

Hauptgericht

Buttered Chicken aus dem Ofen	2022/03/04 11:33 Ralf Beckesch
Gazpacho	2022/08/10 09:50 Ralf Beckesch
Kaiserbraten - Rinderbraten mit Bohnenkraut	2022/01/03 09:58 Ralf Beckesch
Kartoffeltokana	2021/05/20 06:41 Ralf Beckesch
Michelle Braten - Franzoesischer Rinderbraten	2022/02/14 13:09 Ralf Beckesch
Rahmschnitzel	2021/05/20 06:42 Ralf Beckesch
Rindsgarnitur mit Zwiebelsoße	2021/05/20 06:41 Ralf Beckesch
Schlutzkrופן mit Quarkfüllung	2023/08/08 06:17 Ralf Beckesch
Turbo-Chicken Rezepte	2024/04/05 14:40 Ralf Beckesch
— Ungarisches Rindergulasch (Pörkölt)	2026/03/31 15:09 Ralf Beckesch
Zucchini Nudeln mit Teriyaki Hühnchen	2022/05/10 12:39 Ralf Beckesch

Buttered Chicken aus dem Ofen

- <https://www.chefkoch.de/rezepte/2766911428603391/Indisches-Butter-Chicken-aus-dem-Ofen.html?portionen=4>



Zutaten

Für vier Personen

- 1Kg Hähnchenbrust

Marinade:

- 2TL Paprikapulver
- 2EL Limonen- oder Zitronensaft
- 2TL Salz
- 2 Becker Jogurt (150gr)
- 2TL Cayennepfeffer
- 2EL Garam Masala
 - *Hat Helene ersetzt durch*
??? Zimt, Nelke, **???**
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Stücke Ingwer, daumengroß

Außerdem:

- 8EL Butter
- 2 Zwiebeln
- 1Kg Passierte Tomaten
- 2TL Zimt
- 2TL Salz
- 4TL Cayennepfeffer
- 2Stücke Ingwer, daumengroß
- 2 Zehen Knoblauch
- 2EL Honig
- 300ml Sahne
- einige Koreanderblätter

Zubereitung

- Arbeitszeit ca. 30 Minuten
- Ruhezeit ca. 1 Stunde
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Gesamtzeit ca. 2 Stunden

Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Aus 1 TL Paprikapulver, 1 EL Limonen- bzw. Zitronensaft, 1 TL Salz, 1 Becher Joghurt, 1 TL Cayennepfeffer, 1 EL Garam Masala Pulver, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe eine Marinade herstellen. Das Fleisch mit der Marinade mischen.

Mindestens eine Stunde einziehen lassen. Besser ist es, das Fleisch bereits am Vortag zu marinieren und über Nacht in den Kühlschrank zu stellen.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen dann das Fleisch in einer Auflaufform für 25 Minuten garen.

Die Zwiebel klein hacken und in 2 EL Butter glasig anschwitzen. Die passierten Tomaten, den Zimt, 1 TL Salz, 2 TL Cayennepfeffer, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe hinzugeben. Alles 20 Minuten mit Deckel und bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Nun die restlichen 2 EL Butter, den Honig und die Sahne hinzufügen, weitere 3 Minuten köcheln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, in die Soße geben, kurz umrühren und 2 Minuten mitköcheln lassen.

Dazu passt Reis oder Naan.

Wer gerne Koriandergrün mag, der kann ganz am Ende noch ein paar frisch gehackte Blätter hinzufügen.

2022/03/04 10:39 · 0 Kommentare
helene beckesch, indisch, hauptgericht

Gazpacho

- <https://www.lecker.de/klassische-gazpacho-63563.html>



Zutaten

für 4 Personen

- 3 Scheiben Toastbrot
- 1 kg reife Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Gemüsebrühe (Instant)
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Rotwein-Essig
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- 1/2 Salatgurke (ca. 150 g)
- 1 Prise Zucker
- einige Spritzer Zitronensaft
- 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung

1. Toastbrot entrinden und die Scheiben in kaltem Wasser einweichen. Tomaten waschen,

kreuzweise einritzen und in einer Schüssel mit gekochtem Wasser ca. 1-2 Minuten brühen, anschließend abschrecken und die Haut mit einem kleinen Küchenmesser abziehen. Tomaten halbieren und jeweils den Strunk keilförmig ausschneiden.

2. Rote Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Toastbrot mit den Händen ausdrücken. 150 g Tomaten und 1 EL Paprikastücke beiseitelegen, den Rest sowie Knoblauch und Brot mit einem Stabmixer glatt pürieren.
3. Brühe in 3 EL heißem Wasser auflösen. Brühe, 2 EL Olivenöl und Essig in das Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 4 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.
4. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Grüne Paprikaschote und Gurke putzen, waschen und fein würfeln. Übrige Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Suppe anrichten, mit Gemüsewürfeln und Basilikum bestreuen und mit 2 EL Öl beträufeln.

Ernährungsinfo

1 Portion ca. : 200 kcal 840 kJ 5 g Eiweiß 12 g Fett 19 g Kohlenhydrate

2022/08/10 09:50 · [0 Kommentare](#)

[vegan](#), [vegetarisch](#), [lowcarb](#), [helene beckesch](#), [internet](#), [suppe](#), [hauptgericht](#)

Kaiserbraten - Rinderbraten mit Bohnenkraut

Ein Braten von Tante Marilena, der Frau von Onkel Adi, Papa Beckeschs Jugendfreund aus Bukarest

Zutaten

- Rindfleisch
- Pfeffer/Salz
- Bohnenkraut
- Fett zum anbraten

Zubereitung

1. Das Bratenstück in einem heißen Topf auf dem Herd hart anbraten. Die Poren des Fleisches sollen sich schließen. Das Fleischstück ist von allen Seiten gebräunt, wie ein Steak das man so im Restaurant bestellt. Realistisch ist es so, dass es immer Stellen gibt, die den Topfboden nicht berühren, und nur angehen/nicht braun werden, das macht nichts. Die erreichbaren Stellen an allen Seiten sollen nur braun gebraten sein. Faktisch ist das Fleisch im Kern immer



noch kalt.

2. nun das Fleisch etwas ruhen lassen (30 Minuten oder so)
3. Jetzt das Fleisch gut pfeffern und salzen (bezogen auf die Menge Fleisch), und wieder etwas warten, bis das Salz angefangen hat einzuziehen (Das Fleisch 'saftet' ggf ein bisschen)
4. Das Fleisch nun von aussen vollstaendig mit Bohnenkraut 'bepudern', alles was dran kleben bleibt, kommt im naechsten Schrittt mit in den Bratentopf.
5. Jetzt das Fleisch in einen Bratentopf mit einem moeglichst dichten Deckel legen, etwas Wasser sollte den Topfboden bedecken (ca 1-1,5cm)
6. Den Braten so in den Ofen schieben, Temperatur und Zeit die jetzt kommen sind Schaetzwerte
 - Ofentemperatur ~ 150 - 160 Grad
 - ~ 3-4 Stunden
 - (1h) nach einer Stunde mal auf machen
 - schauen ob das Fleisch trocken ist, dann mit einer kleinen Schoepfkelle / Suppenloeffel was von dem Wasser ueber den Braten geben (kann man immer machen, wenn man den Topf aufmacht)
 - kein Wasser mehr da? Alarm, da muss unten immer 1-1,5 cm Wasser sein, sonst faengt der Braten an zu trocknen
 - (2h) jetzt wieder nach zwei Stunden (ab Startzeit) schauen, siehe bei „nach einer Stunde“
 - Mal mit einer Fleischgabel reinpiecken, ob sich das ganze „durch“ anfuelt. Kann ich nicht beschreiben wie man das feststellt → Youtube
 - (3h) siehe zweite Stunde
 - Ab jetzt haeufiger schauen (jede weitere halbe Stunde)
 - Du willst nicht, dasz der Braten hinterher auseinanderfaellt (oder doch!?), also solltest du ihn vorher irgendwann rausholen
 - Rinderbraten vertraegt auf jeden Fall lange Bratzeiten, damit er zart wird (und keine Schuhsohle ist, was er waere, wenn er nur rein technisch gar waere). Der wird quasie uebergart, um zart zu werden.
 - Helfen kann auch die KErntemperatur mit einem Kuechen oder Grilltermometer abzunehmen. Da habe ich nur noch keine Skillz, wie das bei Rindfleisch sein muss, damit es Zart ist (ggf Youtube?). Ich hab das nur fuer [Pulled Pork](#) raus.
7. Den Braten raus nehmen, und ruhen lassen (eine Stunde)
8. Derweil, den Sud aus dem Topf holen, ggf groeszere Fleischstueckchen rausholen, die stoeren beim Sosze ruehren
 - Die Fluessigkeit nun auffuellen (ist wahrscheinlich recht wuerzig) auf die benoetigte Menge, damit alle was davon auf Essen und Beilagen geben koennen
 - ggf Nachwuerzen (salzen), falls die „Suppe zu duenn“ wird
 - Dann mit Soszenbinder (oder Mehlschwitze) eindicken, so dasz es die gewuenschte Konsistenz hat
9. Den Braten aufschneiden zum Servieren
 - Hierfuer ist am besten ein elektrisches Messer geeignet, da der Braten beim Schneiden je nach dem wie weich man den gekocht hat fast auseinander faellt, wenn man ihn mit einem normalen Bratenmesser schneidet

Fertig, der Braten nebst Sosze ist servierbereit!

2022/01/03 09:30 · 0 Kommentare

[mama beckesch](#), [fleisch](#), [rumaenisch](#), [hauptgericht](#), [lowcarb](#)

Kartoffeltokana

Eine Art ungarisches Risotto, mit Kartoffeln anstatt Reis



Zubereitung

1. Hackfleisch (opder auch ungehacktes Fleisch) anbraten
 - Zwiebeln (gewürfelt) in den Topf geben
 - Knoblauch (gewürfelt) in den Topf geben
 - Wenn alles glasig ist, mit etwas wasser auffüllen
2. Gewürfelte Möhren, Sellerie, Petersilie (also kurz gesagt Suppengemüse) hinzugeben
3. (Optional, ein paar Paprika kleinschneiden und mitkochen)
4. Kartoffeln schälen und Würfeln und hinzugeben
5. Pfeffer und Salzm etwas Paprika (für die Farbe), und mit etwas Fleischbrühe abschmecken
6. nun alles durchkochen.

Fertig!

