitere Minute braten. Die Seiten des Schweinefleischs 1 Minute lang braten, um das Fett zu entfernen. Drehen Sie die Hitze auf mittlere Stufe, braten Sie die Koteletts 6 Minuten lang und wenden Sie sie dabei jede Minute.
3. Hitze ausschalten und Butter und Thymianzweige hinzufügen. Sobald die Butter geschmolzen ist, gießen Sie sie über die Schweinekoteletts.
4. Übertragen Sie das Schweinefleisch auf ein Schneidebrett und lassen Sie es 5 Minuten lang ruhen.
5. Tranchieren und servieren.



Tortillada





# STOVETOP SCHWEINERIPPEN



**KOCHZEIT:** 1 STUNDE



**PORTIONEN:** 6

## ZUTATEN

- 10 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 10 Rippen vom Schwein
- 60 ml Sojasauce
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- 1 Limette, entsaften
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Zweige frische Petersilie
- 2 Limetten, in Spalten geschnitten
- schwarzer Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Schweinerippen in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis sie bedeckt sind. Knoblauch, Sojasauce, Oregano, Rosmarin, Lorbeerblätter,  $\frac{3}{4}$  Petersilie und Limettensaft hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann 25 Minuten lang zugedeckt kochen.
2. Lorbeerblätter entfernen, sobald das Wasser verdampft ist, und kochen, bis das Fleisch braun wird, dabei gelegentlich wenden. Braune Stücke und Knoblauch vom Boden der Pfanne kratzen und mit dem Schweinefleisch vermischen. Das Fleisch herausnehmen und auf Papiertüchern abtropfen lassen.
3. Mit schwarzem Pfeffer würzen und mit Petersilie und Limettenspalten garnieren.
4. Servieren.





# SCHWEINEFLEISCH CACCIATORE IN DER PFANNE



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Packung Smithfield Rotisserie Flavored Pork oder ähnlich
- 2 EL Olivenöl
- 225 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 40 g Karotten, in Scheiben geschnitten
- 240 ml Hühnerbrühe
- 800 g gewürfelte Tomaten
- 1 EL italienisches Gewürz
- 2 EL Tomatenmark
- 50 g Basilikum, gehackt



## ANLEITUNG .....

1. Schweinefleisch in 2,55 cm große Stücke schneiden. Geben Sie 1 EL Olivenöl in eine gusseiserne Pfanne bei mittlerer Hitze. Das Schweinefleisch braten, bis es gut durch ist. Beiseite stellen.
2. Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Karotten, Champignons und Paprika in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind.
3. Tomatenwürfel, Hühnerbrühe, Tomatenmark und italienische Gewürze hinzufügen und gut mischen.
4. Schweinefleisch zurück in die Pfanne geben und kochen, bis die Soße eindickt.
5. Servieren.



Tortillada





# EIERROLLEN- NUDELPUFFER MIT GEMAHLENEM SCHWEINEFLEISCH



**KOCHZEIT:** 15 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 450 g gemahlene Schweinefleisch
- 1 EL Sesamöl
- 1 kleiner Kopf Weißkohl, zerkleinert
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 Stängel Staudensellerie, gewürfelt
- 2 Tassen Karotten, geraspelt
- 115 g Ramen Nudeln
- 220 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 3 EL Hoisin-Sauce
- 1 EL Reisweinessig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL rote Chilipaste
- grüne Zwiebeln, gehackt



## ANLEITUNG .....

1. Sesamöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Schweinefleisch hinzufügen und braten und zerbröseln, bis es braun ist.
2. Ramen, Gewürze, Knoblauch, Karotten, Kohl, Sellerie und Pilze hinzufügen und 6 Minuten lang kochen.
3. Ramen Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Abgießen und in die Pfanne geben.
4. Reisweinessig, Hoisin-Sauce und Chilipaste zugeben und verrühren, bis sie erhitzt sind. Mit Frühlingszwiebeln garnieren.
5. Servieren.



Tortillada





# GEBRATENE CRANBERRY- ORANGEN- SCHWEINELEBER MIT GRÜNEN BOHNEN



**KOCHZEIT:** 40 MINUTEN

---



**PORTIONEN:** 4

---

## ZUTATEN

- 3 EL Olivenöl, getrennt
- 450 g frische grüne Bohnen
- 1 Packung Smithfield Slow Roasted Golden Rotisserie Marinated Pork Tenderloin
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Apfelessig
- 80 ml + 2 EL Orangensaft, getrennt
- ¼ Glas süße Orangenmarmelade
- ¼ Dose ganze Cranberry-Sauce
- Frische Cranberries



