

# Rindskotelett mit herzhaften Kartoffeln-Waffeln



Das Rinderkotelett, auch Côte de Boef genannt, wird aus der 8. bis 12. Rippe des Rinds zwischen Nacken und Roastbeef, geschnitten. Es besteht aus drei wesentlichen Komponenten: Fleisch, Fett und Knochen. Das Rindskotelett kann in der Pfanne gebraten oder im Ofen niedergegart werden. Am besten schmeckt es mir zubereitet auf dem Grill. Aber jedes Rindskotelett, wenn es richtig zubereitet wird, ist immer ein Genuss.

## Zubereitung Rindskotelett

Wichtig: Holen Sie das Kotelett schon ein bis zwei Stunden aus dem Kühlschrank und lassen es offen auf einem Teller langsam Zimmertemperatur annehmen. Direkt vom Kühlschrank auf den Grill ist ein "no go". Kaltes Fleisch gart auf dem Grill innen langsamer als aussen und die Gefahr besteht, dass das Fleischstück aussen anbrennt bis es gar ist.

Die Geschmäcker gehen beim Vorbereiten des Fleisches bekanntlich auseinander. Eine wirkliche Marinade braucht ein Rindskotelett nicht. Ich persönlich bevorzuge etwas Olivenöl, ein Brise Steakgewürz, ein paar Spritzer Worcestershire-Sauce und etwas Pfeffer aus der Mühle. Bepinsle das Fleisch mit dieser Mischung und lasse es etwa eine Stunde einwirken.

Bereiten Sie den Grill vor für eine perfekte Glut. Wenn Sie Holzkohle verwenden, sollten die Kohlen hellrot glühen und eine leichte hellgraue Schicht anzeigen.

Dann kann es losgehen. Als Alternative nehme ich auch genügend Buchenholz oder Kirschbaumholz um eine schöne Glut zu bekommen. Das Fleisch bekommt dadurch auch einen leichten

Rauchgeschmack.

## Grillieren

Legen Sie die Koteletts auf und grillieren Sie von beiden Seiten ca.  $2\frac{1}{2}$ -3 Minuten direkt über der Glut. Dabei wende ich die Koteletts jede Minute, damit sie von beiden Seiten gut angebraten werden und dadurch innen saftig bleiben. Danach das Grillgut weg von der direkten Hitze an den Rand, oder beim Schmoker in die Kammer legen und niedergaren. Prüfen Sie die Kerntemperatur nach ca 2-3 Minuten mit einem entsprechenden Gerät. Nehmen Sie die Koteletts bei einer **Kerntemperatur von 50-54°C** vom Grill, wickeln sie in Alufolie und lassen sie auf einem vorgewärmten Teller ca. 10 Minuten ruhen, damit der Fleischsaft aufhört zu zirkulieren und beim Anschnitt nicht herausläuft

Richten Sie die Rindskoteletts mit den Kartoffelwaffeln und dem Salat an.

Bei Bedarf das Kotelett mit einer Gewürzmischung abschmecken.

## Zutaten Koteletts

### **1 Rindskotelett ca 4-5 cm dick pro Person**

welches mindestens 3 Wochen abgehangen ist, eine schöne Marmorierung hat und einen Fettrand aufweist.

- Olivenöl
- Worcestershire-Sauce
- Steakgewürzmischung
- Pfeffer aus der Mühle

# Zutaten Kartoffel-Waffeln

für ca. 8 Waffeln

–

- 750 g Kartoffeln oder Süsskartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 50g Mehl
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- 1-2 feingekackte Knoblauchzehen
- Pflanzenöl zum Einfetten des Waffeleisens
- 1 Waffeleisen



## Zubereitung Waffeln

- Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und fein raffeln
- Kartoffelmasse in ein Geschirrtuch geben und die Flüssigkeit herauspressen
- Zwiebeln, Kartoffelmasse und die restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren
- Das Waffeleisen einfetten und aufheizen
- Den Teig portionenweise fünf bis sieben Minuten ausbacken
- Sofort warm essen
- oder in einer Schüssel abkühlen lassen und später auf dem Grill fertig rösten.

