

Pikante Fleisch- Rezepte- das mögen vor allem Männer!

1. Karibische Linsen
2. Filet aus der Gewürzbeize
3. Coq au vanille
4. Rinderkotletts aus dem Ofen mit Petersilien- Chili- Butter
5. Mediterranes Lamm
6. „Heißes Glas“



Karibische Linsen

4- 6 Portionen:

250g Möhre
500g Weißkohl
2 Zwiebeln
1 rote Chilischote
2 EL Butterschmalz
600g Kasseler
2 Knoblauchzehen
200g rote Linsen
1,2 L Gemüsebrühe
400g Kartoffeln
½ frische Ananas
1-2 EL Obstessig
Salz, Pfeffer

1. Möhren schälen, in 1cm dicke Scheiben schneiden, Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen, in 1cm dicke Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln, Chilischote in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln
2. Butterschmalz erhitzen, Kasseler braun braten, herausnehmen, Gemüse hinein geben und 3 Minuten anbraten
3. Gemüsebrühe, Linsen, Kasseler dazugeben und 30 Minuten kochen lassen
4. Kartoffeln würfeln und nach 10 Minuten der Garzeit dazu geben
5. Ananas schälen und würfeln, Kasseler herausnehmen und würfeln, mit der Ananas in den Topf geben, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken

Pro Portion (bei 6): 365 Kcal 28g Eiweiß 14g Fett 30g Kohlenhydrate



Filet aus der Gewürzbeize

4-6 Portionen:

100g Möhre
100g Lauch
100g Sellerie
4 EL Rotweinessig
200ml Rotwein
3 Wacholderbeeren
5 Pimentkörner
5 Pfefferkörner
3 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
4 Schweinefilet (à 300g)
4 EL koriandersaat
2 EL Öl
150ml Gemüsebrühe
40g getrocknete Kirschen
100g Perlzwiebeln
1-2 EL Soßenbinder

1. Möhre, Lauch und Sellerie fein würfeln, in einem Topf mit Rotwein, Essig und den Gewürzen zum Kochen bringen, 3 Minuten kochen lassen, abkühlen lassen, die Filets in die Beize legen und über Nacht marinieren lassen, oder vakuumisieren und 1- 2 Stunden marinieren (wenn's schnell gehen soll)
2. Filets aus der Beize nehmen, trocken tupfen und in kleine Medaillons (ca. 70g) schneiden, jedes Stück in etwas Koriandersaat wälzen und im heißen Fett von jeder Seite 3 Minuten braten, herausnehmen und mit der Hälfte der durchgeseihten Marinade die Pfanne ablöschen, 150ml Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen lassen, Kirschen und Zwiebeln dazu geben, erneut aufkochen lassen, binden und mit dem Fleisch servieren

Pro Portion (bei 6): 280 Kcal 44g Eiweiß 7g Fett 6g Kohlenhydrate

Dazu: Bagutte oder Bandnudeln und einen grünen Salat



Coq au vanille

2-4 Portionen:

1 Maishuhn (1,2kg)
1 Gemüsezebel
1 Knoblauchzehe
1 Vanilleschote
1 TL Meersalz
2 EL Öl
1 EL Tomatenmark
200ml Weißwein
400ml Hühnerbrühe
200g Champignons
2 EL Butter
glatte Petersilie

1. das Huhn in 8 Teile zerlegen, Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken, Vanilleschote halbieren, aus der einen Hälfte das Mark herauskratzen, die andere fein würfeln, das Mark mit einem TL Meersalz mischen
2. Huhn mit dem Vanillesalz und Pfeffer einreiben, in 2 EL Öl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und ebenfalls anbraten, 1 EL Tomatenmark dazugeben und mit Weißwein ablöschen, Vanillestücke dazugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, die Hühnerbrühe dazu geben und bei sanfter Hitze 40 Minuten köcheln lassen
3. die Champignons putzen, die Butter schmelzen und die Pilze 2-3 Minuten andünsten, am Ende der Garzeit zu dem Huhn geben, mit Salz und Pfeffer nachwürzen, Petersilie hacken und vor dem Servieren zum Huhn geben

Pro Portion (bei4): 454 Kcal 40g Eiweiß 30g Fett 3g Kohlenhydrate

Nicht ganz kalorienarm, aber Sonntags mal erlaubt 😊!

Dazu: Bagutte oder Naturreis und einen grünen Salat



Rinderkotletts aus dem Ofen mit Petersilien- Chili- Butter

Für 4 Portionen.

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
je $\frac{1}{2}$ rote und grüne Chili
125g weiche Butter
1 EL Worcestersauce
 $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 doppelter Rinderkotletts
(à 425g, mit Knochen)
4 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl

1. Petersilie und Chili fein hacken. Petersilie, Chili, Worcester, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren, in einen Spritzbeutel füllen, Rosetten spritzen und kalt stellen
2. Den Fettrand der Rinderkotletts jeweils dreimal einschneiden, Knoblauch halbieren, Rosmarinzweige dritteln
3. das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, das Öl erhitzen und die Kotletts bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten, nach dem Wenden Knoblauch und Rosmarin dazu geben
4. alles auf ein Backblech legen und die Kotletts im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten bei 210 Grad, 12-15 Minuten fertig garen, herausnehmen in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen, das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Butter servieren

Pro Portion. 488 Kcal 39 g Eiweiß 36g Fett 1g Kohlenhydrate

Dazu paßt Bagutte oder eine Folienkartoffel und ein gemischter Salat!



Mediterranes Lamm

Für 4 Portionen:

4 Zweige Rosmarin
4 Stiele Minze
4 Knoblauchzehen
500g Lammkeulenfleisch
1 EL Olivenöl
2 Zitronen
2 Zweig frischer Lorbeer
800g Eiertomaten
3 EL Olivenöl

1. Rosmarin- und Minzblätter abzupfen und mit dem Knoblauch hacken
2. das Lammkeulen bis zur Mitte einschneiden und dann quer zu beiden Seiten einschneiden, so daß ein umgekehrtes „T“ entsteht, und die Seiten seitlich weggeklappt werden können, dann mit den Kräutern und Knoblauch belegen und salzen und pfeffern, Fleisch aufrollen und mit Garn zusammen binden
3. in etwas Öl rund herum braun braten
4. Zitrone in Scheiben schneiden und in einen Bräter legen, darauf das Fleisch und den Lorbeer legen,
5. die Eiertomaten halbieren, um das Lamm herum legen, mit etwas Öl beträufeln
6. bei 110 Grad auf der 2. Schiene von unten 1,5 Std. garen (Ober- und Unterhitze, nicht Umluft!)

Pro Portion: 258 Kcal 8g Kohlenhydrate 19g Fett 13g Eiweiß

Dazu: Bagutte oder Röstkartoffeln

„Heißes Glas“

4 Portionen

40g Cashewnüsse
2 EL Honig
10g Butter
3 EL Haferflocken
1 Stange Zitronengras
Süßstoff
1 EL Limettensaft
2 EL Rum
500g Himbeeren
200g Vanilleeis

1. Die Nüsse hacken, Honig in einem Topf aufkochen lassen, Nüsse dazu geben und 2 Minuten leicht karamellisieren lassen, 1 EL Butter dazugeben, 3 EL Haferflocken unterrühren, Masse auf einen Teller gießen und abkühlen lassen, dann grob hacken
2. das zarte innere des Zitronengrases fein hacken, Limettensaft, Himbeeren, Zitronengras aufkochen lassen, Rum darunter rühren, heiß in Gläser verteilen und das Eis und die Nüsse darauf verteilen, sofort servieren

Pro Portion: 268 Kcal 6g Eiweiß 12g Fett 32g kohlenhydrate