## ANLEITUNG .....

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Erhitzen Sie eine gusseiserne Pfanne bei mittlerer Hitze. 2 EL Olivenöl hineingeben. Sobald es schimmert, Schweinefilet hinzufügen und 2 Minuten auf einer Seite braten. Wenden und weitere 2 Minuten braten.
3. Essig, Orangensaft, Marmelade und Cranberry-Sauce in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte der Sauce über das Filet in der Pfanne geben. 15 Minuten braten.
4. Grüne Bohnen mit dem restlichen Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Grüne Bohnen um das Schweinefleisch geben. Weitere 10 Minuten braten. Herausnehmen und das Schweinefleisch mit Folie abdecken. 10 Minuten ruhen lassen.
5. Die restlichen 2 EL Orangensaft und die restliche Sauce in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Sauce zum Kochen bringen und auf Köcheln reduzieren.
6. Mit Rosmarin und Cranberries garnieren. Servieren und genießen.



Tortillada





# ITALIENISCHE FLEISCHBÄLLCHEN



**KOCHZEIT:** 25 MINUTEN



**PORTIONEN:** 3

## ZUTATEN

- 450 g Rinderhackfleisch
- 1 Glas Tomatensoße
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Mandelmehl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL zerstoßener roter Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 1/2 TL Salz

## ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 175 °C vor. Öl in den Multikocher geben.
2. Rindfleisch, Ei, Mehl und alle Gewürze in einer Schüssel mischen. Zu Frikadellen formen und in den heißen Kocher geben.
3. Einige Minuten pro Seite braten, bis die Fleischbällchen von allen Seiten gebräunt sind.





# KARTOFFEL- SPECK-HASCHEE



**KOCHZEIT:** 40 MINUTEN

---



**PORTIONEN:** 4

---



## ZUTATEN

- 680 g Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- 6 dick geschnittene Speckscheiben
- 160 g rote Paprika, gehackt
- 1 gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 TL Knoblauch, gehackt
- 4 Tassen Babyspinat
- 1 TL koscheres Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- scharfe Sauce



## ANLEITUNG .....

1. Braten Sie den Speck in einer gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze 12 Minuten lang, wobei Sie ihn häufig wenden. Den Speck auf einen mit Papiertüchern ausgelegten Teller geben. Bratfett in der Pfanne aufbewahren.
2. Zwiebel, Kartoffeln und Paprika in das reservierte Bratfett geben und in einer gleichmäßigen Schicht verteilen. Zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Deckel abnehmen und weitere 5 Minuten ohne Rühren braten.
3. Salz, Pfeffer und Knoblauch zugeben. 6 Minuten kochen, in 2-Minuten-Intervallen, zwischendurch umrühren, bis die Kartoffeln gar sind.
4. Speck zerbröseln und mit Spinat in die Pfanne geben. Pfanne vom Herd nehmen und 2 Minuten lang rühren.
5. Mit heißer Soße servieren.



Tortillada





# SPECK-HASCH- BRAUN-QUICHE



**KOCHZEIT:** 1 STUNDE 20 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 6 große Eier
- 4 dick geschnittene Speckscheiben
- 4 Tassen Hash Browns, geschreddert
- 225 g frischer Spargel, in Stücke geschnitten
- 1 ½ TL Salz
- ¾ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Dijon-Senf
- 4 EL. Gruyere-Käse, geraspelt
- 1 geschnittene Frühlingszwiebel



## ANLEITUNG .....

1. Heizen Sie den Ofen auf 190 °C vor und braten Sie den Speck in einer ofenfesten gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze für 6 Minuten. Speck auf einen mit Papiertüchern ausgelegten Teller geben. Das Bratfett in der Pfanne aufbewahren.
2. Spargel in die Pfanne geben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dabei gelegentlich umrühren. Spargel in eine Schüssel geben.
3. Speck, Rösti, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in das heiße Bratfett in der Pfanne bei mittlerer Hitze geben und gut vermischen. Die Mischung in einer gleichmäßigen Schicht auf dem Boden der Bratpfanne verteilen. In den vorgeheizten Ofen schieben und 30 Minuten backen.
4. Eier, Gruyere, Dijon und die restlichen 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
5. Frühlingszwiebeln hinzugeben und mischen.
6. Pfanne aus dem Ofen nehmen und Spargel über die Kruste geben.
7. Die Eimischung über den Spargel geben und wieder in den Ofen schieben.
8. 25 Minuten backen. 5 Minuten abkühlen lassen.
9. Servieren.



