

36 *klasse Fleischgerichte*



mit Schwein und Geflügel



www.ulmer-land.de

*Dieses Kochbuch wurde
exklusiv als Geschenk
mit ausgesuchten Rezepten
für die Kunden der
Ulmer-Land-Metzgereien
aufgelegt.*



**Liebe Kundinnen und Kunden,
verehrte Leserinnen und liebe Leser,**

wo ist sie hin, die Liebe zum Kochen mit ausgewählten Zutaten, mit Rezepten, die Spaß und Genuss versprechen? Wo ist sie hin, die Liebe zu unserem traditionsreichen Handwerk, dem Fleischerhandwerk? Wo sind Liebe und Leidenschaft beim Essen?

Das waren Fragen, die uns im Sommer 2012 beschäftigen. Massenware Fleisch, Tierquälerei, Gentechnik, Fast-Food- und Geiz-ist-Geil-Mentalität waren Begriffe, die wie eine undurchdringbare Mauer vor uns standen. Wir fühlten uns wie eingesperrt in den Ulmer MetzgerTurm, unsicher, ob dieser Turm noch Wahrzeichen oder längst Mahnmal unserer Stadt ist.

Wir wollten diesen Turm wieder gerade rücken. Wir wollten der Welt zeigen, dass das Ulmer Fleischerhandwerk keinesfalls in einem schiefen Turm sitzt und die Dinge einfach geschehen lässt. Wir haben Wurzeln und Traditionen. Unsere Väter und Großväter haben uns Werte vermittelt, die wir nicht der Schnelllebigkeit einer Gesellschaft und einer Unachtsamkeit im Denken zum Opfer vorwerfen wollten.

Also setzten wir uns zusammen und legten fest, was uns als Metzgermeister wichtig ist, damit wir die Fleischqualität in unsere Theken bekommen, die unseren Werten und Traditionen entspricht und die unseren Kunden das Beste verspricht und es auch hält:

- **Wir übernehmen Verantwortung für das Wohl der Tiere.**
- **Wir übernehmen Verantwortung für Gesundheit von Mensch und Tier.**
- **Wir übernehmen Verantwortung für unsere Heimat.**
- **Wir übernehmen Verantwortung für unsere Betriebe und unsere Mitarbeiter.**

„Heimatnah, fair und artgerecht.“ Das war die Geburtsstunde des Fleischlabels „Ulmer Land“. Doch wie war das alles umzusetzen und vor allen Dingen zu kontrollieren? Wir brauchten Ulmer Landwirte, die ihre Tiere artgerecht halten, die die Tiere mit dem füttern, was auf dem eigenen Hof oder in der Region erwirtschaftet wird. Gentechnikfreie Futtermittel waren ein Muss. Ebenso der Verzicht auf Fütterung mit Mais. Denn längst ist bewiesen, dass der Verzicht auf Maisfütterung die Fleischqualität erheblich verbessert.

*Wofür steht
Ulmer Land?*

Ulmer-Land Initiator Tom Schlotter

Grünfütter führt zu einem Anstieg der einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und das Fleisch hat einen wesentlich höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren.

Gesunde Tiere, gesundes Fleisch, gesunder Mensch.

Mit Werner Neff, der seit Jahren als Anbieter von besonderem Premium-Markenfleisch bekannt ist und der ein eigenes Kontrollsystem entwickelt hat, fanden wir den richtigen Mitstreiter. Herr Neff hat für unser „Ulmer Land“ ein eigenes Fütterungssystem entwickelt. Er überwacht und kontrolliert heute den gesamten landwirtschaftlichen Ablauf und ist Ansprechpartner der Landwirte.

Wir haben gute Antworten auf die eingangs gestellten Fragen gefunden. Die Liebe zu unserem Handwerk haben wir uns erhalten. Die Liebe zum Kochen mit ausgewählten Zutaten und gesundem Fleisch, möchten wir unseren Kunden ans Herz legen. Möge dieses Buch seinen Beitrag leisten.

Wir wünschen genussvolle Stunden mit gesunden Gerichten und dem guten Gefühl, einen Beitrag zu mehr Tierwohl, Nachhaltigkeit und für die eigene Gesundheit getan zu haben.

Danke, dass Sie uns dabei helfen, den Ulmer MetzgerTurm wieder gerade zu rücken.

Bleiben Sie gesund!

Herzlich

Ihre Ulmer-Land Metzger.



*36 klasse
Fleischgerichte*

Die erstaunliche Erkenntnis aus der modernen Ernährungswissenschaft:

Dr. Nicolai Worm ist Ernährungswissenschaftler und Professor für Gesundheitsmanagement an der Deutschen Hochschule in Saarbrücken. Durch zahlreiche Buchveröffentlichungen, Radio- und Fernsehsendungen haben seine oft kritischen Einstellungen zu gängigen Ernährungsempfehlungen ein breites Publikum gewonnen. Er ist Begründer der LOGI-Methode und lebt und arbeitet in München.

Ein exklusives Interview mit Dr. Nicolai Worm.

Herr Worm, welche Erkenntnis steckt hinter Ihrer provokanten Aufforderung „Esst mehr Fett!“?

Dahinter stecken unzählige Studien, die nicht nur belegen, dass die Risiken für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen durch die Fettreduktion während der letzten Jahrzehnte nicht gemindert, sondern gesteigert wurden.

Jahrelang riefen Ernährungs-Experten zur Fettvermeidung auf. Light-Produkte eroberten den Markt. Welche Folgen hatte das?

Mit dem Fettsparen waren die Menschen weniger gesättigt und befriedigt und haben um so mehr Kohlenhydrate zugeführt und zwar so viel mehr, dass insgesamt damit eine höhere Kalorienzufuhr zustande kam. Die Folge kann man überall auf der Straße sehen: Immer mehr dicke mit Kohlenhydraten „gemästete“ Menschen und überdies auch noch mit Fettleber ausgestattet.

Weiterhin zeigen die modernen Stoffwechselstudien, dass mit einer Steigerung der Fett- (und auch der Proteinzufuhr) im Austausch gegen Kohlenhydrate sich die Blutfettwerte und der Blutdruck und die Nüchtern-Blutzuckerwerte senken lassen. Damit hat man ein gemindertes Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen.

Richtig Fett!

War früher tatsächlich alles besser?

Nicht alles – aber einiges und auch mit das Wichtigste: Die Muskelaktivität!

Es gab täglich „Zwangsernährung“ in Haushalt und Beruf. Harte körperliche Arbeit und oft auch noch lange Wege in und von der Arbeit zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Ernährung und Bewegung kann man bei der gesundheitlichen Diskussion nicht trennen. Der Stoffwechsel agiert ohne Bewegung ganz anders als mit Aktivität. Die Folgen unserer heutigen Ernährung wären nicht so schlimm, wenn die Menschen täglich anstrengende Muskularbeit vollbringen würden.

Wie viel Fleisch dürfen wir essen und was ist wichtig beim Fleischeinkauf?

Diese Frage lässt sich nicht beantworten. Erstens isst jeder Menschen anders mit unterschiedlichen körperlichen Bedingungen. Zweitens kommt es auf die Zubereitung an. Drittens auf die begleitende Ernährung. Man kann davon ausgehen, dass ein schonend gegartes Stück Steak, zu dem viel frischer Salat oder Gemüse gegessen wird, anders im Körper wirkt, als ein scharf gegrilltes und überdies auch noch mit Pommes oder anderen Stärkebeilagen versehenes Fleischgericht.

Ihre Ernährungs-Empfehlung in einem Satz lautet?

Orientieren Sie sich an meiner LOGI-Methode. Die ähnelt einer modernen mediterranen Ernährung mit Sinn für Qualität und frisch zubereiteter Nahrung und essen Sie abwechslungsreich. Brot und Backwaren und andere typische Kohlenhydratgerichte muss man sich erst „verdienen“, vor allem als Übergewichtiger. Das heißt: Je mehr Sport, desto mehr darf man auch davon essen.



2 Grundrezepturen



www.ulmer-land.de

36 klasse
Fleischgerichte



1 Basis für die gute Küche: Gemüsebrühe



1. Lauch putzen. Möhren und Petersilienwurzel schälen. Fenchelknolle halbieren, den Strunk herausschneiden. Knollensellerie putzen und schälen. Gemüse waschen und fein zerkleinern. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und hacken. Petersilie und Thymian waschen. Ein Bund Petersilie mit dem Thymian und dem Lorbeerblatt zu einem Sträußchen zusammenbinden.
2. Alle diese Zutaten mit Pfefferkörnern und Wacholderbeeren in einem Topf geben. Das Wasser zugießen und einmal aufkochen. Die Brühe salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Min. kochen lassen.
3. Die fertige Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen. Gemüse, Kräuter und Gewürze mit einem Löffel ausdrücken. Die Brühe mit Salz abschmecken. Den zweiten Bund Petersilie fein hacken und in die Brühe streuen.