2021/05/12 08:28 · 1 Kommentar

[hauptgericht](#), [eintopf](#), [gulasch](#), [mama beckesch](#), [siebenbuergisch](#)

Michelle Braten - Franzoesischer Rinderbraten

Die Beckesch Eltern haben im Freundeskreis den Onkel „Atze“. Der war fruher mit Michelle verheiratet, von ihr ist das Rezept. (Michelle verstarb rel frueh, dieser Braten ist ihr Vermaechtnis in unserer Familie.)



Zutaten

- Rinderbraten(fleisch)
- Knoblauch (ca 1/4 Kopf pro Kilo Fleisch)
- Viel Paprikapulver(süß)
- Pfeffer und Salz
- Scharfer Senf (zb Duesseldorfer, oder Dijon)

Zubereitung

1. Ein Stueck Rinderbraten wird von ueberfluessigen Sehnen befreit.
2. Nun je nach Menge ordentlich mit Knoblauch spicken (ca 1/4 Kopf Knobi pro Kilo Fleisch).
3. Jetzt wird der Braten in einem Topf auf dem Herd von allen Seiten scharf angebraten (klar, mit Fett im Topf). Ziel ist, dass das Fleisch keinen Saft mehr nach aussen verliert, wenn es spaeter im Ofen schmort. Den Braten danach ein wenig auskuehlen lassen.



4. Nun den Braten mit Pfeffer und Salz ordentlich wuerzen (der Fleischmenge angemessen)
5. Jetzt den Braten komplett mit scharfem Senf einschmieren, es darf ruhig ein bisserl mehr sein
6. Nun wird der Braten von aussen komplett mit suessem Paprikapulver eingepudert
7. Nun den gesamten Braten in den Bauchspeck einpacken, und mit Bratenschnur fixieren.
8. Den Braten in eine Braeterform mit Deckel(sonst trocknet der Braten aus!) packen und bei 180 Grad mindestens drei Stunden im Backofen garen
9. Der Braten ist fertig wenn er beim Picken mit der Gabel weich ist



Achtung an alle in Kanada: Ich habe versucht bei Country Meats den Mitarbeitern zu



erklären, daß ich 1-2 Millimeter dick geschnittene Scheiben haben möchte, die wie Dachziegeln überlappend nebeneinander liegen sollen, damit ich die einfach um den Braten drum wrappen kann. Das ist grandios gescheitert, ich habe knapp drei Kilo 1cm dick geschnittene Speck so heiben bekommen, was ungeeignet war. *Die Alternative* einfach den dünn geschnittenen Bacon aus dem Superstore nehmen. Der lässt sich am besten verarbeiten, wenn er sehr kalt, aber nicht gefrohren ist. Ist er zu warm, zerfetzt man den beim auseinanderpiddeln der Scheiben, ist er gefroren, brechen die Scheiben bzw hängen auch zu stark aneinander.

Zur Menge des benötigten Bacons, es muss so viel sein, daß du den Braten komplett damit einhüllen kannst. Ebenso ein sinnvolles Tool, Bratenschnur (Baumwollfaden) um den Speck zu fixieren.

Trick um die Schweinerei mit dem Schmieren des Senfes, Paprikapulver und Speck zu minimieren

1. Frischhaltefolie 2-3 lagig auf einer ausreichend grossen Fläche auslegen (Fläche heisst einerseits sollte man genug Platz auf der Unterlage haben, sowie ebenso auch mit der gebastelten Gesamtfläche der Frischhaltefolie nicht zu sparsam sein)
2. Bratenschnurstücke etwas länger als nötig schneiden und auf der Folie an den Stellen, wo sie später wahrscheinlich gebraucht wird hinlegen (also so dass der Braten mittig liegen wird).
3. Nun den Bauchspeck in passender Fläche für den Braten (bedenke, du willst hinterher den Speck hochklappen, so dass dieser den gesamten Braten umhüllt) auf die Bratenschnur auf der Frischhaltefolie legen und die Trägerfolie des Specks entfernen.
 - Den Bauchspeck, hat man sich sinnvollerweise vom Metzger bereits so schneiden und auf Folie legen lassen, dass man da nicht noch jetzt mit dem Speck gross basteln muss. D.h. Dem Metzger sagen, was man vor hat. Er soll am besten dünne Scheiben schneiden, und diese direkt so überlappend auf seine Verkaufsfolien packen, dass man später einfach die Folie mit dem Speck auf den Braten drückt, und die Plastikfolie vorsichtig ab macht.
 - Man hat nun folgende Layer (von der Arbeitsplatte aus gesehen)
 - Frischhaltefolie
 - Bratenschnur
 - Speck
4. Auf den Speck auf der Folie nun erst ordentlich Paprikapulver drauf, die bedeckte Fläche sollte etwas grösser als die Bratenunterseite sein, da wir den Braten wenn er einmal auf dem Speck liegt nicht mehr drehen werden. „Etwas grösser“: Schau, dass diese Stellen, an die du realistisch kein Paprikapulver dran bekommen wirst (Braten mitte bis Unterseite) das Pulver schon auf dem Speck ist. (Jetzt wo ich drüber nachdenke, man kann eigentlich mal vorsorglich den ganzen Speck mit Paprika pudern, soll halt nur keine Sauerei geben, wenn man später den Speck hochklappt)
5. Das Bratenstück nur von der unteren Hälfte nach dem Pfeffer und Salzen ordentlich mit dem Senf einschmieren, so kannst du es relativ Sauerei-frei auf den Speck legen.