Tortillada





# KABELJAU MIT KNOBLAUCHBUTTER



**KOCHZEIT:** 30 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 2 Kabeljaufilets, ohne Haut
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL ungesalzene Butter, erweicht
- 2 TL Petersilie, gehackt
- 1/2 TL Knoblauch, gehackt
- 1 TL Zwiebel, gehackt
- 1/4 TL Dijon-Senf
- 1/2 EL Allzweckmehl
- 1/2 EL Zitronensaft
- Salz, schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

## ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 230 °C vor.
2. Butter, Petersilie, Knoblauch, Zwiebel, Senf, Zitronensaft, Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
3. Öl im Multikocher bei mittlerer Hitze vorheizen.
4. Kabeljau hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 1-2 Minuten pro Seite braten.
5. Buttermischung auf die Kabeljaufilets geben und im Ofen 2-4 Minuten backen.
6. Mit der restlichen Butter servieren.





# SHRIMPS MIT WEISSEN BOHNEN UND TOMATEN



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN



**PORTIONEN:** 2

## ZUTATEN

- 1 mittelgroße Schalotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- 44 g gewürfelte Tomaten
- 425 g weiße Bohnen, gespült und abgetropft
- ½ TL koscheres Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 225 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 60 ml geröstete Knoblauch-Kräuter-Sauce
- knuspriges, getoastetes Brot



## ANLEITUNG .....

1. Erhitzen Sie 2 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und braten Sie die Schalotte 2 Minuten lang.
2. Tomaten, je ¼ TL Salz und Pfeffer und ¼ Tasse Wasser hinzufügen. Die Hitze auf hohe Stufe erhöhen und zum Kochen bringen. 5 Minuten kochen.
3. Hitze auf niedrig reduzieren, Kräutersauce und Bohnen hinzufügen und 2 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Abschmecken und würzen. Auf 2 Schüsseln verteilen.
4. Die Pfanne abwischen und das restliche Öl darin bei mittlerer Hitze erhitzen. Garnelen und das restliche Salz und den Pfeffer hinzufügen. 3 Minuten unter ständigem Rühren braten.
5. Garnelen in die Schüsseln mit den Bohnen geben.
6. Mit Toast servieren.



Tortillada





# VENUSMUSCHELN IN WEISSER BOHNENSAUCE



**KOCHZEIT:** 15 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- Olivenöl
- 425 g Limabohnen, ab gespült
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Knoblauchzehen
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone
- 36 Manilamuscheln, geschrubbt
- 4 dicke Scheiben Brot, getoastet
- eine Handvoll Petersilienblätter



## ANLEITUNG .....

1. Bohnen in einer Schüssel mit Öl schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.
2. Fenchel halbieren und die Wedel entfernen. Eine Hälfte des Fenchels in Scheiben schneiden und in eine Schüssel mit den Wedeln geben. Ein feuchtes Papiertuch auf den Fenchel legen und beiseite stellen. Die restliche Fenchelhälfte hacken und den Knoblauch in Scheiben schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, gehackten Fenchel und Rosmarinzwig hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten braten.
4. 2 breite Streifen Schale von der Zitrone entfernen, die Zitrone halbieren und die Kerne herausnehmen. Petersilie hacken.
5. Zitronenschale und Muscheln in den Topf geben und den Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Zugedeckt 7 Minuten kochen.
6. Die Muscheln schwenken und umrühren und offene Muscheln in eine andere Schüssel geben. Zudecken und 9 Minuten kochen, dabei die offenen Muscheln in die Schüssel geben. Geschlossene Venusmuscheln wegwerfen.
7. Die reservierten gewürzten Bohnen in den Topf geben und gut mischen. Muscheln wieder in den Topf geben, die Hälfte der Petersilie hinzufügen und gut durchschwenken.
8. Die restliche Petersilie mit dem reservierten, geschnittenen Fenchel und dem Saft der Zitronenhälfte in den Topf geben. Würzen und schwenken, um alles zu bedecken.
9. Öl hinzufügen und erneut schwenken.
10. Muscheln mit Salat und Toast belegen.
11. Servieren.





# CHILE-LIMETTEN- MUSCHELN MIT TOMATEN UND GEGRILTEM BROT



**KOCHZEIT:** 15 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 2 große Schalotten, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 240 ml Bier
- 1 EL Tomatenmark
- 6 EL ungesalzene Butter, in Stücke geschnitten
- 430 g Kichererbsen, abgespült
- Kirschtomaten
- 2 EL Sambal Oelek
- 1 EL frischer Limettensaft
- 24 Kurzhals-Muscheln, geschrubbt
- 4 dicke Scheiben Brot
- 2 EL Olivenöl
- Korianderblätter mit zarten Stielen
- Salz und Limettenspalten