**Dazu passt hervorragend rassiger Nüssli- oder Blattsalat, gemischt mit frischen Tomaten.**

---

# Tortilla

## Tortilla ist ein spanisches Nationalgericht



Schmeckt vorzüglich mit einem frischen Salat. Kann auch kalt verzehrt werden.

Eine **Tortilla** ist ein spanisches Omelett aus Eiern mit Kartoffeln und Zwiebeln. Sie wird zur Unterscheidung von der *Tortilla francesa*, die keine Kartoffeln enthält, als *Tortilla española* oder *Tortilla de patatas* (Kartoffel-Tortilla) bezeichnet. Sie ist nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen mexikanischen Fladenbrot.

Durch die landesweite Verbreitung dieses Gerichtes und die einfache Zubereitung kann sie neben der Paella und der Gazpacho als spanisches Nationalgericht angesehen werden. Während die Paella vor allem verbreitet ist, weil sie von Touristen als Nationalgericht erwartet wird (aber eigentlich ein valenzianisches Gericht ist), ist die Tortilla bei Einheimischen in ganz Spanien bekannt und wird auch abgepackt in Supermärkten angeboten.

Wikipedia

## Zubereitung

1.

Kartoffeln und Zwiebeln in feine Streifen schneiden (wenn gewünscht auf die Paprikaschoten).



Kartoffel und Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen und in viel Olivenöl bei kleiner Hitze während etwa 30 Minuten weich kochen.



2.

Kartoffelmasse in ein Sieb geben, Öl abfliessen lassen und eventuell für die nächste Tortilla beiseite stellen. Masse etwas abkühlen lassen.

3.

Eier verquirlen und mit der Kartoffelmasse gut vermengen. Abschmecken.

4.

Teflonpfanne mit ein wenig Olivenöl auf mittlerer Hitze erwärmen, Tortillamasse beifügen. Anfangs wenig umrühren., dann bei niedriger Hitze stocken lassen.

## Zutaten

500g festkochende Kartoffeln

450g Zwiebeln

9 Eier

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Backen 30 Minuten

Je nach Vorliebe können Sie rote und grüne Paprikaschoten in feinen Streifen dazugeben. Die ist auch meine Lieblings Variante.

---

5.

Wenn sich die Tortilla langsam verfestigt, mit Hilfe eines Tellers wenden und auf der anderen Seite langsam zur gewünschten Festigkeit fertig garen. In Spanien mag man es, wenn in der Mitte eine kleine, weiche Schicht ist.



---

# Ofen Forelle

## Ganze Forellen mit Kräutern

Forellen frisch aus dem Bodensee bekommt nur direkt beim Fischer. Ich kaufe diese, wenn ich in Unteruhldingen zu Besuch bin beim Fischer Knoblauch in Unteruhldingen wo ich garantiert frische Bodenseefische erhalte. Und dies zu sehr günstigen Preisen. Den Fischladen findet man hinter dem Fischimbiss-Stand an der Poststrasse 7.

## Zubereitung

Die Fische ca. 1 Stunde aus dem Kühlschrank nehmen. Falls gefroren unbedingt langsam, am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Forellen innen und aussen kräftig kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Den Backofen auf 220 Grad Unter- und Oberhitze (Umluft 200

Grad) voheizen

Die Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Ebenso die Rübli. Die Kartoffeln und Rüebli in eine Schüssel geben. Das Olivenöl sowie die Butter in kleinen Flocken begeben, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und gut vermischen. Dann das ganze auf einem mit Backpapier belegten Ofenblech oder in einem grossen Bräter verteilen.

Die Rüebli und Kartoffeln im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille ca.20-30 Minuten vorbacken.

Inzwischen die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und diese halbieren. Den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.