6. und mittig auf den Paprika-gepuderten Speck setzen.



7. Jetzt von oben mit Senf beschmieren und mit Paprika pudern



8. Und nun das Packet zu machen, ggf wenn noch noetig auch von oben noch Speck anbringen, und dann mit den Schnueren zuschnueren.



Auf den Fotos habe ich den Trick noch ohne einen darunter liegenden Frischhaltefolie-Layer gemacht

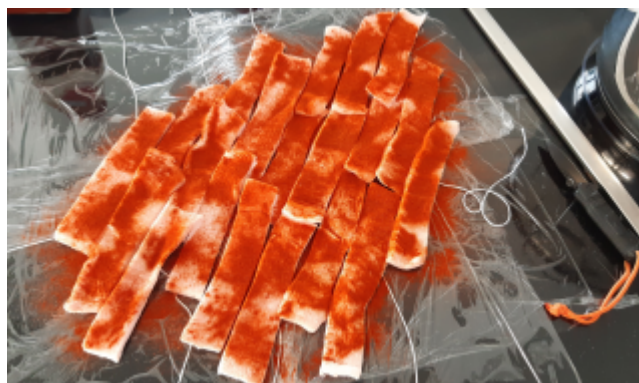


Und wenn man den Braten dann zu lange drin gelassen hat, zerfaellt er mehr oder weniger komplett, so dass wir ihn nicht mehr ganz aufzuschneiden konnten, sondern alles in einen anderen Topf gepackt haben. Das ist optisch und vom style her schade, aendert aber nichts an dem gigantischen Flavour

dieses Bratens 🤤

So sah es mit viel zu dick geschnittenem Speck in Kanada von Country Meats aus

- Die gelieferten Speckscheiben waren ca. einen Zentimeter dick



- Spezielle Herausforderung - spezielle Lösung
 - Bei dem dicken Speck war das Positionieren und Verknoten des Specks leichter, wenn man die gesamte Folie mit Speck in eine Salatschüssel gesetzt hat



- Auch nach Stunden im Ofen ist der Speck nicht ganz zerlaufen



- Weshalb selbiger dann entsorgt wurde



- Das Ergebnis



2021/12/29 20:36 · 0 Kommentare

franzoesisch, mama beckesch, lowcarb, hauptgericht, fleisch

Rahmschnitzel



- Schweineschnitzel / 5 Minuten Steaks
- Pfeffer / Salz / Suppenbrühe oder Brühwürfel
- Mehl
- Butter
- Ein Becher Schmand
- Optional
 - Eine Zwiebel
 - Ein paar Zehchen Knoblauch
 - Einen guten Schuss Cognac
 - ein paar Lorbeerblätter

1. Die Schnitzel klopfen, damit sie zart werden
 - Ich Schneide die Scheiben gerne noch in 1/4 Stücke
2. Das Fleisch Salzen und Pfeffer und dann in Mehl wälzen, so daß diese komplett „eingemehlt“ sind
3. Pfanner heiß machen, und Butter (bvesserer Geschmack) oder Öl rein
4. Das Fleisch ordentlich anbraten, so daß es leicht braun ist
 - Fertiges Fleisch aus der Pfanne raus, und zb auf einem Teller lagern
5. Die Pfanne ist nun wieder „frei“ und die fertigen Fleische liegen auf dem Teller
6. Optional
 - Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch ebenso
 - wieder etwas Butter in die Pfanne, und die Zwiebeln + Knoblauch bei „Vollgas“ reinwerfen
 - nach rel. kurzer Zeit, nene ordentlichen Schuss Cognac hinterher
 - Wenn Zwiebeln + Knoblauch mindestens Weich sind, wenn nicht sogar leicht bräunlich sind geht es regulär weiter
7. zwei gehäufte Eßlöffel Mehl in die Pfanne (Wenn keine Zwiebeln/Knoblauch in der PFanne sind, ggf. nochmal etwas Butter vorher reinwerfen)
8. Mehl leicht Braun wrerden lassen, und dann mit Wasser löschen. Bei einer großen Pfanne gebe ich ca zwei große Kaffetassen Wasser dazu.
9. Brühwürfel /Suppenbrühe rein, Pfeffern, und Saure Sahne rein, und ggf noch mit Gewürzen abschmecken
 - ggf. Lorbeerblätter reinwerfen
10. Bischen köcheln und ziehen lassen, und das Fleisch reinwerfen

Dazu passen Nudeln oder Kartoffeln ganz gut.

Fertig!

2021/05/11 12:26 · [1 Kommentar](#)

hauptgericht, fleisch, mama beckesch

Rindsgarnitur mit Zwiebelsoße



Rindsgarnitur

- Rindfleisch
- Suppengemüse
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Pfefferkörner (kräftig)

Alles in einem Topf kochen, bis das Rindfleisch zart ist. Anm. Rindfleisch braucht echt lange bis es zart ist, also Stunden...

Zwiebelsoße

- 3 x große Zwiebeln
- etwas Zucker
- Mehlschwitze
- Obstessig

Zwiebeln anbraten (nicht zu braun!) und mit kräftig Zucker mischen.

Die gebratenen Zwiebeln mit Fleischbrühe (ca 1 Liter) (zb die von der Rindsgarnitur...) auffüllen

2021/05/12 08:59 · 0 Kommentare

hauptgericht, fleisch, sosse

Schlutzkrapfen mit Quarkfüllung

- <https://www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/rainer-klutsch-schlutzkrapfen-100.html>
 - siebenbuergisch-kochen-100.pdf



Diese „schlutzigen“ Teigpäckchen mit ihrer locker-leichten Quarkfüllung baden am Ende in Butterschmalz und werden von Röstzwiebeln, Kürbiskernen, reichlich Bergkäse und gebratenen Pilzen flankiert – ein wirklich deftiges Heimatgericht, dass Rainer Klutsch mit seiner Großmutter aus Siebenbürgen verbindet

Zutaten für 4 Portionen

für den Teig:

200 g Weizenmehl und mehr für die Arbeitsfläche 50 g Roggenmehl 4 EL Rapsöl 2 Prisen Salz 1/8 l lauwarmes Wasser

für die Füllung und das Topping:

400 g Magerquark (abgetropft) 2 Eier 2 Zehen Knoblauch ½ TL grobes Meersalz 1 Bund Petersilie ½ Bund Dill 1 Bund Schnittlauch 150 g kräftiger Bergkäse schwarzer Pfeffer aus der Mühle 50 g geschälte Kürbiskerne 2 EL Rapsöl 1 große Zwiebel 1 TL Mehl 400 g Kräutersaitlinge 10 g Butter 200 g Butterschmalz

Zubereitung

1. **Für den Teig** Mehl sieben und mit Salz, Öl und der Hälfte des Wassers zu einem geschmeidigen Teig verkneten (am besten von Hand), ggf. das restliche Wasser nach und nach hinzufügen. Teig ordentlich auf der bemehlten Arbeitsfläche durchwalken, dann zu einer Kugel formen, luftdicht in Folie einpacken und 40 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.
2. **Währenddessen für die Füllung** den gut abgetropften Magerquark mit den Eiern mischen. Knoblauchzehen schälen, mit grobem Salz bestreuen, mit einem großen Messer zerquetschen und zu einem Püree verarbeiten. Zum Quark geben.
3. Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und jeweils ein Drittel davon unterziehen.
4. Bergkäse reiben und ein Drittel unter die Masse ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tipp: Ruhig ein bisschen kräftiger würzen, da sich beim anschließenden Kochen der Teigtaschen ein bisschen Geschmack verliert.
5. **Für das Topping** Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett rösten, dann abkühlen lassen.
6. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen, kleinschneiden, in Mehl wenden und in dem Öl krossbraten – dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Die Kräutersaitlinge putzen, kleinschneiden und in einer Pfanne bei wenig Hitze in der Butter ca. 10 Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Wenn der **Teig** fertig gequollen und schön weich und elastisch ist, geht es ans Zuschneiden, Füllen und Falten. Dafür zunächst ein Geschirr-, Strudel- oder ein ähnliches Baumwolltuch auf der Arbeitsfläche glatt ausbreiten und mit Mehl bestäuben. Teig mit einem Nudelholz 2-3 mm dick ausrollen und in ca. 20 Rechtecke (ca. 5 x 10 cm) schneiden.
Tipp: ggf. in zwei Etappen arbeiten.
9. In einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
10. Mit einem Löffel eine walnussgroße Menge von der Füllung abstechen und in eine Ecke des Teigrechtecks geben. Die Ecke, in der die Füllung liegt, umklappen, so dass ein Dreieck in der ersten Hälfte des Rechtecks entsteht. Dann wird das Dreieck noch einmal an der langen Seite schräg nach oben geklappt. Alle Seiten mit den einer Gabel oder mit den Fingern andrücken und anschließend mit einem Messer sauber abschneiden.
Tipp: Letztlich kann man schneiden und falten, wie es einem gefällt!
11. Die Schlutzkrapfen in das kochende Wasser geben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Wenn sie fertig sind, steigen sie nach oben.
12. **Finish:** Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen und die gegarten Teigtaschen mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen und dann in das heiße Fett geben.
13. Kurz durchschwenken und noch in der Pfanne mit den restlichen Kräutern und geriebenem Bergkäse bestreuen. Obenauf kommen Pilze, Röstzwiebeln und Kürbiskerne sowie eine gute Prise frisch gemahlener Pfeffer.
14. Die Pfanne in die Mitte des Tisches stellen und jeder kann sich bedienen.

