Einfache, schnelle aber super leckere Rezepte

In der letzten Woche war ich mal wieder richtig kreativ in meiner Küche. Die Rezepte, die Ihr hier findet, habe ich ausprobiert.

Zucchini Lasagne
Zutaten:

1. *1 EL Ghee oder/und Kokosöl oder/und Rotes Palmöl*
2. *500 g Rinderhack vom Biorind*
3. *5 Zwiebeln*
4. *3 Knoblauchzehen*
5. *1 EL frische oder tiefgekühlte Italienische Kräuter*
6. *1 TL Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup*
7. *50 ml Kokosmilch*
8. *400 ml passierte Tomaten*
9. *1 Prise(n) Meersalz*

2 große Zucchini

Zubereitung:
Als erstes aus den Tätigkeiten 1-9 eine Sosse herstellen.
Dann die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in eine eingefettete Auflaufform abwechselt mit der Sosse schichten.
Den Auflauf nun in den vorgeheizten Backofen bei 180°C – 30 Minuten backen

Kronfleisch – Hanging Tender – Nierenzapfen – Onglet

Dieses Fleisch verarbeitet der Metzger zu Hackfleisch – VIEL ZU SCHADE!

Das Kronfleisch auch genannt Hanging Tender oder Nierenzapfen oder Onglet, wird in der Mitte von einer dicken Sehne geteilt. Diese Sehne müsst Ihr entfernen. Dann habt Ihr zwei Stränge

feinstes Rindfleisch.

Aus jeder Seite habe ich 4-5 kleine Stücke geschnitten. Diese habe ich dann über Nacht in einer Marinade eingelegt.

Zutaten für die Marinade:

Sojasauce
Ahornsirup
Zitronen- oder Apfelsinensaft
Zwiebeln
Knoblauch
Ingwer
Chilischoten
Koriander, frisch oder Petersilie
Sahne, Milch oder Milchersatz (Hafer-, Soja-, Dinkelmilch usw.)

Die Mengenangabe habe ich extra nicht angegeben, dies sollte jeder für sich entscheiden und herausfinden.

Die Sojasoße ersetzt das Salz beim Fleisch.
Der Ahornsirup gibt einen milden Geschmack
Zitronen- oder Apfelsinensaft ergibt einen fruchtigen Geschmack und ersetzt Essig.
Zwiebeln und Knoblauch in die Marinade so viel wie Ihr mögt.
Ingwer und Chilischoten geben die Schärfe und ersetzen den Pfeffer.
Beim frischen Koriander achtet darauf, dass Ihr mit der Dosierung vorsichtig seid und Euch langsam heranprobiert, da Koriander bei einer Überdosierung seifig schmecken kann. Ich habe mit zwei Blätter Koriander angefangen.

Die Flüssigkeitsmenge sollte so viel sein, dass das einzulegende Fleisch bedeckt ist.
Alle Zutaten für die Marinade habe ich püriert mit meinem Kenwood HB 887 Profi Stabmixer Lafer Edition, 700 Watt. Ihr könnt natürlich zum Pürieren das Gerät nutzen, welches in

Eurem Haushalt vorhanden ist.

Die Schüssel mit dem eingelegten Fleisch über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Am anderen Morgen habe ich das Fleisch aus der Marinade (Die Marinade habe ich kurz erhitzt und mit Pfeilwurzelmehl angedickt = Sosse) genommen und in zwei Portionen einvakuumiert und für 6 Stunden bei 55 Grad in meinen Sous Vide gelegt. Nach den 6 Stunden das Fleisch aus dem Beutel nehmen und gut abtrocknen. Den Saft des Fleisches mit in die Marinade geben. Dann das Fleisch in ganz heißem Fett 2 Minuten von jeder Seite knusprig braten.

Jetzt aus der Pfanne auf den Teller, hinein in die leckere Sosse und dann nur noch geniessen!!!!!

Kleiner Tipp am Rande: Habe nur eine Portion aus dem Vakuumbeutel zubereitet. Die andere Portion habe ich noch einvakuumiert in den Kühlschrank gelegt und erst am anderen Tag zubereitet. Diesmal aber nicht gebraten, sondern in der Sosse langsam erwärmt.

Flank Steak
Dieses Fleisch verarbeitet der Metzger zu Hackfleisch – VIEL ZU SCHADE!
Fragt doch mal bei einem Metzger Eures Vertrauens nach, ob er Euch, so er noch selber schlachtet, einen Nierenzapfen oder ein Flank Steak verkaufen würde.
Flank Steak: Aus dem unteren Rippenbereich, dem „Rinderlappen“ unterhalb des Filets herausgeschnittenes Fleischstück, 1,5 bis zwei Pfund schwer. Sollte mariniert und nicht ganz durchgebraten serviert werden. Wichtig: Unbedingt quer zur Faser schneiden!