Tortillada



## ANLEITUNG .....

1. Gusseiserne Pfanne aufstellen und 4 EL Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch und Schalotten hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 4 Minuten braten.
2. Tomatenmark hinzufügen und 1 Minute lang unter gelegentlichem Rühren kochen.
3. Tomaten und Bier zugeben. Zum Kochen bringen und 4 Minuten lang kochen.
4. Sambal Oelek, Kichererbsen und Venusmuscheln hinzugeben. Zugedeckt 10 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und geschlossene Muscheln wegwerfen.
5. 2 EL Butter und Limettensaft unterrühren.
6. Öl auf das Brot geben und mit Salz würzen. In der Pfanne für 2 Minuten pro Seite grillen.
7. Toasts auf einen Teller legen und Muschelmischung darüber geben. Mit Koriander garnieren.
8. Mit Limettenspalten servieren.



Tortillada





# KABELJAU MIT ZITRONE, OLIVEN UND ZWIEBELRELISH



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN



**PORTIONEN:** 8

## ZUTATEN

- 8 Kabeljaufilets ohne Haut
- ½ kleine rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Zitronen
- Olivenöl
- 2 EL abgetropfte Kapern, gehackt
- ½ Tasse Oliven, gehackt
- 1 TL Salz
- ¼ Tasse Petersilienblätter
- ¼ TL rote Paprikaflocken, zerstoßen
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken



## ANLEITUNG .....

1. Zitronenschale reiben und beiseite stellen. Die Zitronen entsaften und beiseite stellen.
2. 1 TL Salz und Zwiebel in eine Schüssel geben und 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel auspressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen, und mit den Zitronenscheiben in die Schüssel geben.
3. Die reservierte Zitronenschale, Oliven, Kapern und Öl hinzufügen. Würzen und durchschwenken, um alles zu vermengen. Das Relish abdecken und für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Etwas Öl in einem gusseisernen Multikocher bei mittlerer Hitze vorheizen. Kabeljaufilets hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 1-2 Minuten pro Seite braten.
5. Den Ofen auf 120°C vorheizen und das Relish auf Raumtemperatur bringen. Relish in die Pfanne geben und den Fisch damit bestreichen. Mit Salz würzen. 40 Minuten lang braten.
6. Auf einen Teller geben. Petersilie zum Relish geben, mischen und über den Fisch geben. Servieren.



Tortillada





# CIOPPINO MEERESFRÜCHTE EINTOPF MIT GREMOLATA-TOASTS



**KOCHZEIT:** 1 STUNDE 30 MINUTEN



**PORTIONEN:** 6

## ZUTATEN

- 450 g Kleinohrmuscheln, 1 Stunde lang in Wasser eingeweicht
- 225 g mittelgroße Schwanzgarnelen, geschält und entdarmt
- 450 g Miesmuscheln, geschrubbt und entkernt
- 225 g hauchdünner Heilbutt, gewürfelt
- 225 g geputzte Tintenfische, Körper in Ringe geschnitten, Tentakel längs halbiert
- 240 ml trockener Weißwein
- 360 ml Meeresfrüchtebrühe
- 1 Zwiebel, gehackt
- 50 g Fenchel, in Scheiben geschnitten
- 30 g fein gehackter Sellerie
- 425 g Tomaten, zerkleinert
- 225 ml Muschelsaft
- 1 Baguette, in Scheiben geschnitten und getoastet
- 3 Knoblauchzehen, 2 gehackt, 1 halbiert
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL rote Paprikaflocken
- ½ EL Tomatenmark



- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 Lorbeerblätter
- 4 EL Butter, ungesalzen und auf Zimmertemperatur
- 3 EL gehackte Blattpetersilie, geteilt
- ½ TL Zitronenschale
- Salz und Pfeffer

## ANLEITUNG .....

1. Pfanne auf mittlere Hitze stellen und Öl hinzufügen. Zwiebel hinzufügen und 1 Minute lang braten.
2. Fenchel und Sellerie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. 7 Minuten kochen.
3. Knoblauch und rote Paprikaflocken hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen.
4. Tintenfisch hinzufügen und die Hitze auf niedrig reduzieren. 20 Minuten kochen, bis der Tintenfisch undurchsichtig ist.
5. Tomatenmark und Oregano hinzugeben. Umrühren und 60 Sekunden lang kochen.
6. Die Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und Wein hinzufügen. 8 Minuten kochen, bis die Kochflüssigkeit reduziert ist.
7. Muschelsaft, Tomaten und deren Saft, Brühe und Lorbeerblätter hinzufügen. Bringen Sie die Mischung zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie sie ½ Stunde lang köcheln.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In einer separaten Schüssel Butter, 1 EL Petersilie, Zitronenschale und Salz vermengen.
10. Toasts mit dem restlichen Knoblauch einreiben.
11. Gewürzbutter auf die Toasts streichen.
12. Muscheln zugeben und zugedeckt 4 Minuten garen.
13. Krabben und Muscheln hinzufügen.
14. Fisch dazugeben und 6 Minuten garen.
15. Vom Herd nehmen, Lorbeerblätter wegwerfen und die restliche Petersilie hinzufügen.
16. Servieren.