Zutaten

für 3 L

- 250 g Lauch
- 350 g Möhre(n)
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Fenchelknolle
- 250 g Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bund Petersilie
- 3 Zweige Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Pfeffer - Körner, weiß
- 2 Wacholderbeeren
- 1,25L Wasser
- Salz

2 Auch noch wichtig: Saucenfond



1. Knochen in einem großen Topf portionsweise kräftig anbraten, damit sich ordentlich Röstaromen bilden. Die angebratenen Knochen aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Im gleichen Topf das Suppengrün mit den sauberen, ungeschälten Zwiebeln in Vierteln ebenfalls anrösten. Wenn das Ganze eine schön gleichmäßig Farbe angenommen hat, die Knochen wieder hinein geben. Mit dem Rotwein ablöschen.
2. Die Beinscheibe, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in den Topf geben und mit Wasser auffüllen.
3. Das Ganze sollte nun ca. 4-5 Stunden ohne Deckel leicht köcheln.
4. Danach Knochen und die anderen Zutaten grob entfernen und den Fond durch ein feines Passiersieb in einen anderen Topf gießen. Bei kleiner Hitze auf die bevorzugte Konsistenz einkochen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig.

Der Fond kann als Saucenbasis oder als würzende Zugabe zur Sauce gegeben werden. Für die spätere Verwendung den Fond ganz einfach in kleine Behälter portionieren und einfrieren.

Zutaten

für 1 L

- 3 kg Kraftknochen vom Rind
- 2 kg Suppengrün (Mohrrüben, Lauch Sellerie)
- 1 St Rinderbeinscheibe (ca. 650 g)
- 4 Lorbeerblätter
- 2 große Zwiebeln
- 20 schwarze Pfefferkörner
- 250 ml Rotwein
- 2, 5 L Wasser
- Salz, gemahlener Pfeffer aus der Mühle



Garzeiten bei Schweinefleisch

Rezepte mit Schweinefleisch

Schweinefleisch	Garzustand	Kerntemperatur
Schweinehals	durchgegart	70-75°C
Schlegel	durchgegart	70-80°C
Schlegel	hell rosa	65-70°C
Schweinerücken	leicht rosa	58-62°C
Schweineschulter	durchgegart	75-80°C
Schweinebauch	durchgegart	75-80°C
Hintere Haxe, gebraten	durchgegart	85-90°C
Eisbein	durchgegart	85-90°C
Kochschinken	saftig	64-68°C
Kasseler Rücken		58-62°C
Kasseler Rippchen	durchgegart	63°C
Schinken zum Einschlagen in Brotteig - warm weiterverarbeiten		65-70°C
Schweinezunge	durchgegart	85-90°C

Garzeiten pro Kg Fleisch 1 Stunde bei Umluft 130°C, bei Unter/-Oberhitze 150°C



www.ulmer-land.de

36 klasse
Fleischgerichte



3

schnell und fein: Schweinefilet mit glasierten Möhren



Schweinefilet

1. Möhren putzen und in feine Scheiben schneiden
Im geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze die Möhrenscheiben ca. 10-15 Min. mit dem Gemüse- / Fleischfond, Essig und Estragon bissfest garen, anschließend den Honig unterrühren.
2. Das Schweinefilet in 12 Medaillons schneiden. Die Medaillons flach drücken, salzen und pfeffern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten je 1 - 1,5 Min. goldgelb anbraten.
Herausnehmen und in einem separaten, vorgewärmten Gefäß warm stellen.
3. Bratenfond mit ca. 100 ml Wasser ablöschen und aufkochen.
Darin sofort die Butter in kleinen Stückchen mit einem Schneebesen schnell unterschlagen. Es entsteht ein sämiger, glänzender Saucenfond.
4. Die Medaillons auf einem Saucenspiegel mit den Möhren als Beilage auf den vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 25 Min

800 g	junge Möhren
200 ml	Gemüse / Fleischfond
1 EL	Apfelessig
1 TL	Estragon
2 EL	Honig
600 g	Schweinefilet
	Salz, Pfeffer
4 EL	Rapsöl
100 g	sehr kalte Butter

Bitte achten Sie auf die sehr kalte Butter, sonst klappt die Sauce nicht. Teller unbedingt vorwärmen.

4

Im Ofen oder vom Grill: Schälrippe vom Schwein



Schälrippe

1. Rippchen unter kaltem Wasser gut abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian und Rosmarin waschen, trocknen, Blätter abzupfen und hacken.
Zitrone heiß waschen, trocknen und Schale mit einem Zestenreißer abreiben.
Zitronenschale, Fenchelsamen, Oregano, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer gut vermischen.
3. Die Rippchen mit der zubereiteten Gewürzmischung einreiben, in die Frischhaltefolie oder den Gefrierbeutel einschlagen und ca. 3 Stunden kühl stellen.
4. Den Grill oder Backofen auf 110° (Umluft 100°) vorheizen. Die Rippchen nach der Ruhezeit im Backofen oder im geschlossenen Grill bei indirekter niedriger (100°-110°) Hitze 4-5 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist und sich leicht vom Knochen lösen lässt.
5. Am Schluss die Rippchen über direkter mittlerer Hitze mit der Knochenseite nach unten zunächst 6 Min. grillen, wenden und weitere 10 Min. auf der Fleischseite zu Ende grillen.

Zutaten

4 Portionen

Vorbereitung: ca. 10 Min

Grill- / Ofenzeit: 4-6 Std.

2 kg	Schälrippchen
2 TL	Fenchelsamen
2 TL	getrockneter Oregano

Für die Gewürzmischung:

1 TL	grobes Meersalz
2	Knoblauchzehen
1 TL	gem. schwarzer Pfeffer
1	Zweig Thymian
1	Zweig Rosmarin
1	unbehandelte Zitrone

Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel

Beim Holzkohlegrill immer nach ca. einer Stunde prüfen, ob neue Briketts notwendig sind.



5

Sonntagsgericht: **Schweine-Rollbraten** *mit Fenchel und Möhrenpüree*



Schweinehals

1. Den Schweinerollbraten fertig geschnürt beim Ulmer-Land-Metzger besorgen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer rundherum einreiben, dünn mit Senf bestreichen. Die Zwiebel und Tomaten waschen und klein würfeln.
2. Den Rollbraten in einem passenden Topf im heißen Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Dann die Zwiebel- und Tomatenwürfel zugeben, kurz mitbraten. Mit etwas Wasser ablöschen und im geschlossenen Topf etwa 40 Min. bei reduzierter Hitze garen.
3. Möhren nach dem Putzen in etwas Salzwasser weich garen. Den Fenchel ebenfalls putzen, waschen und vierteln und in kochendem Salzwasser in 10-15 Min. bissfest garen. Anschließend abtropfen lassen.
4. Die Möhren im Topf pürieren. Möhrenpüree mit 2 TL Butter erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen. 2 TL Butter in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel darin schwenken.
5. Den Braten aus dem Topf nehmen, den Sud kurz mit einem Pürierstab evtl. mit etwas kalter Butter aufschäumen, abschmecken. Das aufgeschnittene Fleisch mit der Sauce, dem Möhrenpüree und dem Butter-Fenchel servieren.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 60 Min

600 g Schweinerollbraten
2 EL mittelscharfer Senf
100 g Zwiebel
2 Tomaten
4 EL Rapsöl
500 g Möhren
600 g Fenchel
4 TL Butter
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

6

Lassen wir's schmoren: **saftgulasch** *nach Wiener Art*



Schulter / Dicker Bug

1. Fleisch in typische Gulasch-Stücke schneiden (bitte das Fett am Fleisch belassen).
2. Die Zwiebeln schälen und sehr fein schneiden und in einem geeigneten Topf (optimal ist hier ein hoher Topf) im Schmalz langsam goldgelb (nicht braun!) rösten.
3. Topf vom Herd nehmen, die gerösteten Zwiebeln mit beiden Paprikasorten bestäuben und das grob gewürfelte Fleisch zugeben. Salz, zerdrückten Knoblauch, Tomatenmark, Majoran, Kümmel und Zitronenschale hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 60-80 Min. auf dem Herd zugedeckt zusammen mit den Gewürzen im eigenen Saft schmoren lassen. Öfter umrühren und bei Bedarf etwas Flüssigkeit zugeben.
4. Wenn das Fleisch weich ist mit heißem Wasser stufenweise auffüllen, bis ein sämiger Gulaschsaft entsteht, der ungefähr gleich hoch mit dem Fleisch steht.
5. Abschmecken und ganz klassisch wahlweise mit Gebäck oder Salzkartoffeln servieren.

Zutaten

4 Portionen

Vorbereitung: ca. 20 Min

Kochzeit: 1 - 1,5 Std.

1,5 kg Fleisch vom dicken Bug
1,5 kg Zwiebeln
6-8 Knoblauchzehen
150 g Schweineschmalz
1 EL edelsüßes Paprikapulver
2 TL scharfes Paprikapulver
3 EL Tomatenmark
3 EL je 1/3 Majoran, Kümmel und Zitronenschale zusammen zerhacken)

Am Saftgulasch Wiener Art ist das Besondere, dass es seine Bindung nur durch die zerkochten Zwiebeln und nicht durch Mehl oder Stärke erhält.



7 *Ein Klassiker: Bier-Krustenbraten mit Jaromakohl*



Unterschale

1. Das Fleisch trocken tupfen. Schwarte rautenförmig einschneiden (nicht durchschneiden, alternativ fertig vorbereitet beim Ulmer-Land Metzger kaufen). Nur die Fleischseiten mit Salz, gemahlenem Pfeffer und Senf einreiben.
2. Braten mit der Schwarte nach unten in eine flache Form legen. Bier eingießen, bis die Schwarte bedeckt ist und zugedeckt etwa 3-5 Stunden ziehen lassen.
3. Zwiebeln und Wurzelgemüse putzen und klein schneiden. Das Fleisch in einem Bräter (nicht die Schwartenseite) scharf anbraten. Braten aus dem Bräter nehmen und Zwiebeln und Wurzelgemüse anrösten. Mit Bier ablöschen.
4. Den Braten zurück in den Bräter und bei 100° ca. 2,5 - 3 Stunden im Ofen garen. Braten herausnehmen, das Wurzelgemüse mit dem Fond in einen separaten Topf geben. Schwarte mit Salz überstreuen und den Braten mit der Schwartenseite nach oben im Ofen bei 250° ca. 30 min kross backen. Mit etwas Brühe angießen.
5. Wurzelgemüse mit Brühe aufgießen und langsam einkochen. Gemüse passieren. Mit etwas Stärke abbinden, mit Zucker abschmecken und unter Zugabe der kalten Butter mit dem Stabmixer schaumig rühren.
6. Den Kohl in feine Streifen schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, mit etwas Brühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer und etwas Butter abschmecken

Zutaten

4 Portionen

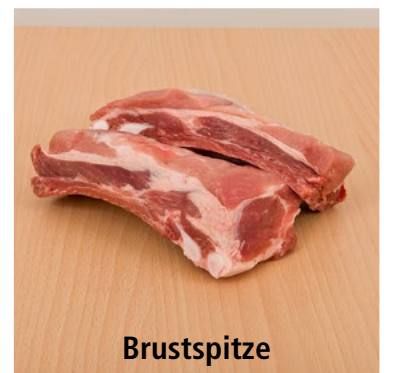
Zeitaufwand: ca. 3 Std.

Vorbereitung: 5 Std.

- 3 kg Schweinebraten mit Schwarte
- 500 g Zwiebeln
- 2 Flaschen Bier
- Salz, Pfeffer, Senf
- 1 kg Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Lauch)
- Stärke, Zucker
- 1 Kopf Jaromakohl
- 1 L Fleisch- / Gemüsebrühe
- 2 EL Butter

Jaroma ist der Urtyp des Weißkohls. Seine flache Form und seine zarten Blätter und der besonders feine Geschmack zeichnen ihn aus. Er ist viel bekömmlicher als herkömmlicher Weißkohl.

8 *Gefüllte Brustspitze nach Meisterart*



Brustspitze

1. Vorsichtig eine Tasche in die Brustspitze schneiden (oder vom Ulmer-Land Metzger vorbereiten lassen) und trocken tupfen.
2. Für die Füllung das Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Hackfleisch, Brötchen, Ei, Zwiebeln, Salz, Paprika und Pfeffer in einer Schüssel gut durchkneten. Die Mischung in die Brustspitze füllen, mit Zwirn grob zunähen und von außen mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. In einem passenden Topf das Butterfett erhitzen und die Brustspitze von allen Seiten kräftig anbraten.
4. Die geputzten Möhren und die Zwiebel in groben Stücken zugeben und einige Min. mit braten. 2 Lorbeerblätter, 3 Piment-, 6 Pfefferkörner und 1 TL gemahlener Kümmel zugeben und mit 0,25 L Gemüsebrühe angießen. Mit geschlossenem Deckel ca. 1,75 Stunden die Brustspitze garen und dabei immer wieder drehen und angießen.
5. Wenn das Fleisch gar ist, lassen sich die Knochen leicht herauslösen. Die Brustspitze bei 75 °C im Backofen warm halten. Gewürzkörner und die Lorbeerblätter entfernen, 250 ml Wasser angießen und alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Fleisch aufschneiden und servieren. Als Beilage eignen sich Semmelknödel, Wirsing oder Salzkartoffeln.

Zutaten

4 Portionen

Vorbereitung: ca. 20 Min

Kochzeit: 2 Std.

- 1,3 kg Brustspitze, dicke Rippe
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Butterfett
- 1 L Gemüsebrühe

Für die Füllung:

- 250 g Schweinehackfleisch
- je 1 Ei, Brötchen, Zwiebel
- je 1 TL Salz, Paprika edelsüß
- gemahlener Pfeffer



9 *Etwas mit Wein:* Badisches Schäumele mit Kartoffelsalat



Schulter / Dicker Bug

1. Den Wein mit 1,5 L Wasser in einen großen Topf geben. Zwiebel schälen, mit dem Lorbeerblatt und den Nelken bestecken. Mit Thymian, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in den Topf geben, zum Kochen bringen. Das Schäumele in den kochenden Sud legen, die Temperatur verringern. Im leicht köchelnden Wasser etwa 2 Stunden ziehen lassen.
2. Das Schäumele ist fertig, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Kurz vor Ende der Garzeit die Brühe nach Vorliebe abschmecken.
3. Kartoffelsalat:
in Salzwasser garen, abgießen, pellen und abkühlen lassen. In Scheiben schneiden, mit 0,25 L vom Schäumele-Sud mischen und mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz abschmecken. Als Beilage eignet sich ebenso ein Feld- oder grüner Salat.
4. Das Fleisch quer zur Faser aufschneiden und mit etwas Brühe beträufeln und dem Salat servieren.
Dazu ein trockener Weißburgunder.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 2,5 Std.

- 1,5 kg gepökelte und geräucherte Schweineschulter mit Knochen
- 1/2 l Weißwein, trocken
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Gewürznelken
- 1/2 TL Thymian oder frischer Thymianzweig
- 4 Wacholderbeeren
- 1 TL weiße Pfefferkörner

Traditionell dazu ein Kartoffelsalat:

- 1,5 kg Kartoffeln
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2,5 EL Essig & Öl

10 *Hellas!* Pfannen-Gyros mit Bauernsalat



Oberschale

1. Schweineschnitzel in Streifen schneiden und mit Öl, Pfeffer, Paprikapulver und Cumin vermengen und ca. 30 Min. ziehen lassen.
Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
2. Paprika, Gurke, Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Römersalat putzen, waschen, und in Stücke schneiden.
3. Für die Vinaigrette Essig, Zitronensaft, Petersilie und die Hälfte des gehackten Thymians vermengen, Olivenöl zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker aufschlagen und abschmecken.
4. Gurke, Hälfte der Zwiebelringe, Olivenscheiben, Pfefferschoten, Tomaten, Römersalat und Vinaigrette vermengen. Feta hineinbröckeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Pfanne erhitzen und das eingelegte Fleisch darin rundherum goldbraun braten. 2 Min. vor dem Ende Knoblauch und übrige Zwiebelringe zugeben. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Heißes Gyros mit dem Salat anrichten und mit Thymian garnieren.