Nach dem Entfernen der innenliegenden Sehne erhält das Steak in etwa die Form eines Bügeleisens (englisch: flat iron), dem es seinen Namen verdankt. Alternative Bezeichnungen für das Flat Iron Steak sind Butlers‘ Steak (Großbritannien), Oyster Blade Steak (Australien) und Schulterscherzel (Österreich),

doch egal, wie Ihr es nennt: Das Flat Iron Steak wird Euch garantiert schmecken.

Zubereitet habe ich das Flank Steak genauso wie das Kronfleisch auch genannt Hanging Tender oder Nierenzapfen oder Onglet.
Nur habe ich das Flank Steak über Nacht in meinen Sous Vide gelassen.
Ausserdem solltet Ihr dieses Flank Steak nach dem scharfen Anbraten für ca. 20 Minuten im ca. 50 Grad heißem Backofen in einer Alufolie ruhen lassen.

Kleiner Tipp am Rande: Ihr könnt das Flank Steak auch in Portionen einvakuumieren. Übriggebliebene einvakuumierte Portion in den Kühlschrank legen und anderen Tag zubereitet.
Bitte beachten: Unbedingt quer zur Faser schneiden!
Oder Ihr bereitet das Flank Steak im Ganzen zu und schneidet das was übrig bleibt in feine Scheiben. Verwenden könnt Ihr die feinen Scheiben wie Aufschnitt oder kalt mit Bratkartoffeln und Remoulade, so wie Ihr das vom Roastbeef her kennt.

Ochsenbäckchen im Sous Vide
Werden im Sous Vide besonders zart. Über Nacht bei 60 Grad einvakuumiert reifen lassen. Am anderen Tag einfach scharf anbraten und in Alufolie wamhalten. Aus den Röststoffen, die in der Pfanne durch das scharfe Anbraten entstehen, zaubert Ihr ganz nach Geschmack eine leckere Sosse.

Geschmorte Ochsenbäckchen
Die Ochsenbäckcken werden scharf in heißem Pflanzenöl anbraten. Wurzelgemüse, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit rösten. Mit Rotwein ablöschen. Anschließend mit Rindfleischfond aufgießen bis die Ochsenbäckchen gut bedeckt sind. Gewürze nach Geschmack dazugeben. Ich nehme gerne grob geschrotete Pfefferkörner, geriebener Ingwer und Chilischoten. Alles gut 3 Stunden köcheln lassen. Danach herausnehmen und die Soße mit einem Zauberstab pürieren und mit Pfeilwurzelmehl

andicken.

Nussmus
Zutaten:

250 Gramm Nüsse (alle Nussarten, die Euch schmecken, können dazu verwendet werden.)
40 ml Öl (Leinsamenöl oder Kokosöl)

Alles mit einem guten Zauberstab (ich habe einen Kenwood HB 887 Profi Stabmixer Lafer Edition, 700 Watt) oder in einem Personal Blender pürieren.

Zur Geschmacksverfeinerung könnt Ihr folgende Variationen ausprobieren:
Ahornsirup, Agavendicksaft, dann wird es süß.
Trockenfrüchte, die vorher kurz eingeweicht werden, geben dem Nussmus eine feine süß-fruchtiges Note.
Raw-Kakao gibt einen schokoladig-nussigen Geschmack und schmeckt dem Nutella ähnlich.
Zimt, Kardamon und Vanille verfeinern ein Nussmus und geben ihm dadurch eine besondere Note.

Marmorkuchen im Glas
Zutaten:

250 g Butter
250 ml Ahornsirup oder Agavendicksaft
1 Vanilleschote
1 Prise Salz
3 Eier
1 Päckchen Weinsteinsäure
400 g frisch gemahlenes Weizen- oder Dinkelmehl
1/8 Liter Milch oder Milchersatz (Hafer-, Soja-, Dinkelmilch usw.)
2 EL RAW-Schokoladenpulver

Ausser dem RAW-Schokoladenpulver, alles zu einem Teig

verrühren, der Teig sollte zäh vom Löffel gleiten.
In eingefettete Schraubgläser bis knapp zur Hälfte füllen. Dem restlichen Teig gebt ihr dann das RAW-Schokoladenpulver hinzu gut verrühren und auf die helle Teigmasse geben, bis die Gläser zu 2/3 befüllt sind.
Dann 30 – 45 Min. im Backofen backen. Stäbchentest! Sind die Kuchengläser fertig gebacken, dann vorsichtig aus dem Backofen nehmen (heiß!) und sofort den Deckel (nicht mitbacken) auf die Gläser schrauben.

Fertig und schon habt Ihr Marmorkuchen im Glas auf Vorrat gebacken!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung