**Fleischgerichte (Sonntagsessen)**

Polpetinen

Fleischteig: Soße:

250 g Rinderhackfleisch 2 EL Öl

125 g geräuchertes Bödele 2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe 500 g Tomaten

Petersilie 1/4 l heiße Brühe

2 Eier Salz, Pfeffer, Oregano etc.

60 g geriebenen Emmentaler

1 eingeweichte Semmel

Salz, Pfeffer, Oregano etc.

Aus den Zutaten Fleischteig herstellen, Klößchen formen, in Fett anbraten. Tomatensoße: Zwiebeln in Öl anbraten, Tomaten andünsten, mit Brühe auffüllen, wenn sie weich sind durch ein Sieb streichen, würzen. Fleischklößchen in die Soße geben, ziehen lassen.

Champignonschnitzel (2 Pers.)

2 Schnitzel

Zitronensaft

125-150 g frische Champignons

Öl, Salz, Mehl

1/8 l Sahne

2 EL Weißwein

Schnitzel klopfen, mit Zitronensaft beträufeln. Champignons putzen und waschen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Pilze anbraten, wieder aus der Pfanne nehmen. Das Fleisch scharf anbraten, weiter 6-10 min braten, salzen. Mehl darüberstreuen, mit Sahne und Wein ablöschen. Pilze zugeben und alles abschmecken.

Satarasch (2 Pers.)

200 - 250 g Schweineschnitzel

3 große Zwiebeln

2 Paprikaschoten

Öl, Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe

4 EL Sahne

4 El Brühe oder Wasser

Salz, Paprika, Pfeffer etc.

Schnitzel 15-30 min in Frosterfach legen, dann in schmale Streifen schnit-zeln. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen und in Streifen schneiden. Gemüse anbraten, Fleisch zugeben, 3 min braten. Tomatenmark, Knoblauch, Sahne und Brühe auffüllen, alles zum Schmoren bringen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig abschmecken.

Ente à l'Orange

Ente mit Salz, Pfeffer und Thymian innen und außen einreiben

Fülle: 2 Orangen

2 Äpfel

1 Lorbeerblatt

Petersilie

Garen wie Fettbraten, Wurzelwerk, wenig Sellerie. Soße mit Orangensaft, Weißwein und dünn geschnittener Orangenschale abschmecken.

Königsberger Klopse

Klopse: Soße:

400 g Hackfleisch 60 g Butter

1 Zwiebel 40 g Mehl

1 Semmel Zitronensaft

Salz, Pfeffer 2 Eigelb

1 EL gehackte Petersilie 1 kl. Gläschen Cognac

1 Teel. Senf

1 Teel. Sardellenpaste

Hackfleisch mit gehackter Zweibel, eingeweichtem, gut ausgedrücktem Bröt-chen, SEnf und Sardellenpaste vermischen und pikant abschmecken. Bällchen formen, in 1/2 l Salzwasser legen und garziehen lassen. Mehl mit Butter anschwitzen, mit der Fleischbrühe der Bällchen auffüllen und durchkochen lassen. Mit Salz und Zitronensaft und Kapern vermischen und abschmecken. Fertige Soße mit Eigelb legieren, mit den Klopsen zu Kartoffeln und Salat reichen.

Schwalbennester

4 dünne Schnitzel

4 Scheiben Gouda

4 Scheiben gek. Schinken

Salz, Pfeffer

1 EL Tomatenmark

4 harte Eier

2 rohe Eier

Semmelbrösel

2 EL Emmentaler

Fett z. Braten

Die Schnitzel dünn mit Tomatenmark bestreichen, mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit einer Schinkenscheibe belegen. Darauf etw. Tomatenmark, darauf eine Käsescheibe. Auf jedes Schnitzel ein hartes Ei geben, die Schnitzel über dem Ei gut zu einer Roulade binden. Die Rouladen in verquirltem Ei wenden und in mit geriebenem Käse vermischten Paniermehl wenden. In heißem Fett schwimmend herausbacken.