2023/08/08 06:01 · 0 Kommentare

[hauptgericht](#)

Turbo-Chicken Rezepte

- Das ist das köstlichste Hühnchen, das ich je gegessen habe! Unglaublich lecker!
 - https://www.youtube.com/watch?v=zjg1Z3y4_fk

Turbo-Chicken One - Rezept 1 (0:00 - 8:18)



Gabs bei Mama, panierte Hähnchenbrust (nur hart von aussen angebraten), später dann in dem Gemüse zu ende gegart

Zutaten

1. Hähnchenfilet - 4 Stk

2. Mehl - 100 g
3. Salz, Schwarzer Pfeffer, Paprika
4. Olivenöl
5. Zwiebel - 1 Stk
6. 3 Knoblauchzehen
7. Getrocknete Tomaten - 100 g
8. Paprika - 1 Stk
9. Tomatenmark - 1 EL
10. Weißer trockener Wein - 150 ml
11. Hühnerbrühe - 350 ml
12. Sahne - 150 ml
13. Spinat - 100 g
14. Dill

Rezept 2 (8:19 - 17:00)

Zutaten

1. 3 Stk Hähnchenschenkel
2. 150 g Speck
3. 1e Schalotte
4. 300 g Pilze
5. 3 Knoblauchzehen
6. 150 ml Trockener Weißwein
7. 100 ml Hühnerbrühe
8. 1 EL Mehl
9. 180 ml Heavy Sahne
10. Petersilie
11. Salz
12. Schwarzer Pfeffer
13. Paprika
14. Olivenöl

Rezept 3

Zutaten

1. Hähnchenschenkel - 5 Stk
2. Zwiebel - 1 Stk
3. Sellerie - 2 Stiele
4. Paprika - 1 Stk
5. 2 Knoblauchzehen
6. Tomatenmark - 1 EL
7. Hühnerbrühe - 500 ml
8. Reis - 1 Tasse
9. Kirschtomaten - 150 g
10. Zitrone - 1 Stk
11. Petersilie

12. Salz, Schwarzer Pfeffer, Oregano

13. Olivenöl

2023/10/10 09:33 · 0 Kommentare

mama wiebe, hauptgericht

Zucchini Nudeln mit Teriyaki Hühnchen



- <https://lifemadesweeter.com/zucchini-noodles-with-teriyaki-chicken/>
 - zucchini_noodles_with_teriyaki_chicken_keto_low_carb_whole30_paleo_-_easy_keto_dinner_whole30_.pdf

Zutaten

- 2/3 lb boneless skinless, chicken breast , cut into strips or chunks salt and black pepper to taste
- 2 Tablespoons avocado oil OR olive oil
- 4-5 medium zucchini , cut into noodles using a spiralizer or a vegetable peeler

Sauce:

- 1/4 cup coconut aminos
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1/2 teaspoon sesame oil
- 2 teaspoons golden monk fruit sweetener , can sub with pineapple juice for Whole30
- 2 garlic cloves , minced
- 1/2 teaspoon grated ginger
- 1/2 teaspoon xanthan gum (optional: to thicken the sauce) , can also sub with arrowroot powder for Whole30 water, as needed to thin out the sauce salt, black pepper, and red pepper flakes to taste; optional

Optional:

- Green onions sliced thinly
- Sesame Seeds

Zubereitung

1. MAKE THE SAUCE: In a small bowl, whisk together all the ingredients for the sauce.
2. In a large bowl, season chicken with salt and pepper and drizzle 1-2 tablespoons of sauce over the chicken. Allow to marinate for 30 minutes.
3. Heat cooking oil in a large skillet on medium-high heat. Add chicken and cook until brown, about 3-4 minutes. Pour in the remainder of the sauce and turn the heat to high. Allow sauce to bubble and thicken while stirring - about 1-2 minutes - add water as needed to thin out sauce as desired. Season to taste with salt, black pepper and/or red chili flakes.
4. Add zucchini noodles into the pan and use tongs to toss and coat with sauce. Cook for 1-2 minutes until zucchini is just tender but still firm. Be careful not to overcook.
5. Remove from heat and drizzle extra sauce in pan over chicken and serve immediately. Garnish with green onions and sesame seeds if desired.

2022/05/10 12:39 · [0 Kommentare](#)

[asiatisch](#), [keto](#), [lowcarb](#), [helene beckesch](#), [hauptgericht](#)

— Ungarisches Rindergulasch (Pörkölt)



BESTES REZEPT BIS JETZT: SizzleBrothers - Ungarisches Gulasch aus dem Dutch Oven | DAS Gulasch Rezept

- https://www.youtube.com/watch?v=WZDnmNvxGak&list=PLCVct0qd_idEdx1A7b45QYwyVT4rfH7Po&index=6
 - sizzlebrothers.de-ungarisches_gulasch_rezept.pdf
 - <https://sizzlebrothers.de/ungarisches-gulasch-rezept/>
 - [ungarisches_gulasch_rezept_3_geheimnisse_zum_perfekten_gulasch_.pdf](https://sizzlebrothers.de/ungarisches-gulasch-rezept_3_geheimnisse_zum_perfekten_gulasch_.pdf)

In *KURSIV* meine Anmerkungen vom 7. September 2024, wo wir das Rezept ausprobiert haben. Wie man unten leicht sehen kann, hatten wir ~2,7kg Rind, und haben dementsprechend die Zutaten immer knapp mal drei genommen (knapp auf jeden Fall den Kümmel, das Sternanis und reichlich oder sorglos bzgl Überdosis: Knoblauch, Tomate etc)