Zutaten

4 Portionen

Kochzeit: 45 min

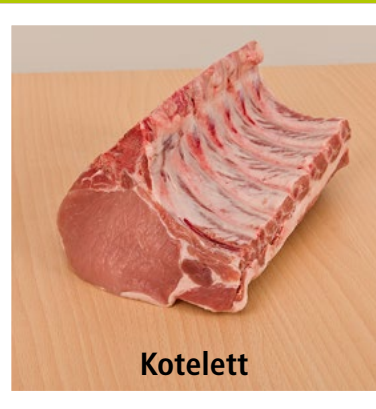
- 600 g Schweineschnitzel
- Öl, schwarzer Pfeffer, edelsüßer Paprika, Cumin, frischer Thymian und Petersilie

Für den Salat:

- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 4 Strauchtomaten
- 3 kleine Zwiebeln
- 150 g schwarze Oliven
- 1 Römersalatherz
- 2 EL Weißwein-Essig
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL mildes Olivenöl
- 8-10 eingel. Pfefferschoten
- 200 g Schafskäse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Zucker



11 *Wenns etwas schärfer sein darf:* Nackenkotelett vom Grill



Kotelett

1. Den Knoblauch abziehen, fein zerdrücken, mit Oregano, Paprikapulver, Chiliflocken, Cayennepfeffer, weißem und schwarzem Pfeffer, dem Öl, dem Tomatenmark, mit 60 ml Wasser mischen und glattrühren.
2. Die Koteletts auf beiden Seiten gut mit der Marinade bestreichen und zuge- deckt für 3 Stunden oder länger kühl stellen.
3. Den Grill anheizen. Die Koteletts aus der Marinade nehmen, Marinade leicht mit dem Messerrücken abstreichen und das Fleisch auf den Grill legen. Von jeder Seite über direkter mittlerer Hitze etwa 3-4 Min. grillen, die restliche Marinade kann dann mit einem Pinsel auf die schon gegrillte Seite aufgetupft werden.
4. Nach Geschmack mit Salz würzen und nach dem Grillen etwa 5 Min. in Alufolie einschlagen und ruhen lassen - das sorgt für ein entspanntes, zartes Fleisch.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 30 min

800 g Schweine-
Nackenkoteletts
grobes Meersalz

Für die Marinade:

1 TL Cayennepfeffer
1 TL weißer Pfeffer
1 TL schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl
60 g Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Chiliflocken
1 TL getrockneter Oregano

12 *südländisch-schwäbisch gegrillt* Schweinesteak mit Salbei und Schinken



Rücken / Lachs

1. Die Schweinerückensteaks seitlich einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Mit Pfeffer würzen.
2. Den Salbei waschen und trocken tupfen. In jedes Schweinerückensteak je 2 Blät- ter Salbei und 2 Scheiben luftgetrockneten Schinken legen.
3. Den Grill vorheizen. Die gefüllten Schweinerückensteaks beidseits mit etwas Öl einpinseln und von jeder Seite über direkter mittlerer Hitze jeweils etwa 4-5 Min. grillen, einmal wenden .
4. Die fertigen Steaks mit grobem Salz abschmecken, in Alufolie einschlagen und etwa 5 Min. ruhen lassen - guten Appetit!

Zutaten

4 Portionen

Kochzeit: 45 min

800 g Schweinenackensteaks
grobes Meersalz
8 Salbeiblätter
8 Scheiben luft-
getrockneter Schinken
2 EL Olivenöl
1 Prise schwarzer Pfeffer



13 *Feine* Schweinsrouladen mit Champignons



Oberschale

1. Die Schnitzel vom Ulmer-Land Metzger dünn schneiden lassen und zwischen einer Frischhaltefolie breit drücken. Auf einer Seite mit Senf bestreichen. Den Pfeffer und das Salz auf einem flachen Teller mischen. Die Schnitzel mit der unbestrichenen Seite hineindrücken. Längs aufrollen und mit 2 Zahnstochern befestigen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Röllchen darin rundum scharf anbraten. Danach mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. schmoren lassen.
3. Die Pilze trocken mit einer Bürste säubern, Stiele abschneiden und die Pilze vierteln. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Den Friséesalat waschen, trockenschleudern und die Blätter in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.
4. Die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln.
5. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schalotten glasig dünsten, dann die Pilze 2-3 Min. mitbraten und durchmischen. Die Apfelwürfel darin erwärmen. Den Salat unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen, Crème fraîche-unterziehen. Mit den Schweinsrouladen anrichten.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 40 min

600 g	dünne Schweineschnitzel
2 EL	Dijon-Senf
2 TL	grob gemahlener schwarzer Pfeffer
3 TL	grobes Meersalz
4 EL	Rapsöl
100 ml	Gemüsebrühe
400 g	braune Champignons
2	Schalotten
2	Friséesalate
2	säuerliche Äpfel
2 EL	Butter
4 EL	Crème fraîche
	Zahnstocher

14 *Nussig fein:* Knusperschnitzel mit Püree



Oberschale

1. Die Möhren sauber waschen, ausputzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel sehr fein schneiden und mit etwas Butter glasig andünsten, die Möhren hinzugeben, kurz mit dünsten, mit etwas Wasser aufgießen und bei schwacher Hitze in etwa 10 -15 Min. weich garen. Brokkoli und Blumenkohl säubern und waschen; Röschen teilen. In der kochenden Gemüsebrühe die Röschen bissfest dünsten.
2. Die Schnitzel mit einem Klopfer zwischen Frischhaltefolie vorsichtig weich klopfen, mit Salz, Pfeffer und etwas Rosenpaprika würzen. Die Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen und sofort in den gehackten Nüssen wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze knusprig braten.
3. Möhren durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herzhaft abschmecken und 25 g Butter unterschlagen.
4. Die Kohlröschen aus der Brühe nehmen, mit 25g Butter im heißen Topf schwenken und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Die panierten Nuss-Schnitzel mit Röstzwiebeln bestreuen und mit dem Möhrenpüree und den Kohlröschen anrichten.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 45 min

600 g	Schweineschnitzel
2	Eier
100 g	gehackte Haselnüsse
2 EL	Rapsöl
50 g	Butter
20 g	Röstzwiebeln
600 g	Möhren
250 g	Brokkoli
250 g	Blumenkohl
300 ml	Gemüsebrühe
1	kleine Zwiebel
	frische Petersilie
	Salz, Pfeffer
	edelsüßer Paprika
	Muskatnuss



15

Nussig-fruchtige Filetspieße mit Thymiannote vom Grill



Schweinefilet

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, Sehnen und Fettrand entfernen. Das Fleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden und mit Olivenöl bestreichen.
2. Thymian waschen, trocken und Blättchen abzupfen. Die Hälfte mit Pfeffer mischen und die Schweinefiletwürfel von allen Seiten damit würzen.
3. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Zitronensaft mit braunen Zucker, Zimt und dem restlichen Thymian mischen und mit den Apfelwürfeln vermengen.
4. Fleisch- und Apfelwürfel abwechselnd auf die Spieße stecken, dann zugedeckt ca. 3 Stunden kühl stellen.
5. Den Grill vorheizen und die Schweinefiletspieße auf jeder Seite über direkter mittlerer Hitze etwa 5 Min. grillen und mit gelegentlichem Wenden darauf achten, dass die Gewürze nicht verbrennen.
6. Parallel dazu die Cashewkerne in einer Pfanne anrösten und dann grob hacken.
7. Die fertig gegrillten Spieße anrichten, mit Salz würzen und mit den gehackten Cashewkernen bestreuen.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 15 min

Grillzeit: ca. 15 min

800 g	Schweinefilet
1 EL	Olivenöl
4-5	Zweige Thymian
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2	säuerliche Äpfel
1 EL	Zitronensaft
1 TL	brauner Zucker
1,5 TL	Zimtpulver
50 g	Cashewkerne
1 TL	grobes Meersalz
4	Schaschlikspieße

16

Griechische Grillspieße mit Tsatsiki



Schweinefilet

1. Das Fleisch in fingerdicke Stück mit ca. 4 cm Durchmesser schneiden
2. Gemüse waschen. Tomaten und Paprika in zum Fleisch passende Stücke schneiden. Die Champignons trocken abreiben, nur große Pilze halbieren. Öl, Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence verrühren. Die Spieße abwechselnd mit Fleisch, Paprika, Tomate, Champignon und Schinkenspeck stecken. Die Spieße mit der Olivenöl-Gewürzmarinade einpinseln.
3. Etwa 10 Min. von beiden Seiten bei mittlerer Hitze grillen.
4. Während der Grillzeit die Salatgurke mit Schale in dünne Scheibchen oder Streifen hobeln, einsalzen, durchmischen und ruhen lassen. Danach unbedingt die Flüssigkeit ausdrücken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken und mit dem Joghurt, Sauerrahm, etwas Salz nach Geschmack und Pfeffer verrühren. Die ausgedrückten Gurken untermischen.
5. Spieße heiß vom Grill mit dem frischen Tsatsiki servieren.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 45 min

600 g	Schweinefilet
250 g	Cocktail-Tomaten
250 g	rote u. gelbe Paprikaschoten
250 g	Champignons
4 EL	Olivenöl
2 TL	getrocknete Kräuter der Provence.
100 g	Schinkenspeck in dünnen Scheiben
400 g	Salatgurken
1	kleine Knoblauchzehe
300 g	Naturjoghurt
100 g	Sauerrahm
	Salz, Pfeffer
	4 Holzspieße



17

Immer passend:
Geschnetzeltes
vom Schwein mit Bandnudeln



Hüfte

1. Das Fleisch in gleichmäßige Streifen schneiden oder fertig beim Ulmer-Land Metzger kaufen. Frühlingszwiebeln putzen und die weiß bis hellgrünen Teile schräg in feine Ringe schneiden. Lauch ebenfalls waschen und in sehr feine Stücke schneiden.
2. Majoran waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch in mehreren Portionen scharf darin anbraten. Ist eine Portion fertig, herausnehmen und warm stellen, bis das Fleisch fertig angebraten ist. Nach dem Braten der letzten Portion die geschnittenen Frühlingszwiebeln und den Lauch zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Das warmgestellte Fleisch wieder in die Pfanne zurück geben, mit Salz und Pfeffer würzen und durchmischen.
4. Sofort Brühe und Sahne zugießen. Alles aufkochen und ca. 5 Min. kochen. Nach eigenem Geschmack die Flüssigkeit mit Saucenbinder oder Stärke binden.
5. Einige grüne Röhrchen der Frühlingszwiebeln fein schneiden und mit den Majoranblättchen kurz vor dem Servieren einrühren. Einen kleinen Teil aufheben und auf das angerichtete Fleisch streuen.
6. Dazu passen gut hochwertige, breite Bandnudeln.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 30 min

- 600 g Schweinehüfte
- 3 frische Frühlingszwiebeln
- 1 kleines Stück Lauch
- 1 Bund frischer Majoran
- 2 EL Butterschmalz
- 200 ml Fleischbrühe
- 300 ml Schlagsahne
- heller Saucenbinder oder Stärke

Salz & Pfeffer
Bandnudeln

36 klasse
Fleischgerichte

18

Traumhafte Schweine-
Fleischküchle
mit Speck



Hackfleisch

1. Das Brötchen in feine Stückchen schneiden und mit der lauwarmen Milch aufgießen, 10 Min. ziehen lassen.
2. Speck und geschälte Schalotten fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Speck und die Schalotten zugeben und 2-3 Min. bei mittlerer Hitze andüsten, bis die Schalotten glasig sind. Den fein gehackten Knoblauch zum Schluss mit andüsten und alles anschließend etwas abkühlen lassen. Die Blätter von einem Zweig Thymian und ein paar Rosmarinblätter fein hacken.
4. Das Hackfleisch mit der abgekühlten Zwiebel-Speck-Knoblauch-Mix, dem Ei, Senf, dem eingeweichten Brötchen und dem gehackten Thymian und Rosmarin in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mit den Händen vermengen.
5. Aus der entstandenen Masse mit feuchten Händen 8 gleiche Fleischküchle formen.
6. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei höherer Hitze von beiden Seiten anbraten. Die restlichen Kräuterzweige zufügen, die Hitze reduzieren und die Küchle mit keiner Hitze 5-8 Min. durchbraten, bei Bedarf wenden.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 45 min

- 500 g Schweinehack
- 1 altbackenes Brötchen
- 100 ml lauwarme Milch
- 100 g durchwachsener Speck
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Butter
- 1 Ei
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 30 g Butterschmalz
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin

36 klasse
Fleischgerichte



19

Edles vom
Schwein
aus dem Wurzelsud



Schweinefilet

1. Die Brühe aufkochen, mit etwas Salz, Zucker, und Essig abschmecken. Piment, Pfeffer, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren hinein geben und auskühlen lassen.
2. Das Fleisch ohne Sehnen und Fett in einer Pfanne am Stück in heißem Öl bei von allen Seiten kurz anbraten. Herausnehmen und in die abgekühlte Brühe legen. Im Kühlschrank einen Tag ruhen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen und diese durch ein Sieb gießen und auffangen.
3. Möhre, Zwiebel, Sellerie, Lauch putzen, waschen und jeweils in feine Streifen schneiden. Etwas Öl erhitzen, alles bei kleiner Hitze glasig dünsten, mit der Marinade ablöschen und kurz aufkochen lassen.
4. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Das Schweinefleisch mit Knoblauch und Ingwer zum Gemüse geben und bei ca. 95° C 15 - 20 Min. durchziehen lassen. Nicht kochen!
5. Fleisch herausheben, den Sud durch ein Sieb passieren und dann mit Senf, Sahnemeerrettich und kalter Butter mit einem Stabmixer aufschäumen. Mit etwas Muskat und etwas Salz abschmecken.
6. Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und etwas aufgeschäumtem Sud in tiefen Tellern anrichten. Frischen Meerrettich darüber reiben und mit Schnittlauch bestreuen.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 60 min
plus Marinierzeit.

- 600 g Schweinefilet
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL brauner Zucker
- 3 EL dunkler Aceto balsamico
- 0,5 TL Pimentkörner.
- 1 TL ganze Pfefferkörner.
- 0,5 TL Korianderkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 4 EL Olivenöl
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 200 g Knollensellerie & Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe Ingwer
- 2 EL Sahnemeerrettich

Senf, Butter, frisch geriebene Muskatnuss, frischer Schnittlauch und etwas frischer Meerrettich.

20

chinesischer
Schweinebauch
in Teriyaki-Ingwer-Marinade



Schweinebauch

1. Ein 2 cm daumendickes Stück Ingwer abschneiden, Schälen und hacken. Den gehackten Ingwer dann mit Sesamöl, Sojasauce, Zucker, Wein und Essig mischen und in eine flache Schale geben.
2. Von den ca. 1cm dicken Schweinebauchscheiben die Schwarte abschneiden. Die Schweinebauchscheiben in die vorbereitete Marinade legen und 5 Stunden marinieren.
3. Die Schweinebauchscheiben von den Ingwerstückchen säubern auf ein Blech geben. Die Marinade aufheben. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 30-35 Min. mit normaler Hitze ohne Umluft braten.
4. Nach 20-25 Min. den Schweinebauch mit etwas Marinade beträufeln.
5. Am besten zu einem frischen Salat mit etwas Wildreismischung servieren.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 45 min

- 8 EL Sojasauce
- 5 EL geröstetes Sesamöl
- 3 EL brauner Zucker
- 1 St frischer Ingwer
- 200 ml trockener Weißwein
- 4 EL Weißweinessig
- 4 - 6 Scheiben Schweinebauch



21 *saumäßig skandalös!* Ham ohne Burger (Schweinsburger im Salatblatt)



Hackfleisch

1. Die Salatblätter waschen, trocken und zur Seite legen. Gewürzgurken abtropfen lassen und in dünne Scheibchen schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Grill vorheizen.
2. Das Hackfleisch mit der Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und mit der Hand vermengen. Aus der Masse vier gleich große ca. 2 cm flache Frikadellen formen. Die Frikadellen mit Öl einpinseln.
3. Die Frikadellen von jeder Seite über direkter Hitze 4-5 Min. grillen. 1 Minute vor Grillende den Käse auf das Fleisch legen und wenn vorhanden, den Deckel des Grills schließen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Die Burger jeweils auf ein Salatblatt legen. Den Ketchup über den zerlaufenen Käse geben. Gewürzgurken, Tomatenscheiben und Röstzwiebeln darauf geben. Je einen Burger in einem Salatblatt einwickeln.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 30 min

- 500 g Schweinehackfleisch
- 4 große Blattsalatblätter
- 2 Gewürzgurken
- 2 Tomaten
- 1 EL gehackte glatte Petersilie
- 0,5 TL grobes Meersalz
- 0,5 TL Cayennepfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 4 Scheiben Gruyère-Käse
- 4 EL Gewürzketchup
- 4 TL Röstzwiebel

