

Kochstudio 26.03.2015

„Kurz + gut – schnelle Küche mit Fleisch“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Geschnetzeltes „Züricher“ Art

Glasnudelsalat

Hähnchencurry mit Früchten

Lebergeschnetzeltes

Pute Tandoori

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Geschnetzeltes „Züricher“ Art

ZUTATEN für 2 Portionen

2 kleine Schalotten
400 g Schweinefilet
weißer Pfeffer
0,5 TL edelsüßes Paprikapulver
3 El Öl
50 ml Weißwein
250 ml Schlagsahne
Salz
1 El gehackte Petersilie
abgeriebene Zitronenschale (BIO)

ZUBEREITUNG

- 1.** Schalotten fein würfeln. Fleisch in 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten kurz anbraten. Alles in ein Sieb geben und den Bratensaft auffangen.
- 2.** 1 El Öl in die Pfanne geben und die Schalotten darin hellbraun braten. Weißwein zugeben und einkochen lassen. Mit Sahne ablöschen und die Sauce cremig einkochen.
- 3.** Fleisch und Bratensaft zugeben und 2-3 Min. in der Sauce ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Zitronenschale unterrühren.

Tip: In Zürich isst man Röstli zum Geschnetzelten.

Glasnudelsalat

ZUTATEN für 4 Portionen

100 g Glasnudeln
1 rote Spitzpaprika
20 g frischen Ingwer
3 El Sonnenblumenöl
300 g Rinderhack
1 El Sojasauce
Pfeffer
4 El Sojasauce
5 El Limettensaft
1 1/2 El Zucker
1 Tl Sesamöl
1 Tl Chiliflocken
1/2 Bund Schnittlauch
4 El Röstzwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Glasnudeln in einer großen Schüssel mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 5 Min. quellen lassen. Rote Spitzpaprika längs halbieren, putzen und quer in dünne Streifen schneiden. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Ingwer schälen und fein reiben. Sonnenblumenöl in einer Pfanne sehr stark erhitzen. Rinderhack zugeben und 4–5 Min. krümelig braten. Kurz vor Ende der Garzeit die Hälfte des Ingwers, Paprika und 1 El Sojasauce zugeben und mit Pfeffer würzen.
3. Sojasauce mit Limettensaft, Zucker, Sesamöl, 4 El Wasser und dem restlichen Ingwer verrühren, mit Chiliflocken würzen. Die Sauce mit den Glasnudeln und dem Hack mischen, kurz ziehen lassen. Salat mit Schnittlauch und Röstzwiebeln bestreuen.

Hänchencurry mit Früchten

ZUTATEN für 4 Portionen

200 g Jasminreis
500 g Hähnchenbrustfilet
1 El Öl
1 Zwiebel
1 Ds. Cocktailfrüchte
1 Banane
1/4 L Milch
1/4 L Gemüsebrühe
150 ml Sahne
1 TL Curry
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1.** Wasser aufkochen. Salz, Reis hineingeben, ab und zu umrühren, bis der Reis gar ist.
- 2.** Hähnchenbrustfilet würfeln und in einer beschichteten Pfanne in 1 El Öl anbraten.
- 3.** Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und die gewürfelte Zwiebel darin anbraten. Mit 3 EL Mehl abstäuben und mit der aufgefangenen Flüssigkeit des Obstes und Milch eine Sauce rühren. Mit einem Schuss Sahne, Curry, Paprika Salz, Pfeffer abschmecken.
Die Cocktailfrüchte und eine kleingeschnittene Banane dazugeben und kurz mitdünsten lassen.
- 4.** Dazu den gekochten Reis servieren

Lebergeschnetzeltes

ZUTATEN für 2 Portionen

2 Zwiebeln
2 El Öl
300 g Geflügelleber
1 El Mehl
Salz, Pfeffer
5 Stiele krause Petersilie
120 ml Geflügelbrühe
2 El Rotweinessig

ZUBEREITUNG

- 1.** Zwiebeln der Länge nach halbieren und quer in 1/2 cm breite Halbringe schneiden. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
- 2.** Inzwischen die Leber putzen, kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Leberstücke halbieren oder vierteln. Mehl auf einen Teller geben.
- 3.** Zwiebeln aus der Pfanne nehmen. 1 El Öl darin erhitzen. Leber portionsweise kurz im Mehl wenden und im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum 4 Min. braten. Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken.
- 4.** Leber salzen und pfeffern. Brühe zugeben, aufkochen und mit Essig abschmecken. Mit Röstzwiebeln und Petersilie bestreut anrichten.

Pute Tandoori

ZUTATEN für 2 Portionen

400 g Pute

250 g Magerjoghurt

2 Knoblauchzehen

1 kleines Stück Ingwer

1 TL Tandoori Masala (Indische Gewürzmischung)

½ TL scharfes Paprikapulver

½ TL Currypulver

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Currypulver

Saft einer halben Zitrone

Salz, Pfeffer

Etwas frischen Koriander

ZUBEREITUNG

1. Putenfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Für die Marinade Magerjoghurt in eine Schüssel geben. Knoblauchzehen und Ingwer pressen und unterrühren. Dann mit Tandoori Masala, Paprika- und Currypulver, Kreuzkümmel, sowie Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut vermischen. Die Hähnchenstücke in die Joghurtmischung einlegen, kurz verrühren und 30 Min. im Kühlschrank marinieren lassen.

2. Eine Pfanne aufheizen. Hähnchen-Joghurt-Mischung in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa 10-12 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch durch ist.
Nach Belieben frisch gehackten Koriander darübergerben.