Zutaten

- 1 kg Rinderwade oder -schulter
 - *2,7 kg Schulter*
- 1 kg weiße Zwiebeln
 - *3kg Zwiebeln*
- 4 - 5 EL Paprikapulver edelsüß
 - *zwischen 100gr und 150gr Paprika Edelsüß, es wird was übrig bleiben*
- Salz
- 1 - 2 EL Tomatenmark
 - *6EL Tomatenmark*
- 1 Dose gehackte Tomaten
 - *3 Dosen Pizzatomaten*
- 500 ml Rotwein
 - *1l Roter Dornfelder halbtrocken*
- 500 - 600 ml Rinderbrühe
 - *1l Rinderbrühe, fertig aus de mGlas von Netto*
- 3 - 4 Sternanis
 - *10 Sternanis*

- 3 - 4 Lorbeerblätter
 - 12 - 15 Blatt Lorbeer
- 3 bunte Paprikas
 - 6 Bunte Paprika
- 3 - 4 Knoblauchzehen
 - 1 ½ Köpfe Knoblauch
- 1 Butter
 - 1 Päckchen Butter + ¼ von einem weiteren Päckchen
 - + 1 Päckchen Schweineschmalz (200gr) (Zu Beginn zum Zwiebeln Anbraten)
- 1 - 2 EL weißer Pfeffer
 - 3 EL Weißer Pfeffer (das war aber etwas zu viel, beim nächsten mal lieber einen Weniger und nachwürzen)
- 3 - 4 EL Kümmel
 - 12 EL Kümmel (hört sich krank an, schmeckt aber)
- 1 Zitrone (Bio)
 - 3 Bio Zitronen (Schale) davon von 1½ Biozitronen der Saft
- 1 Prise Majoran (getrocknet)

Zubereitung

1. Das Schulter oder Wadenfleisch vom Rind in ca. 4 x 4 cm große Würfel schneiden. Zu klein geschnittenes Fleisch wird nach dem Schmoren wie Ragout, daher lieber etwas größer schneiden.
 - *Ich hatte kleinere Würfel geschnitten, da wir wieder mal eingemacht haben und das besser in Einmachgläsern ist mit kleineren Fleischstücken)*
2. Die Zwiebeln grob hacken. In einem großen Topf wie einer Kokotte bei mittlerer Hitze ca. 5 - 10 Minuten lang braten, bis sie richtig braun sind und ein Großteil des Saftes verkocht ist. Dann das Fleisch dazu geben und alles mit ca. 1 EL Salz würzen.
 1. *Ich habe wesentlich länger als 10 Minuten gebraucht, aber ich war auch auf Herd und Backofen unterwegs*
3. Direkt danach ca. 3 bis 4 EL Paprikapulver edelsüß dazugeben und gut umrühren. Nun darf es nicht mehr braten, nur noch schmoren. Also ab jetzt schnell sein. 1 - 2 EL Tomatenmark unterrühren und 1 Dose gehackte Tomaten mit in den Topf geben.
4. Dazu 1/2 Liter Rotwein sowie 1/2 Liter Rinderbrühe. Alle Zutaten miteinander vermengen. Nun folgen zwei wichtige, oftmals vergessene Zutaten: 3 - 4 Sternanis sowie 3 - 4 Blätter getrockneter Lorbeer. Merk dir die genaue Anzahl, diese beiden Zutaten sind nur zum Würzen, nicht zum Mitessen!
 - *Sinnvoll sind diese großen Siebe mit Deckel und einer Kette, da packt man das Zeug rein und muss später nicht angelne gehen...)*
5. Das Gulasch bei mittlerer Hitze von ca. 150 °C mit offenem Topf und geschlossenem Grilldeckel für etwa 2 Stunden schmoren lassen. Dabei mehrmals umrühren und ggfs. noch etwas Brühe nachgießen.
 - **Großer Unterschied zum Backofen:** *Wir hatten das erst ca 2h bei 150° im Ofen, und haben dann auf 200° erhöht. Ein Gasgrill hält im Innenraum die 150°, da kommt denke ich von unten viel mehr Stoff. Also sind wir auf 200° hoch, damit wir nicht ewig warten müssen*
6. Die drei bunten Paprikaschoten klein schneiden und nach den ersten 2 Stunden mit in das Gulasch geben, danach muss es noch ca. 30 Minuten lang weiter köcheln. Das Gulasch ist fertig, wenn sich das Rindfleisch mit einer Gabel zerdrücken bzw. teilen lässt, ohne komplett zu fasern.

7. Währenddessen wird eine Gulasch Gewürzpaste hergestellt. Dafür etwa 3 EL Kümmel in einem Topf kurz anrösten, danach 1/2 Stück Butter im Topf schmelzen und braun werden lassen.
8. Den Kümmel in einem Mörser zerkleinern, 3 bis 4 Knoblauchzehen mit zerreiben und mit der geschmolzenen Butter, 1 EL Paprikapulver edelsüß, 1 EL weißen Pfeffer und einem kleinen Stück kalter Butter vermengen. Dazu kommt noch der Abrieb einer Biozitrone sowie der Saft einer halben Zitrone. Es entsteht eine dicke Gewürzpaste.
 - *Das mit Mörser ist eine ziemliche Viecherei gewesen, das nächste Mal werde ich wieder Kümmel Pulver nehmen, ich mag keine ganzen Kümmelkörner im essen...*
9. Erst wenn das Gulasch fertig ist, wird nach und nach die Gewürzpaste untergerührt und immer wieder probiert. Rühre auf keinen Fall direkt die komplette Paste ein. Geschmacklich solltest du dich langsam zum perfekten ungarischen Gulasch vortasten. Ganz zum Schluss kommt noch eine Prise Majoran mit ins Gulasch, noch einmal gut umrühren und dann genießen. Guten Appetit!