## Zutaten für 2 Personen

300g Kartoffeln

300g Karotten/Rüebli

1 Esslöffel weiche Butter

1 Esslöffel Oliven Öl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Zitronen

2 Knoblauchzehen

3–4 ganze Forellen, je nach Grösse, küchenfertig vorbereitet

je 3–4 Zweige Rosmarin, Thymian und Salbei

40 g Butter zum Backen der Forelle

---

Die Forellen innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bauchhöhlung mit  $\frac{1}{2}$  der Zitronenscheiben, dem Knoblauch und den Kräuterzweigen füllen. Einen Schnippsel Butter dazu reinlegen.

Nachdem die und Kartoffeln und Rüebli im Backofen gegart haben die Form herausnehmen und die Forellen hineinlegen. Die

restlichen Zitronenscheiben darüber verteilen und die Forellen mit Butterflöckchen belegen. Die Forellen wieder in den Ofen zurückgeben und alles weitere 20 Minuten fertigbacken.

Fertig für auf den Tisch

---

# **Steak mit Speckkartoffeln**

## **Steak mit Speckkartoffeln auf dem Farmergrill**

### **Grill vorbereiten**

Grill anheizen mit trockenem Buchen- oder Obstbaumholz. Feuerraum und Abzugsrohr offen lassen damit das Feuer gut durchzieht. Nach kurzer Zeit reduziert sich der Rauch deutlich auf ein Minimum.

## **Zutaten**

### **Steaks**

Steaks leicht ölen und mit BBQ Gewürze bestreuen. Oder mit eigener Marinade bestreichen. 1/2 Stunde ziehen lassen.

### **Kartoffeln**

Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. Schälen und der Länge nach halbieren. Käse(Emmentaler, Appenzeller o.a.) zwischen die Kartoffelhälften legen. Mit Speck umwickeln und mit Zahnstochern fixieren.



## Grillieren

Ist im Garraum des Farmergills ein Temperatur von ca. 200° kann mit dem grillieren begonnen werden.

In den Garraum die Roste einlegen. Steacks in der Nähe des Feuerraumes platzieren. Kartoffeln etwa in der Mitte. Deckel zum Garraum schliessen. Steaks und Kartoffeln immer wieder wenden und den Garpunkt kontrollieren.

So lässt es sich am besten Grillieren wie auf einem normalen Grill nur gesünder da das Grill nicht über dem Feuer liegt. Die Steaks bleiben saftig und nehmen einen rauchigen Holzgeschmack an.

Dazu passt: Salat, Knoblauchbrot

En Guete

---

# Schweinefleisch nach Elsässer Art

## Schweinefleisch nach Elsässer Art ist ein altes bewährtes Rezept

Schweinefleisch auf Elsässer Art

Ess- und Trink-Gewohnheiten im Elsass sind mehr als Essen und Trinken. Wie auch andere Regionen in Frankreich pflegt das Elsass eine hohe Küchen- und Esskultur.

© by elsass-netz.de. Bitte mit einem Link auf die Quelle verweisen:

<https://www.elsass-netz.de/168/Kueche-Elsass/Essgewohnheiten.h>

## Zubereitung

Die Kartoffeln werden geschält, in 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten, die Zwiebel in 4 Teile geteilt. Das Fleisch am besten vom Bug oder Hals mit einer dicken Fettschicht versehen, wird gewaschen, geklopft und mit Salz eingerieben. In einen breiten irdenen Topf oder in Ermangelung eines solchen eine irdene Schüssel gibt man Wasser, Essig und die Hälfte der Kartoffeln, bestreut mit Salz, legt das Fleisch nebst Zwiebel in die Mitte darauf und schichtet den Rest der Kartoffeln aussen herum. Man stellt das Gefäss in den heissen Backofen, wo man die Speise im Zeitraum 1 1/2–2 Std. gar werden lässt. Von Zeit zu Zeit übergiesst man die Oberfläche mit der ausgekochten Brühe. Sollten die Kartoffeln besonders mehlig sein muss man etwas mehr Wasser zugießen.

Anmerkungen und Bilder folgen.