36 klasse
Fleischgerichte

22 *Gefüllte* Bratwurst *mit milder mediterraner Schärfe*



Rohe Bratwurst

1. Die Bratwürste längs aufschneiden, dabei die Enden ganz lassen. Keinesfalls durchschneiden! Die beiden Hälften etwas auseinanderdrücken, sodass eine Tasche entsteht.
2. Chilischoten waschen, putzen und die Kerne entfernen. Die getrockneten Tomaten, die Chilischoten und die Oliven in feine Streifen schneiden. Den Rosmarin und den Thymian waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und mit der Tomaten-Chili-Füllung mischen. Die Füllung vorsichtig in die Bratwürste füllen.
3. Die Bratwursthälften zusammendrücken und mit den eingeweichten Zahnstochern fixieren. Die gefüllten Bratwürste unter gelegentlichem Wenden über direkter mittlerer Hitze etwa 15-20 Min. grillen.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 30 min

- 4 grobe, frische und rohe Schweinsbratwürste (ca. 100 g / Stück)
- Für die Füllung:
- 4 milde Chilischoten
- 4 getrocknete Tomatenhälften
- 8 steinfreie schwarze Oliven
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 12 Zahnstocher (ca. 10 Min. in kaltem Wasser einweichen)

36 klasse
Fleischgerichte



Garzeiten bei Geflügel

Rezepte mit Geflügelfleisch

Geflügel	Garzustand	Kerntemperatur	Zeit
Hähnchen	durchgegart		45 - 55 min.
Gänse	rosa	85 - 90°	2,5 - 3 h
Gänse	durchgegart		
Truthahn	durchgegart		3 - 4 h
Ente	durchgegart	68 - 72°C	1,5 - 2 h



23 *chinesische* Hähnchenpfanne



Hähnchenbrust

1. Das Gemüse putzen und waschen.
Den Lauch feine Ringe, Paprika feine Streifen, Möhren in feine Stifte und den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden.
2. Mungbohnen-und Bambussprossen aus dem Glas oder der Dose in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Das Fleisch in kleine, passende Streifen schneiden.
4. Das Erdnussöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen bis es raucht. Die Hähnchenstreifen darin kräftig mit Farbe anbraten.
5. Sojasauce zugeben, das Fleisch mit der Soße zusammen 1-2 Min. schmoren. Die Hähnchenstücke aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
Das vorbereitete Gemüse unter Rühren im Wok bissfest anbraten und zuletzt den fein gehackten Knoblauch hinzugeben. Das Fleisch wieder hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und nach eigenem Geschmack mit der China-Gewürzmischung abschmecken.
6. Die Gemüsebrühe, Mungbohnen und Bambussprossen hinzufügen und erhitzen. Fertig!

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 60 min
plus Marinierzeit.

500 g Hähnchenbrustfilet
200 g Lauch
400 g rote u. gelbe Paprika
300 g Möhren
250 g Staudensellerie
80 g Mungbohnen sprossen
100 g Bambussprossen
80 g Mungbohnen sprossen
4 EL Erdnussöl
100 ml Sojasauce
1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer,
chinesische Gewürze
nach Geschmack

24 *Karibische* Hähnchenbrust in Kokoskruste



Hähnchenbrust - Innenfilet

1. Die Hähnchenbrust-Innenfilets unter kaltem Wasser spülen, trocken tupfen und vorsichtig flach klopfen.
2. 10 EL Olivenöl, den Zitronensaft, Sambal Oelek und den Honig mischen und die Innenfilets darin mindestens 2 Stunden marinieren.
3. Die Panade: Das Mehl und die Kokosraspel mischen. Eigelb und Milch verquirlen. Innenfilets zuerst durch das Eier-Milchgemisch ziehen und dann in der Kokospanade wenden.
4. Den Grill vorheizen. Die Alufolie und die Innenfilets gut mit dem Öl einpinseln. Die Innenfilets in Alufolie wickeln, fest verschließen und von jeder Seite über direkter mittlerer Hitze jeweils 2-3 Min. grillen, dabei einmal wenden.
5. Zu diesem Gericht schmeckt ein frischer Sommer-Salat mit fruchtiger Note.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 15 min
plus Marinierzeit

8 Hähnchenbrust-
Innenfilets

Für die Marinade:

10 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
1 TL Sambal Oelek
2 EL Honig

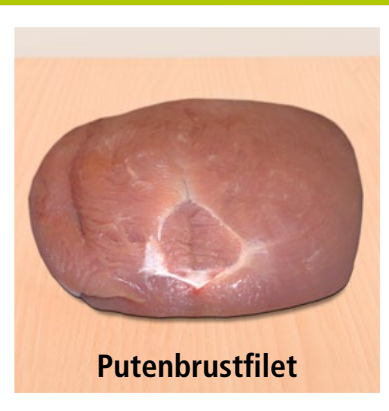
Für die Kruste:

2 EL Mehl
3 EL Kokosraspel
2 Eigelbe
3 EL Milch
4 EL Olivenöl

Alufolie



25 *scharfer* Kichererbseneintopf *mit Putenfleisch*



Putenbrustfilet

1. Gemüse und die Pilze putzen oder waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Putenbrust kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
3. Gemüsebrühe aufkochen und die Kichererbsen bei schwacher Hitze ca. 7 Min. garen.
4. Fleisch in einem großen, beschichteten Topf scharf anbraten, kurz vor dem Ende Hitze reduzieren 1 EL rote Currypaste und Tomatenmark hinzugeben und etwas mit anrösten. Dosentomaten hinzugeben und mit etwas Gemüsebrühe aus dem Kichererbsenfond löschen.
5. Gemüse und die angebratene Fleisch-Tomatenmischung zu den Kichererbsen geben und mit Salz und Pfeffer; evtl. noch Curry würzen und etwa 10 Min. köcheln lassen.
Die Champignonscheiben mit der Kokosmilch in den Eintopf geben und noch ca. 5 Min. garen. Servieren, fertig!

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 40 min

300 g Putenbrustfilet
300 g Kichererbsen
aus der Dose
1 L Gemüsebrühe
2 Möhren
1 Stange Lauch
150 g Champignons
1 Dose (400 g)
gehackte Tomaten
2 TL Tomatenmark
1 EL Crème fraîche
200g Kokosmilch

nach Geschmack:
Salz, Pfeffer,
rote Currypaste
Chilipulver

26 *Leckere gegrillte* Hähnchenbrust *in Apfelweinsauce*



Hähnchenbrust

1. Herstellung der Marinade: Zwiebeln schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Cranberrys unter kaltem Wasser waschen.
2. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und Schinkenspeck, Apfel- und Zwiebelscheiben bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. anschwitzen. Cranberrys, Zimt, Nelkenpulver, weißen Pfeffer und Marsala hinzugeben und nochmal 2 Min. anbraten. Mit dem Riesling auffüllen und zum Kochen bringen. Die Gemüsebrühe hinzugeben und mit geschlossenem Deckel noch kurz köcheln lassen. Ein Drittel der Apfelweinsauce für das Servieren beiseitestellen.
3. Hähnchenbrustfilets in 8 dünne Filetstücke aufschneiden. Die Hälfte der warmen Apfelweinsauce in eine flache Auflaufform füllen. Darauf die Filets eng nebeneinander legen und die restliche Sauce gleichmäßig darüber verteilen und abgedeckt etwa 4-6 Stunden kühl stellen.
4. Den Grill im Backofen vorheizen und die marinierten Hähnchenfiletstücke auf dem Grillrost von jeder Seite mit direkter starker Hitze je 2 Min. goldbraun grillen. Mit Apfelweinsauce beträufeln, Hitze ausschalten und mit der Resthitze des Ofens die Filets 5 Min. fertig garen. Nach Geschmack mit grobem Meersalz würzen und mit der Apfelweinsauce servieren.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 45 min

800 g Hähnchenbrustfilets (4 x)
grobes Meersalz

2 große Zwiebeln
2 mittelgroße süße Äpfel
50 g frische Cranberry
2 TL Butter
60 g Schinkenspeck
0,5 TL Zimtpulver
0,25 TL Nelkenpulver
0,5 TL weißer Pfeffer
1 TL Marsala
300 ml halbtrockener Riesling
75 ml Gemüsebrühe