Ungarisches Rindergulasch (Pörkölt)



- Als Basis hat dieses Rezept für eine „Kräftige Ungarische Gulaschsuppe mit Kartoffeln“ aus dem Internet gedient:
 - → <https://die-frau-am-grill.de/kraeftige-ungarische-gulaschsuppe-mit-kartoffeln/>
 - [ungarische_gulaschsuppe_klassisches_einfaches_rezept.pdf](https://www.rezeptensammlung.de/ungarische_gulaschsuppe_klassisches_einfaches_rezept.pdf)



4.52 von 31 Bewertungen

Ungarische Gulaschsuppe | Klassisches & einfaches Rezept

In diesem Rezept für die ungarische Gulaschsuppe mit Kartoffeln erfährst Du zusätzlich noch 4 Extra-Tipps damit es richtig lecker schmeckt.

Vorbereitungszeit

45 Min.

Zubereitungszeit

3 Stdn. 20 Min.

Gericht: Abendessen, Hauptgericht, Mittagessen

Land & Region: Ungarn

Keyword: kräftig, onepot, Partyessen, winteressen, würzig

Portionen: 10 Portionen Autor: Anja Würfl

Zutaten

- 2 kg Rindergulasch
- 600 g Zwiebeln
- 3 Paprika
- 8 Knoblauchzehen
- 3 EL Schweineschmalz (alt. Butterschmalz)
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver (rosenscharf)
- 3 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 1 EL Kümmel (im Ganzen oder gemahlen)
- 1 EL Zucker
- 2 TL Thymian (frisch oder getrocknet)
- 5 Lorbeerblätter
- 500 ml Rotwein (trocken)
- 3 L Fleischbrühe
- 700 g Kartoffeln (festkochend)

Anleitungen

1. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und portionsweise im heißen Schweineschmalz anbraten.
2. Die klein gehackten Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und ebenfalls anbraten.
3. Das Tomatenmark unterrühren und anrösten lassen.
4. Anschließend das Paprikapulver hinzugeben und dieses auch leicht anrösten.
5. Den gemahlene Kümmel und den Thymian zugeben, sowie Salz, Pfeffer und etwas Zucker und die Lorbeerblätter.
6. Mit Rotwein ablöschen und mit der Brühe aufgießen und in Würfel geschnittene Kartoffeln und Paprika unterrühren.
7. Die ungarische Gulaschsuppe mit geschlossenem Deckel drei Stunden köcheln lassen. Bei mittlerer Stufe. Beim Servieren noch Salz und Pfeffer mit auf den Tisch stellen. Vielleicht benötigt man noch die eine oder andere Prise...

Zutaten

- 3 kg Rindergulasch
- 2500 g Zwiebeln
- 4 Rote Paprika
- 10 Knoblauchzehen groß (die aus China)
 - (wenn nur normaler da ist einfach locker einen Kopf Knoblauch nehmen)
- 250gr Butterschmalz
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 2EL Paprikapulver (rosenscharf)
- 5EL Paprikapulver (edelsüß)
- 3 EL Salz
- Pfeffer
 - (zum Anbraten und später zum Abschmecken)
- 1 EL Kümmel (im Ganzen oder gemahlen)
 - (Ich hatte 2 EL gemahlene bekommen, das war nahe grenzwertig. Kümmel besser nur 1EL und dann vorsichtig weiterdosieren)
- 2 EL Zucker
- 1 EL Thymian (frisch oder getrocknet)
- 10 Lorbeerblätter
- 750 ml Rotwein (trocken)
- 1 L Fleischbrühe
 - nach Konsistenz und Geschmack

Anleitung

1. Erstes Anbraten

1. Schmalz in den Topf und heiß machen
2. Gulaschfleisch kleiner schneiden
3. Zwiebeln kleinschneiden (z.B. 1/4 Ringe)
4. Knoblauch häckseln
5. zusammen anbraten

2. mit dem Rotwein ablöschen

1. und noch ein bisschen einkochen lassen, damit der Alkohol verfliegt

3. den restlichen Kram reinpacken

1. Tomatenmarkl
2. die ganzen Gewürze

4. Köcheln lassen

1. aber Achtung, nicht zu heiß, das kann anhängen und zu arge Röstaromen geben (aka anbrennen 😬)
2. ggf mit Wasser aufgießen, wenn es zu breiig ist, und nur anhängt, damit es noch ordentlich köcheln kann.
3. Das ganze kann man nun locker 2-3 Stunden köcheln lassen

Guten Hunger!

Gulasch zubereiten - so wird es zart, saftig und kräftig

- https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/gulasch-zubereiten/gulasch_zubereiten_so_wird_es_zart_saftig_und_kraeftig.pdf

TODO Übertragen

2023/02/04 17:11 · 0 Kommentare

[ungarisch](#), [fleisch](#), [hauptgericht](#), [sosse](#), [eintopf](#), [internet](#)

From:

<https://recipes.beckesch.it/> - **Rezeptesammlung von Helene und Ralf Beckesch**

Permanent link:

<https://recipes.beckesch.it/hauptgericht>

Last update: **2022/05/24 21:51**