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Pfd. Schweinefleisch
  - 1 1/2 EL Salz
  - 3 Pfd. Kartoffeln,
  - 1 Zwiebel
  - 1/2 Lt Wasser
  - 2-3 EL Essig
-

# Kalbsschnitzel in Paprikasauce

## Kalbsschnitzel in Paprikasauce ein Klassiker

Dieses herrliche Gericht ist in ca. 30 Minuten auf dem Tisch. Mit der Paprikasauce erhält das Gericht eine besondere Note. Dazu passen TAGLIATELLE TRICOLORE (Breitbandnudeln, 6 mm) und Salat.

### Zubereitung

Paprikaschoten in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Nudelwasser aufsetzen.

Schnitzel pro Seite 4 Minuten im Bratfett anbraten, salzen, pfeffern und in Backofen bei 70° warmhalten. Im verbliebenen Bratfett Zwiebel und Paprikawürfel braten. Würzen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Anschliessend 1/2 Liter Wasser zugießen und aufkochen. 1/3 der Paprikawürfel herausnehmen und beiseite stellen. Rest pürieren mit Handmixer. Rahm dazugeben. Schnitzel und Paprikawürfel wieder dazugeben und noch etwa 4-5 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschliessen auf vorgewärmter Teller anrichten und mit Basilikumblätter garnieren.

### Zutaten für 4 Personen

- 2-3 rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 4 Kalbsschnitzel

1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer  
1 EL Paprikapulver, edelsüss  
1 EL Paprikapulver, rosenscharf  
1 TL gemahlende Chiliflocken  
250 ml Wasser  
200 ml Rahm  
Bratfett

---

# One-Pot Spagetti mit Pilzrahmsauce

## Spagetti mit der besonderen Note

One-Pot Spagetti mit Pilzrahmsauce

Dieses Rezept ist ganz einfach und schnell gekocht. In ca 45 Minuten steht das leckere fleischlose Menu auf dem Tisch. Für die Paste brauchst du nur einen grossen Topf, in dem Spaghetti und Pilze gemeinsam in der cremigen Sosse garen. Das Gericht schmeckt auch mit Pfifferlingen(Eierschwämme) ganz gut.

## Zubereitung

Die Champignons putzen, säubern und je nach Grösse halbieren oder scheideln. Zwiebeln schälen und fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Rosmarin waschen, abtropfen/schütteln, Nadeln von den Zweigen zupfen und ebenfalls fein hacken.

Oliveneröl in einem weitem Topf erhitzen. Champignons darin unter Wenden kräftig anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin hinzufügen, kurz mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und

Paprika würzen.

Tomatenmark zufügen, Rühren kurz anschwitzen. Mit 900 ml Wasser und Halbrahm ablöschen. Aufkochen lassen und anschliessend Spaghetti in die kochende Flüssigkeiten einbringen. Gemüsebrühe einrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca 30 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder gut umrühren, damit die Spaghetti die Flüssigkeit gut aufnehmen. Wenn die Flüssigkeit eindickt, etwas Gemüsebrühe und Rahm nachfüllen. Kurz vor Garende einen Schuss Sherry einrühren.

Spaghetti nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Hälfte des Parmesan darunter mischen und nochmals kurz erhitzen.

Gericht mit Parmesan und nach Belieben mit Basilikum garnieren.

En Guete!

## Zutaten für 4 Personen

- 500g Champignons (braune vorteilhaft) oder Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 frisch Rosmarinzweige
- ca 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprika, Edelsüss
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Halbrahm
- 350 g Spagetti
- 5 dl Gemüsebrühe
- 60-80 g gerieben Parmesan
- 0.5 dl Sherry

---

# Kotelettes nach Nelson

## Kotelettes nach Nelson findet man schon 1911

Kotelettes nach Nelson

Kotelettes nach Nelson aus Grossmutter's Kochbuch

Text

### Zubereitung

Dazu verwendet man 6 vorgerichtete Kalbskotelettes oder man nimmt Kalbfleisch vom Schlegel, schneidet handgrosse Stücke davon, klopft sie, und formt sie rund. Alsdann werden sie mit Salz und Pfeffer bestreut, in eine mit heissem Fett versehene Bratpfanne gegeben und folgende Farce darauf gestrichen. Das gehackte Schweinefleisch wird mit dem abgeriebenen, eingeweichten, ausgedrückten und verzupften Brötchen, feingedämpfter Zwiebel und Petersilie und mit dem Ei, Salz, Pfeffer und Muskat gut vermengt.