# HONIG- INGWER- LACHS



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 4 Lachsfilets
- 170 g Honig
- 2 EL Sambal Oelek
- 2 EL natriumarme Sojasauce
- 1 Knolle frischer Ingwer, gerieben
- 2 Zehen Knoblauch, gehackt
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Limettenschale

### FÜR DEN ASIATISCHEN SOMMERSALAT:

- ½ Kopf lila Kohl, zerkleinert
- 2 Nektarinen, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse frischer Koriander, gehackt
- 2 Möhren, geraspelt



Tortillada

- 1 grüne Jalapeño, gehackt
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Reissessig
- Salz

## ANLEITUNG

1. Backofengrill auf hoher Temperatur vorheizen.
2. Legen Sie den Lachs auf einen großen Teller und reiben Sie ihn mit Sesamöl ein.
3. In einer Schüssel Honig, Sambal Oelek, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Limettensaft und Limettenschale mischen. Gut mischen.
4. Die Honig-Sauce in die Pfanne geben und 3 Minuten lang kochen lassen.
5. Vom Herd nehmen und den Lachs hinzufügen.
6. Die Pfanne in den Ofen schieben und 3-5 Minuten lang knusprig grillen.
7. Inzwischen in einer großen Schüssel Salatzutaten kombinieren.
8. Lachs aus dem Ofen nehmen.
9. Lachs mit Salat servieren, Sauce darüber träufeln.



Tortillada





# KNOBLAUCH- BASILIKUM- BARRAMUNDI- SKILLET MIT TOMATEN-BUTTER-SAUCE



**KOCHZEIT:** 2 STUNDEN 30 MINUTEN

---



**PORTIONEN:** 4

---

## ZUTATEN

- 450 g Barramundi, trocken tupfen
- 120 ml Hühnerbrühe
- 350 g Tomaten, gewürfelt
- 340 g weiße Bohnen, gespült und abgetropft
- 1 ½ EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Basilikum
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 4 EL Butter
- Parmesankäse zum Bestreuen
- Salz und Pfeffer



## ANLEITUNG .....

1. In einer großen Schüssel weiße Bohnen, 1 EL Olivenöl, Knoblauch, Kräuter, Tomaten und Saft, Salz und Pfeffer mischen. Für ca. 2 Stunden beiseite stellen.
2. Eine gusseiserne Pfanne auf mittlere Hitze stellen. Das restliche Olivenöl hinzugeben.
3. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fisch auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Beiseite stellen.
5. Die Pfanne wieder erhitzen. Die Bohnenmischung und die Butter hinzufügen. Die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
6. Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer hinzugeben. Gut mischen.
7. Fisch wieder zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen.
8. Fisch mit Sauce und Käse überbacken servieren.



Tortillada





# CAJUN GARNELEN UND WURST- GEMÜSEPFANNE



**KOCHZEIT:** 15 MINUTEN



**PORTIONEN:** 6

## ZUTATEN

- 450 g große Garnelen, geschält und entdarmt
- 400 g Schweinefleischwurst, in Scheiben geschnitten
- 2 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 2 mittelgroße Kürbisse, in Scheiben geschnitten
- ½ Bund Spargel, in Scheiben geschnitten
- 2 Paprikaschoten, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Cajun-Gewürz
- Salz und Pfeffer

## ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel Garnelen, Wurst, Kürbis, Spargel und Paprika kombinieren.
2. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Olivenöl und Cajun-Gewürz hinzufügen. Gut mischen.
4. Eine gusseiserne Pfanne bei mittlerer Hitze aufstellen.
5. Die Garnelenmischung hinzufügen und 7 Minuten kochen, bis das Fleisch rosa ist.
6. Servieren.