Züricher Kalbsrouladen

4 große, dünne Kalbsschnitzel

Salz, Paprika

4 Scheiben magerer, gek. od. roher Schinken

4 EL Zwiebeln

Petersilie gewiegt

10 g Butter

4 harte Eier

Schnitzel klopfen, salzen, mit Paprika bestreuen, füllen. Jedes Schnitzel mit einer Scheibe Schinken belegen, mit angedünsteter Zwiebel und Petersilie bestreichen, mit hartem, geschälten Ei (evtl. der Länge nach halbiert) belegen, aufrollen, festbinden. Wie Rinderrouladen garen.

Curryfleisch (Köstlich kochen jeden Tag)

1 Schweinelende (ca. 500 g)

Pfeffer, Salz, Curry

Öl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 großer Apfel

1 rote Paprikaschote

2 Scheiben Ananas

etwa 1/4 l Wasser

1 Schächtelchen Currysoße

Die Schweinelende kalt abspülen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Das Fleisch in 1/2 cm dicke Streifen schneiden und diese mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer und Curry bestreuen. Das Öl im Bratentopf erhitzen, die Scheiben hineingeben und 10 min anbraten. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, Paprikaschote und Apfel schneiden, Ananas in kleine Stücke schneiden. Die kleingeschnittenen Stücke unter das Fleisch mischen, den Topf schließen und alles bei geringer Wärmezufuhr 5 min schmoren lassen. Heißes Wasser dazugießen und die Currysoße einrühren. Nochmals aufkochen lassen und einige Minuten ohne weitere Wärmezufuhr ziehen lassen.

Schweinerollbraten mit Kräuterfüllung und Gemüse (Brigitte)

(Römertopf)

1 kg Schweinerollbraten

Pfeffer

50 g durchwachsener Speck

1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie

Thymian

2 Zucchini à etwa 200 g

3 EL Crème fraiche

500 g grüne Bohnen

2 Knoblauchzehen

Rosmarin

500 g Tomaten

frischer Thymian

Das Fleisch auseinanderklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Füllung Speck in feine Streifen schneiden und bei kleiner Hitze langsam ausbraten. Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Gehackte Petersilie, getrockeneten Thymian, eine grob geraspelte Zucchini und 1 Crème fraiche dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck- Gemüse-Füllung auf das Fleisch streichen. Fleisch wieder fest aufrollen und zusammenbinden. Geputzte Bohnen, restliche in Scheiben geschnittene Zucchini, abgezogene Knoblauchzehen und Rosmarin in den Tontopf geben. Rollbraten darauflegen. Gewässerten Deckel aufsetzen. Topf in kalten Backofen schieben. Auf 220°C (Heißluft 190) 1 h 30 min (eher 2 h) garen. Tomatenviertel und Thymianzweige in den Topf geben. Restliche Crème fraiche zum Gemüse geben. Ohne Deckel 15 min weiterbraten.

Filet in Quarkblätterteig

1 kg Schweinefilet

Quarkblätterteig: Fülle:

200 g Mehl 200 g Brät

200 g Butter 2 Eier

200 g Quark 1 Becher crème fraiche

50 g Kerbel

1 kleine Zwiebel

Petersilie

Salz, Pfeffer, Muskat

Fleisch stark anbraten, Fülle obenauflegen, Teig auswellen, Fleisch in den Teig einschlagen. 35 min backen.

Gyros mit Tzatziki (Kochen - die junge Schule)

Gyros Tzatziki

750 g Schweinefleisch 250 g Salatgurke

1/8 l Öl 3 Knoblauchzehen

1 EL Thymian (getrocknet) 250 g Sahnequark

1 EL Oregano (getrocknet) 150 g Sahnejoghurt

3 Knoblauchzehen 1 Bund Dill

Salz, Pfeffer Salz, Pfeffer

Gyros:

Knoblauchzehen fein würfeln oder zerdrücken. Schweinefleisch in Streifen schneiden. Öl, Thymian, Oregano und Knoblauch miteinander verrühren und über das in Streifen geschnittene Fleisch gießen. Abgedeckt mind. 4 h durchziehen lassen. In einem Sieb abgießen. Abgetropftes Fleisch ca. 4 min kräftig braten.