27

Ganzes gefülltes Brathähnchen von der Alb



Hähnchen

1. Das Ulmer-Land Hähnchen mit kaltem Wasser auswaschen und mit einem Küchentuch gut austrocknen, innen und außen mit Salz, Pfeffer und wenig Paprika würzen.
2. Die Zwiebel und den Apfel in grobe Würfel schneiden und mit den gehackten Kräutern vermengen, das Hähnchen damit füllen und mit dem Bindfaden zusammen binden.
3. Mit etwas Wasser im Ofen bei 140 Grad garen. In den letzten 10 Min. das Hähnchen mit einer Marinade aus Honig, Paprika und Öl einpinseln.
4. Zubereitung der Soße:
Kleingehackte, etwas nussgroße Geflügelknochen im heißen Fett anrösten. Zwiebeln, Karotten und Sellerie in grobe Würfel schneiden und zugeben, mitrösten. Lauch zuletzt zugeben, da er sonst verbrennt (Soße wird dann bitter). Tomatenmark zugeben und ebenfalls mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und 3 x glasieren, danach mit Gemüsebrühe auffüllen. Wacholderbeeren, Nelken und Lorbeerblatt zugeben. Soße nun kochen lassen, passieren und reduzieren.
Mit Salz, Pfeffer und Portwein abschmecken.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 120 min

Für das Hähnchen:

- 1 Ulmer-Land Hähnchen (2,5 - 3,5 kg)
- 1 große Zwiebel,
- 1 großer Apfel
- Salz, Pfeffer, Paprika,
- Majoran, Blattpetersilie,
- Thymian, Honig, Öl,
- Baumwollbindfaden

Zutaten für die Soße:

- 1,5 kg Geflügelknochen gehackt
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- ½ Stange Lauch
- 2 EL Tomatenmark
- 2,5 l Gemüsebrühe,
- Rotwein, Öl, Salz, Pfeffer
- evtl. Portwein, Wacholderbeeren, Nelke,
- Lorbeerblatt

28

Leckere gegrillte Hähnchenschenkel auf Auberginenpüree



Hähnchenkeulen

1. Ofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Auberginen waschen, trocknen und als ganze Frucht im Backofen auf dem Rost 20-30 Min. rösten, bis die Haut braun und runzlig ist. Auberginen kurz mit eiskaltem Wasser abschrecken, vom Stiel aus die Haut abziehen, halbieren und die dunklen Kerne mit einem Löffelrausschaben. Das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Die Auberginenwürfelchen dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig verschlagen und Milch nach und nach unterrühren. Schwach köcheln lassen, bis die Masse sämig wird. Parmesan untermischen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Hähnchenschenkel waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenschenkel darin in etwa 20 Min. von beiden Seiten knusprig braten, dabei mehrmals wenden.
4. Schalotten abziehen und würfeln Tomaten waschen, vom Stielansatz, befreien und klein würfeln. Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen, warm stellen.
5. Im Fleisch-Bratöl Schalotten und Tomatenwürfel bei mittlerer Hitze etwa 3 Min schmoren. Mit 100 ml Wasser angießen und die Sauce mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 45 min

- 4 Hähnchenschenkel (gesamt 700 - 800 g)
- 800 g Auberginen.
- 1/2 Zitrone
- 120 g Schalotten
- 400 g Tomaten
- 20 g Butter
- 200 ml Milch
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 3 EL Olivenöl
- Nach Geschmack Salz, Pfeffer, Thymian.



29 *orientalische* Hähnchenschenkel mit Selleriepüree



Hähnchenkeulen

1. Marinade herstellen. Die Zwiebeln sehr fein Würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken. Beides zusammen mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zitronensaft im Naturjoghurt verrühren. Abschmecken. Die Hähnchenschenkel rundherum mit dieser Joghurtmarinade bestreichen, einlegen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.
2. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Hähnchenschenkel aus der Marinade nehmen und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Min. von jeder Seite grillen.
3. In der Zwischenzeit den Sellerie putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen und den Sellerie darin in 15 Min. butterweich kochen. In einem Sieb abtropfen lassen.
4. Salat säubern, waschen und trockenschleudern. Die Sojasprossen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Die Orange sorgfältig schälen und filetieren. Salat mit Orangenfilets und Sojasprossen anrichten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Essig und Öl beträufeln.
5. Die Sahne steif schlagen. Die Selleriestücke durch die Gemüsepresse drücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne unterheben. Das Selleriepüree mit dem Salat zu den Hähnchenschenkeln servieren.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 120 min

Für das Hähnchen:

- 4 Hähnchenschenkel (gesamt 700 - 800 g)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Naturjoghurt
- 2 TL Kurkuma.
- 1 halbe Zitrone (Saft)
- 900 g Sellerie
- 700 ml Gemüsebrühe
- 300 g Eisbergsalat
- 1 Orange
- 50 g Sojasprossen
- 3 EL Olivenöl.
- 2 EL dunkler Balsamessig (Aceto balsamico)
- 50 g Sahne
- Salz und Pfeffer.

30 *schnell im Ofen:* Putenbrust *Mediterran mit Tomate-Mozzarella*



Putenbrustfilet

1. Die Putenbrustfilets waschen, trockentupfen und etwas flachklopfen.
2. Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
4. Den Backofen auf 200° (180° Umluft) vorheizen.
5. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Putenbrustfilets von beiden Seiten kurz anbraten.
6. Eine Auflaufform dünn mit etwas Öl bestreichen. Die angebratenen Filets in die Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Oberseite mit Pesto bestreichen. Darauf Tomatenscheiben, dann Basilikumblättchen und zum Schluss Mozzarella-scheiben schichten. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit dem Oregano bestreuen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25-30 Min. garen.
7. Dazu passen sehr gut frischer Feld-, Rucolasalat oder Lollo Rosso.

Zutaten

4 Portionen

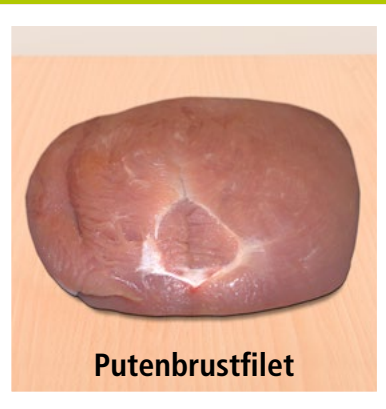
Zeitaufwand: ca. 45 min

- 4 Putenbrustfilets (a 300 g)
- 300 g Strauchtomaten
- 200 g Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- 20 Basilikumblättchen
- 4 TL Basilikum-Pesto
- Salz, Pfeffer und getrockneter Oregano.



31

Roulade mal anders: Involtini von der Pute mit Käsespinat



Putenbrustfilet

1. Das Fleisch zwischen einer Frischhaltefolie sorgfältig dünn klopfen, dann beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite mit dem Tomatenpesto bestreichen. Den Mozzarella würfeln, Oliven vierteln und auf die bestrichenen Putenbrustfilets streuen. Die Rouladen einrollen, mit Küchengarn binden oder mit Zahnstocher feststecken.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
3. Öl in einer backofengeeigneten Pfanne oder im Bräter erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kurz anbraten, dann herausnehmen und den Fond mit Gemüsebrühe und Weißwein lösen. Fleisch zurücklegen und im Backofen ca. 25 Min. garen.
4. Inzwischen den Spinat säubern und waschen, in kochendem Salzwasser maximal 3 Min. garen. In Eiswasser Kalt abschrecken und sanft ausdrücken.
5. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Spinat dazugeben, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Knoblauch nach Geschmack zufügen, Pecorino und Parmesan unterrühren und garen, bis der Käse zerlaufen ist. Mit Salz abschmecken und zu den Involtini servieren.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 40 min

- 600 g Putenbrustfilets
- 4 EL Tomatenpesto
- 60 g Mozzarella
- 8 schwarze Oliven ohne Stein
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 40 ml Weißwein
- 800 g Blattspinat
- 4 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g geriebener Pecorino
- 70 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer aus der Mühle und frische Muskatnuss

32

Mango-Papaya- Hähnchenrouladen ...a bissle indisch...



Hähnchenbrust

1. Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen, zwischen einer Frischhaltefolie vorsichtig dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kumquats heiß waschen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden, Kerne entfernen. Mango und Papaya schälen, Fruchtfleisch den Kernen trennen und würfeln. Chilischote waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.
2. 1 EL Butter erhitzen. Hälfte der Schalotten darin anschwitzen. Kumquats und jeweils die Hälfte der Mango- und Papayawürfel in der Schalottenbutter kräftig anbraten. Chili und Ingwer und die Hälfte des Knoblauchs zu den Früchten geben, mit 125 ml Fond ablöschen und 10 Min einkochen. Den Schalotten-Früchte-Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Füllung auf den Hähnchenbrustfilets verteilen, aufrollen und feststecken oder mit Küchengarn festbinden. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.
3. Die Hähnchenrouladen in einem Bräter in 2 EL heißer Butter anbraten und 15 Min. im Ofen garen. Nach 5 Min. die restlichen Schalotten dazugeben, wenn diese braun werden mit dem restlichen Fond ablöschen.
4. Die Rouladen herausnehmen und im abgeschalteten Ofen warm stellen. Zum Bratenfond die restlichen Mango- und Papayawürfel geben, mit Portwein auffüllen und unter Rühren 3-5 Min. kochen lassen. Mit Stärke leicht binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 45 min

- 600 g Hähnchenbrustfilets
- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Mango
- 1 Papaya
- 4 Kumquats
- 1 Chilischote
- 1 TL frisch geriebener Ingwer.
- 500 ml brauner Fleischfond
- 500 ml Portwein
- 3 EL Butter
- etwas Stärke zum Binden.
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle.
- Zahnstocher oder Küchengarn.



33

Feine Hähnchenbrust saté-Spieße vom Grill



Hähnchenbrust

1. Den Knoblauch und die Schalotte schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, entkernen, und fein hacken. Den Koriander waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und hacken (ca. 2 EL).
2. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und die Chili darin anbraten, zum Schluss den Knoblauch kurz mit anbraten. Die Erdnüsse dazugeben, die Kokosmilch unterrühren und aufkochen lassen. Mit dem Zitronensaft und Koriander abschmecken. Pürieren und abkühlen lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
3. Den Grill vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets längs in gleichmäßige, ca. 2 cm breite Streifen schneiden und auf die Spieße stecken und mit dem Olivenöl einpinseln.
4. Die Hähnchenspieße bei direkter mittlerer Hitze etwa 6-8 Min. grillen. Gelegentlich wenden und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die Saté-Sauce über die warmen Spieße geben und servieren.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 30 min

- 4 Hähnchenbrustfilets
(à 150 g)

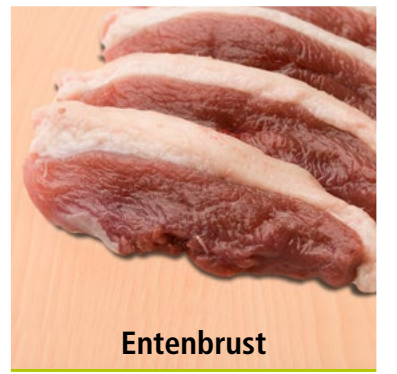
Für die Erdnussauce:

- 1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1 rote Chilischote
0,5 Bund frischer Koriander
2 EL Erdnussöl
100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
250 ml Kokosmilch
1 TL Zitronensaft
grobes Meersalz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

- 4 30 cm Holzspieße
10 Min. in kaltem Wasser einweichen

34

Knusprige Entenbrust einfach, aber gut.



Entenbrust

1. Entenbrust waschen, putzen und trocken tupfen. Die Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig in ca. 1 cm Abstand leicht einschneiden und mit einem Dämpfeinsatz ca. 20 Min. dämpfen. Danach wieder mit Küchenkrepp trocken tupfen.
2. Speisestärke, Fünf-Gewürzpulver, Sojasoße und Wasser zusammenrühren und die Entenbrust mit dieser Marinade damit bestreichen. 20 Min. trocknen lassen.
3. Das Öl in einem hohen Topf stark erhitzen und die Entenbrust darin ca. 2 - 3 Min. knusprig ausbacken. Danach auf Küchenpapier das Fett abtropfen lassen.
4. Mit einer beliebigen Beilage servieren. Schmeckt wunderbar mit Salat.

Zutaten

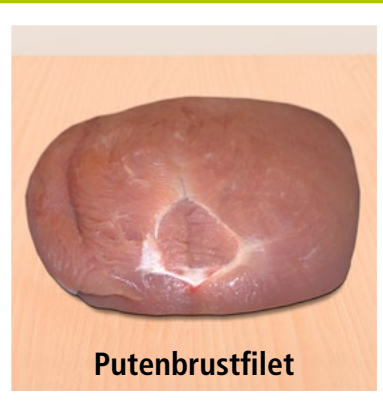
4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 30 min

- 2 Entenbrüste
1 TL Fünf-Gewürz-Pulver
Asiatische Gewürzmischung aus:
- Echter Sternanis
- Szechuanpfeffer
- Zimtkassie
- Fenchel
- Gewürznelke
2 TL Speisestärke
60 ml Sojasauce
40 ml Wasser
500 ml Öl zum Frittieren



35 *Variierter Gruß aus dem Piemont* Turchia Tonnato *Putenbrust an Thunfischsauce*



Putenbrustfilet

1. Suppengrün waschen, säubern und kleinschneiden. Zwiebel abziehen und vierteln. Suppengrün mit 1 Liter Wasser, Wein, Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt in einen Topf geben. Das Fleisch hinzufügen und langsam zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Fleisch ca. 40 Min. garziehen (bei 90°) lassen. Ausschalten und die Putenbrust noch mindestens 30 Min. in der Brühe ziehen lassen.
2. Währenddessen den Thunfisch abtropfen lassen und zerteilen. Mit dem Sardellenfilet sehr fein pürieren, dann die Mayonnaise unterziehen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack würzen.
3. Fenchel putzen, waschen, vierteln und in feine Ringe schneiden. Das Fenchelgrün klein hacken und beiseite stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelringe darin anbraten. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen und goldbraun rösten.
4. Das Fleisch aus der Brühe nehmen, dünne Scheiben schneiden und mit dem Fenchel auf Tellern anrichten. Den gerösteten Fenchel mit Fenchelgrün bestreuen. Die Thunfischsauce über das Fleisch geben und Kapern darüber verteilen.
5. Die aromatische Fleischbrühe für andere Gerichte unbedingt aufheben.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 30 min

600 g Putenbrust
2 Bd. Suppengrün
2 Zwiebeln
2 Gewürznelken
250 ml Weißwein
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
200 g Thunfisch (Dose)
2 Sardellenfilets
250 g Mayonnaise
0,5 Zitronen
2 kleine Fenchelknollen
2 EL Olivenöl
1 EL Sojasauce
4 TL Kapern
Salz, Schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

36 *Feines* sesamhähnchen *mit karamelisierten Karotten*



Hähnchenbrust

1. Joghurt, Sojasauce und Currypulver zu einer Marinade verrühren. Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trocknen und längs in fingerbreite Streifen schneiden. Dann mit der Marinade mischen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Backofen auf 200° mit Umluft und Grill vorheizen und ein Backblech mit Backpapier bereit legen.
3. Hähnchenfilets 30 Min. vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, Kokoschips zerbröckeln, und mit frisch geriebenem Parmesan und der Sesamsaat in einer flachen Schüssel mischen. Die Hähnchenstreifen direkt aus der Marinade in der Sesam-Kokos-Parmesan-Panade wenden. Nebeneinander auf das Backblech legen und im Ofen 20-25 Min. knusprig backen.
4. In dieser Zeit Karotten waschen, Grün (ca. 1 cm) stehen lassen, dann längs vierteln.
Mit 1 EL Öl, der Gemüsebrühe und 1 EL Essig im geschlossenen Topf 10 Min. bei schwacher Hitze dünsten. Den Deckel abnehmen und die Restflüssigkeit verdampfen. 1 EL Öl, 1 EL Essig und den Honig zugeben und die Möhren im Topf wenden, bis sie schön glänzen. Mit der Petersilie mischen und mit dem Sesamhähnchen servieren.

Zutaten

4 Portionen

Zeitaufwand: ca. 30 min

4 Hähnchenbrustfilets
500 g Joghurt.
4 EL Sojasauce.
2 TL Curry
50 g Kokos-Chips
50 g Parmesan
50 g Sesamsaat ungeröstet
250 g junge Karotten mit Grün.
2 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig
100 ml Gemüsebrühe
1 EL gehackte Petersilie
2 EL Honig



Notizen

Notizen



*Weitere Informationen und Rezepte
gibt's auf*

www.ulmer-land.de