# SCHWERTFISCH MIT OLIVEN UND OREGANO



**KOCHZEIT:** 30 MINUTEN



**PORTIONEN:** 6

## ZUTATEN

- 4 Schwertfischsteaks, 1 Zoll dick
- 220 g milde grüne Oliven, entsteint und zerdrückt
- 50 ml + 2 EL Olivenöl, aufgeteilt
- 30 g frische Petersilienblätter
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Oregano
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 2 Zitronen, halbiert, zum Servieren
- Salz und Pfeffer



## ANLEITUNG .....

1. In einer Schüssel Oliven, Essig, 2 EL Oregano, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen. Für 1 Stunde beiseite stellen.
2. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze aufsetzen. Das restliche Olivenöl hinzugeben.
4. Fischsteak ca. 8-10 Minuten lang goldbraun braten. Steak wenden und weitere 5 Minuten braten. Auf eine große Servierplatte geben.
5. Die Pfanne wieder erhitzen und den Knoblauch hinzufügen. 2 Minuten lang braten.
6. Die Olivenmischung in die Pfanne geben. Kochen Sie für ½ Minute.
7. Vom Herd nehmen. Die Mischung mit einem Löffel auf die Fischsteaks geben und 5 Minuten beiseite stellen.
8. Mit Petersilie, Oregano und Zitronenhälften garniert servieren.



Tortillada





# ENCHILADAS – SUMMER STYLE



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN

---



**PORTIONEN:** 6

---



## ZUTATEN

- 8 Mais-Tortillas, in kleine Stücke geschnitten
- 220 g frische Maiskörner
- 100 g schwarze Bohnen, gespült und abgetropft
- 250 g geriebener Käse
- 360 ml Enchilada-Sauce
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 kleiner gelber Kürbis, gewürfelt
- 1 kleine rote Paprika, gewürfelt
- 3 TL Olivenöl, aufgeteilt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika
- 1 TL granulierter Knoblauch
- ½ TL Zwiebelpulver
- 2 EL Korianderblätter
- Salz und Pfeffer



## ANLEITUNG .....

1. Pfanne auf mittlere Hitze stellen. 2 EL Öl hineingeben.
2. Tortillastücke in die Pfanne geben und 5 Minuten braten, beiseite stellen.
3. Braten Sie die Pfanne wieder auf den Herd. Das restliche Öl hinzugeben.
4. Zwiebeln und Salz hinzugeben. 3 Minuten braten.
5. Zucchini, Kürbis, Paprika, Knoblauch, Mais, schwarze Bohnen, Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauch und Zwiebelpulver in die Pfanne geben. Etwa 10 Minuten kochen.
6. Tortilla zurück in die Pfanne geben.
7. ½ Tasse geriebenen Käse hinzufügen und ca. 1 Minute lang umrühren.
8. Enchilada-Sauce hinzufügen und umrühren.
9. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Vom Herd nehmen, zugedeckt 5 Minuten beiseite stellen.
10. Mit Koriander bestreut servieren.



Tortillada





# MEXIKANISCHES QUINOA



**KOCHZEIT:** 45 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 425 g schwarze Bohnen, abgetropft und gespült
- 160 g ungekochte Quinoa, ab gespült
- 425 ml Tomatensauce, ungesalzen
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 Paprikaschoten, entkernt und gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz



## FÜR DIE GUACAMOLE:

- 2 Avocados, entkernt und püriert
- frischer Koriander, gehackt
- ½ rote Zwiebel, gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Zitronenschale

## ANLEITUNG

1. Stellen Sie eine gusseiserne Pfanne auf mittlere Hitze. Öl hinzufügen.
2. Zwiebel in die Pfanne geben und 3 Minuten braten.
3. Paprika, Knoblauch, Chilipulver, Kreuzkümmel und Oregano hinzufügen. 5 Minuten lang kochen.
4. Bohnen, Quinoa, Tomatensauce und Wasser in die Pfanne geben. Erhöhen Sie die Hitze auf mittelhoch und bringen Sie die Mischung zum Kochen. Abdecken und ½ Stunde kochen.
5. In einer kleinen Schüssel die Guacamole mischen.
6. Quinoa, Guacamole, Koriander und Tortilla-Chips servieren.



Tortillada





# VEGGIE FAJITAS



**KOCHZEIT:** 25 MINUTEN



**PORTIONEN:** 8

## ZUTATEN

- 220 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 8 Mehl tortillas, erwärmt
- Geschredderter Cheddar-Käse
- 240 ml saure Sahne
- 240 ml Salsa
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 Kürbis, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 Karotte, in Juliennescheiben
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Stellen Sie eine gusseiserne Pfanne auf mittlere Hitze. Öl hinzufügen.
2. Zwiebeln in die Pfanne geben und 2 Minuten braten.
3. Karotten, Zucchini, Kürbis und Pilze hinzufügen und 8 Minuten lang kochen.
4. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Tortilla auf einen großen Servierteller legen.
6. Schaufeln Sie  $\frac{1}{2}$  Tasse gekochtes Gemüse und geben Sie es in die Mitte jeder Tortilla.
7. Mit Käse, saurer Sahne und Salsa belegen.
8. Falten Sie jede Tortilla.
9. Servieren.





# TOFU CHOW MEIN



**KOCHZEIT:** 30 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 22 g Vollkornnudeln, ungekocht
- 3 EL Sesamöl, aufgeteilt
- 450 g extra-fester Tofu, gewürfelt
- 680 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 süße rote Paprika, gehackt
- 60 ml natriumreduzierte Sojasauce
- 3 grüne Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

## ANLEITUNG

1. Nudeln kochen, unter kaltem Leitungswasser abspülen.
2. In einer Schüssel Nudeln mit 1 EL Öl kombinieren. Gut mischen und für 1 Stunde beiseite stellen.
3. Tofuwürfel mit einem Handtuch umwickeln und in den Kühlschrank stellen.
4. Eine große Pfanne auf mittlere Hitze stellen. 1 EL Öl hineingeben.



5. Nudeln hinzufügen und 5 Minuten kochen. Nudeln herausnehmen und beiseite stellen.
6. Die Pfanne wieder erhitzen. Das restliche Öl hinzufügen.
7. Pilze, Paprika und Tofuwürfel in die Pfanne geben. 5 Minuten braten.
8. Nudeln zurück in die Pfanne geben und Sojasauce hinzufügen.
9. Umrühren, mit Frühlingszwiebeln garnieren.
10. Vom Herd nehmen.
11. Servieren.



Tortillada





# FRÜHLINGS-RAGOUT MIT SPARGEL UND POCHIERTEN EIERN



**KOCHZEIT:** 1 STUNDE



**PORTIONEN:** 8

## ZUTATEN

- Olivenöl
- 1 gelbe Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 550 g Tomatillos, geschält, gut gewaschen und geschnitten
- 4 Tassen gepackter Spinat
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- 425 g Kichererbsen, abgetropft und gespült
- 4 ½ Spargel, gestutzt und gehackt
- 8 Eier
- 1 Jalapeño, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 2 EL Korianderstängel, gehackt, plus Blätter zum Servieren
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- Salz und Pfeffer



## ANLEITUNG .....

1. Stellen Sie eine gusseiserne Pfanne auf mittlere Hitze. Fügen Sie Öl hinzu.
2. Zwiebel, Knoblauch, Jalapeño und Salz in die Pfanne geben. 7 Minuten kochen lassen.
3. Tomatillos hinzufügen und weitere 7 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Mischung in eine Küchenmaschine geben.
5. 2 Tassen Spinat, Korianderstängel, Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen. Pürieren Sie, bis alles glatt ist.
6. Reinigen Sie die Pfanne und stellen Sie sie wieder auf mittlere Hitze. Geben Sie Öl in das Gusseisen.
7. Koriander- und Kreuzkümmelsamen hinzufügen. 2 Minuten lang kochen.
8. Frühlingszwiebeln und Salz in die Bratpfanne geben. 3 Minuten lang kochen.
9. Kichererbsen hinzugeben und umrühren.
10. Die glatte Tomatenmischung, den Spargel und den restlichen Spinat hinzugeben.
11. Die pochierten Eier hinzugeben, abdecken und 5 Minuten lang kochen.
12. Mit Koriander bestreut servieren.



Tortillada





# GEBRATENES GEMÜSE COUSCOUS- SCHÜSSEL



**KOCHZEIT:** 1 STUNDE



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 400 g Kichererbsen, gespült und abgetropft
- 680 g Blumenkohl, in Viertel geschnitten
- 280 g Couscous
- 250 g Feta-Käse, zerbröckelt
- 40 g Korianderblätter, gehackt
- 60 ml Olivenöl, plus mehr zum Beträufeln
- 4 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 2 TL Currypulver
- 1 Zitrone, halbiert
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken



## ANLEITUNG .....

1. Heizen Sie den Ofen auf 250 °C vor.
2. In einer Schüssel Kichererbsen, Blumenkohl, Karotten, Currypulver und Öl kombinieren. In den Multikocher geben.
3. Zitrone mit der Schnittfläche nach oben hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa ½ Stunde lang braten. Die Zitrone beiseite stellen.
4. Ofentemperatur auf 175°C reduzieren.
5. Couscous, 480 ml kochendes Wasser und Salz in die Auflaufform geben. Abdecken und zurück in den Ofen schieben.
6. 10 Minuten backen und zum Abkühlen beiseite stellen.
7. Den Deckel entfernen und die beiseite gelegten Zitronen über dem Couscous auspressen.
8. Servieren Sie den Couscous mit Gemüse, Feta-Käse, Koriander und einem Spritzer Olivenöl.



Tortillada





# TOFU & GEMÜSE RÜHREI



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN



**PORTIONEN:** 1

## ZUTATEN

- 140 g extra fester Tofu, abgetropft und gewürfelt
- 300 g Gemüse (Zucchini, Champignons und Zwiebeln), gewürfelt
- 60 g Kichererbsen aus der Dose, abgespült
- 60 ml Salsa
- 40 g scharfer Cheddar-Käse, geraspelt
- 1 ½ TL Olivenöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Koriander, gehackt
- 1 Prise gemahlener Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Gusseiserne Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze erwärmen. Öl hinzufügen.
2. Tofu, gehacktes Gemüse, Kreuzkümmel und Pfeffer in die Pfanne geben. 7 Minuten lang kochen.
3. Kichererbsen und Salsa hinzufügen. 2 Minuten lang kochen.
4. Vom Herd nehmen und mit Käse bestreuen. Für 5 Minuten beiseite stellen.
5. Mit Koriander bestreut servieren.



Tortillada





# KNUSPRIGE GNOCCHI MIT TOMATEN & LAUCH



**KOCHZEIT:** 20 MINUTEN



**PORTIONEN:** 4

## ZUTATEN

- 450 g Vollkorngnocchi
- 480 g Lauch, in Scheiben geschnitten
- 60 ml trockener Weißwein
- 40 g geriebener Parmesankäse
- 450 g Kirschtomaten, halbiert
- 3 EL Olivenöl, aufgeteilt
- 1 EL frischer Salbei, gehackt plus mehr zum Garnieren
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Butter
- ¼ TL gemahlener Pfeffer



Tortillada



## ANLEITUNG .....

1. Stellen Sie eine gusseiserne Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze. Geben Sie Öl hinein.
2. Gnocchi 7 Minuten lang kochen. Beiseite stellen.
3. Die Pfanne wieder auf mittlere Hitze stellen. Das restliche Öl hinzufügen.
4. Lauch hinzufügen und 3 Minuten braten.
5. Tomaten hinzufügen und 4 Minuten lang kochen.
6. Salbei und Knoblauch hinzugeben und 60 Sekunden kochen.
7. Wein und Butter hinzugeben. 60 Sekunden lang kochen.
8. Gnocchi zurück in die Pfanne geben und weitere 3 Minuten kochen.
9. Gnocchi, Gemüse mit Käse, Pfeffer und Salbei bestreut servieren.



Tortillada





# VEGANE JAMBALAYA



**KOCHZEIT:** 45 MINUTEN



**PORTIONEN:** 6

## ZUTATEN

- 170 g vegane würzige geräucherte Wurst, zerkleinert
- 2 gehackte Zwiebeln
- 150 g Paprikaschoten, gehackt
- 150 g Staudensellerie, gehackt
- 150 g langkörniger weißer Reis
- 480 ml natriumreduzierte Gemüsebrühe
- 60 g Frühlingszwiebeln, gehackt
- 425 g gewürfelte Tomaten, ungesalzen und nicht abgetropft
- 2 mittelgroße Jalapeño Schoten, entkernt und gehackt
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer



## ANLEITUNG .....

1. Stellen Sie eine gusseiserne Pfanne auf mittlere Hitze. Öl hinzufügen.
2. Wurst in die Pfanne geben und 5 Minuten braten.
3. Zwiebel, Paprika, Staudensellerie und Jalapeños hinzufügen. 7 Minuten braten, bis sie weich sind.
4. Reis in die Pfanne geben und umrühren.
5. Brühe, Tomaten und deren Saft, Pfeffer und Salz hinzugeben. Zum Kochen kommen lassen.
6. Die Hitze auf niedrig reduzieren und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
7. Vom Herd nehmen.
8. Mit den Frühlingszwiebeln garniert servieren.



Tortillada





# VEGETARISCHE LINGUINE



**KOCHZEIT:** 30 MINUTEN

---



**PORTIONEN:** 6

---



## ZUTATEN

- 170 g ungekochte Linguine
- 225 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- Provolone-Käse, geraspelt
- 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- 2 grüne Zwiebeln, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Parmesankäse, geraspelt
- 2 TL Basilikum, gehackt
- Salz und Pfeffer



100

Tortillada



## ANLEITUNG .....

1. Linguine kochen. Beiseite stellen.
2. Stellen Sie eine gusseiserne Pfanne auf mittlere Hitze.
3. Butter und Öl hinzufügen.
4. Zucchini und Pilze in die Pfanne geben. 5 Minuten braten.
5. Tomate, Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzugeben. Umrühren, Hitze reduzieren, abdecken und 3 Minuten kochen.
6. Linguine zugeben und umrühren.
7. Mit Käse und Basilikum bestreuen.
8. Servieren.



Tortillada