Über die Fülle streut man geriebenen Schweizer- oder Parmesankäse und lässt die Kotelettes im Backofen unter Begiessen braten.

Sobald sie anfangen braun zu werden, bedeckt man Sie mit saurem Rahm, gibt den Wein und die Fleischbrühe zu und lässt sie weich dämpfen. Die Kotelettes werden mit dem entstandenen Beiguss serviert.

# Zutaten

- 2  $\frac{1}{2}$  – 3 Pfund Kalbskotelettes
- 1 EL Salz
- Prise Pfeffer
- 40g Fett

## Zur Fleischfülle:

- 200g Schweinefleisch ohne Knochen, (eventuell gehacktes)
- 1 Ei
- 1 Brötchen
- $\frac{1}{2}$  EL Zwiebel
- $\frac{1}{2}$  EL Petersilie
- 1 TL Salz
- Prise Pfeffer
- Muskat

## Zum Belegen:

- 2 EL Käse (Schweizer- oder Parmesan)
- $\frac{1}{8}$  L Sauer-Rahm
- $\frac{1}{8}$  L Fleischbrühe
- 2 EL Wein

## Anmerkung von Heerby:

Ich habe dazu noch Tomaten ( der Garten gibt derzeit viel davon ab) im Backofen mitgedämpft. Bei reichlicher Füllmenge braucht es dazu ausser Gemüse keine weiteren Beilagen.

Ansonsten passen dazu Rösti oder auch Teigwaren.

---

# Lauchnudeln Gratin

## Lauchnudeln Gratin nach Art des Hauses

Einfach und schnell zubereitet. Mein Favorit unter den Gratins.

### Zubereitung

Nudeln bissfest kochen. Lauch in Ringe schneiden. Ebenfalls Schinken und Speck in Streifen schneiden. Den Speck in einer Pfanne kurz anbraten. Lauch in Wasser mit etwas Gemüse-Boullion blanchieren. Nudeln, Lauch, Schinken, Speck, 3/4 Käse und Rahm vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen. Alles gründlich mischen und in eine flache ausgebutterte Auflaufform füllen. Käse drüberstreuen und im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad ca. 15-20 Minuten überbacken.

### Zutaten

200 g Spagetti oder feine Nudeln  
2 Stangen Lauch  
150 g Käse Gruyere  
100 ml Halbrahm  
50 g in Öl eingelegte trockene Tomaten  
150 g Schinken  
150 g roher Speck  
Salz, Pfeffer, Chilliflocken



---

# Vanillesauce

## Vanillesauce zu Dampfnudeln und kalten Mehlspeisen

Bei der Vanillesauce kann man eigentlich nicht viel falsch machen. Dies ist ein altbekanntes Rezept. Beliebt zu Dampfnudeln, Kuchen, Apfelstrudel, Apfelküchlein – bei vielen Desserts nicht wegzudenken. Am besten schmeckt sie hausgemacht mit echter Vanille

### Zubereitung

Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen in den Topf mit der Milch geben. Auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Immer mal umrühren, damit es nicht ansetzt.

In der Zwischenzeit Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Stärkemehl glatt rühren.

Wenn es im Topf gekocht hat, die Temperatur runter schalten. Etwas Milch unter Rühren zum Eigemisch geben, damit das Ei nicht gerinnt.

Nun das Eigemisch zu der restlichen Milch geben und alles gut einrühren, es darf nicht kochen. Unter Rühren langsam wieder erhitzen.

Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Saucenoberfläche sofort mit Klarsichtfolie bedecken, damit sich an der Oberfläche keine Haut bilden kann. Sauce auskühlen lassen.

# Zutaten

1 Vanilleschote

1 EL Vanillezucker

375 ml Milch

3 Eigelb

1 Tl Maisstärke

60g Zucker