Tzatziki:

Gurke waschen, grob raspeln, Wasser etwas ausdrücken. Sahnequark und Joghurt, sowie zerdrückten Knoblauch unterrühren. Salzen, Pfeffern und mit etwas Essig säuern.

Hackfleischbällchen in Pfirsichen (Köstlich kochen jeden Tag)

1 Brötchen

350g Rinderhack

1 Ei

1/2-1 TL Curry

1 TL flüssige Zwiebelwürze

Rosmarin, Pfeffer, Salz

1/2 l klare Fleischsuppe

1 Schächtelchen Currysoße

8 halbe Pfirsiche (aus der Dose)

Butter

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen, dann wieder sehr gut ausdrücken. Das Ei, das Hackfleisch und die Würzzutaten zugeben. Alles zu einem glatten Fleischteig verarbeiten, der recht würzig abgeschmeckt wein soll. Aus der Masse 8 Fleischklöße formen. 1/2 l Fleischbrühe herstellen. Die Fleischklößchen in die kochende Brühe legen, dann den Herd auf kleinste Stufe schalten und die Klößchen in 10 - 12 min gar ziehen lassen. 1/8 l der Fleischbrühe und 1/8 l Wasser zusammen aufkochen und die Currysoße einrühren. Butter in Pfanne zerlaufen lassen und abgetropfte Pfirsiche darin 3 min erhitzen. Die Fleischbällchen aus der Brühe nehmen und auf die Pfirsichhälften legen. Mit der heißen Currysoße übergießen und servieren.

(Das Rezept ist für 4 Personen zu wenig)

Schweineschnitzel überbacken

4 Schweineschnitzel

Salz, grüne Pfefferkörner

200 g Sahne

30 g geriebener Emmentaler

Schnitzel in Glasform legen, würzen, mit Sahne übergießen, mit Käse bestreuen, 30-40 min. bei 200 Grad backen.

Paprikahuhn

1 Huhn

1 Zwiebel

Fett

Paprika

1 Tomate

Salz, Mehl

Sauerrahm

Huhn in 8 Stücke zerlegen. Gewiegte Zwiebel in Fett anbraten, Paprika, Hühnerstücke, die geviertelte Tomate, Salz und 2 EL Wasser beifügen. Huhn bei geschlossenem Deckel langsam weichschmoren. Mehl mit 2 EL Sauerrahm verrühren, über das Huhn gießen, 1 Mal aufkochen lassen. Dazu Reis.

Griechischer Fleischtopf

500 g Lammfleisch oder Hammel oder Schwein

Salz, Pfeffer, Thymian

4 EL Öl

2 Knoblauchzehen

1 Lorbeerblatt

1 kleine Stange Zimt

1-2 Auberginen

1-2 Zucchini

2 Paprikaschoten

4 Zwiebeln

2-3 Kartoffeln

4 Tomaten

Saft von 1er Zitrone

2 EL Tomatenmark

1/8 l Wasser

Brühe

Petersilie

Das Fleisch abspülen und trocknen. In 2 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel mit den Gewürzen bestreuen und mit der Hand gut durchmengen. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch 8-10 Minuten anbraten. Die geschälten und zerdrückten Knoblauchzehen, das Lorbeerblatt und den Zimt hinzufügen, den Topf schließen und das Fleisch 10 min schmoren. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Auberginen, Zucchini und die entkernten Paprikaschoten waschen und abtropfen lassen. Alle sin 11/2 cm große Stücke oder Scheiben schneiden, Tomaten häuten und vierteln.

Das Fleisch in der Topfmitte zusammenschieben und das Gemüse als Außenkranz - möglichst nach Sorten getrennt - herumlegen.

In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, das Tomatenmark, Wasser, die Instantbrühe und die Petersilie vermischen. Über das Gemüse gießen, dieses zum Kochen bringen, dann den Topf schließen und auf kleinste Wärmestufe schalten. 20-25 Minuten gar schmoren.

Bei Zubereitung im Tontopf den Ofen zum Garen verwenden. Das Fleisch in der Pfanne anbraten und vorgaren. Dann in den Tontopf geben. Das Gemüse als Außnkranz herumlegen und die Brühe darübergießen. Im Ofen 60 min garen.