

Lowcarb

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 Bratenstueck in einem heissen Topf auf dem Herd hart anbraten. Die Poren des Fleisches sollen sich schliessen. Das Fleischstueck ist von allen Seiten gebräunt, wie ein Steak dasz man so im Restaurant bestellt. Realistisch ist es so, dasz es immer Stellen gibt, die den Topfboden nicht beruehren, und nur angaren/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 'saftelt' ggf ein bisserl)
4. Das Fleisch nun von aussen vollstaendig mit Bohnenkraut 'bepudern', alles was dran kleben bleibt, kommt im naechsten Schirtt 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](#)

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 einschmierem, es darf ruhig ein bisserl mehr sein
6. Nun wird der Braten von aussen komplett mit suessem Paprikapulver eingepudert
7. Nun den gesammten 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 Kanadien: 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 sc heiben bekommen, was ungeeignet war. *Die Alternative* einfach den dünn geschnittenen Bacon aus dcem 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 gefrohren, 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 einhuellen 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 Flaechе auslegen (Flaechе heisst einerseits sollte man genug Platz auf der Unterlage haben, sowie ebenso auch mit der gebastelten Gesamtflaechе der Frischhaltefolie nicht zu sparsam sein)
2. Bratenschnurstuecke etwas laenger als noetig schneiden und auf der Folie an den Stellen, wo sie spaeter wahrscheinlich gebraucht wird hinlegen (also so dass der Braten mittig liegen wird).
3. Nun den Bauchspeck in passender Flaechе fuer den Braten (bedenke, due willst hinterher den Speck hochklappen, so dasz dieser den gesamten Braten umhuellet) auf die Bratenschnuere auf der Frischhaltefolie legen und die Traegerfolie 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 duenne Scheiben schneiden, und diese direkt so ueberlappend auf seine Verkaufsfolien packen, dass man spaeter einfach die Folie mit dem Speck auf den Braten drueckt, 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 erste ordentlich Paprikapulver drauf, die bedeckte Flaechе sollte etwas groesser als die Bratenunterseite sein, da wir den Braten wenn er einmal auf dem Speck liegt nicht mehr drehen werden. „Etwas groeszer“: Schau, dass dies Stellen, an die du realistisch kein Paprikapulver dran bekommen wirst (Braten mitte bis Unterseite) das Pulver schon aufdem Speck ist. (Jetzt wo ich drueber nachdenke, man kann eigentlich mal vorsorglich dne ganzen Speck mit Paprika pudern, soll halt nur keine Sauerei geben, wenn man spaeter den Speck hochklappt)
5. Das Bratenstueck nur von der unteren Haelfte nach dem Pfeffern 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

Keto Tomato Ketchup

- kete_tomato_ketchup.pdf



- 6 oz Tomato paste (180gr)
- 1 cup Water
- 1/4 cup Besti Powdered Erythritol (or powdered monk fruit)
- 3 tbsp White vinegar (or apple cider vinegar for paleo) (Esslöffel)
- 1 tsp Sea salt (Teelöffel)
- 3/4 tsp Onion powder
- 1/2 tsp Garlic powder
- 1/4 tsp Paprika
- 1/8 tsp Ground cloves
- 1/8 tsp Mustard powder

1. Whisk all ingredients in a small saucepan, until smooth.
2. Simmer for about 30 minutes over low heat, with a cover, until the ketchup thickens (reduces) to your desired thickness. (Time will vary widely depending on the size of your pan.) Stir occasionally while simmering. Taste, and adjust salt and sweetener if needed.
3. For the best consistency, puree the ketchup in a high-power blender for at least 30 seconds, until smooth. (This step is optional, but recommended for texture.)

2021/05/14 13:30 · [0 Kommentare](#)

[sosse](#), [lowcarb](#), [keto](#)

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](#)

Gemüsepfanne mit Geflügel

- <https://instakoch.de/lowcarb-gemuesepfanne-mit-gefluegel/>
 - [lowcarb_gemuesepfanne_mit_gefluegel_-_instakoch.de.pdf](#)



Marinierte Pute, Gemüse nach Wahl und ein paar leckere Gewürze, mehr braucht es nicht, um diese köstliche Low Carb Geflügelpfanne mit Gemüse blitzschnell auf den Tisch zu zaubern.

- Gericht: Hauptgericht
- Land & Region: International
- Keyword: geflügel, Gemüsepfanne, Low carb, Low-Carb Gemüsepfanne, Pfannengericht
- Portionen: 4
- Kalorien: 430 kcal
- Autor: Feelgoodfoodandmore

Zutaten

Für die Marinade:

- 3 EL Sojasoße
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- ½ TL Ingwer gerieben
- 1 EL Speisestärke
- 2 TL Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL Öl

Für die Geflügelpfanne:

- 400 g Putenbrust oder Putenfilet
- 2 Zwiebeln Mittelgroß
- 2 Rote Zwiebeln Mittelgroß
- 200 g Champignons
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Gelbe Paprikaschote
- 1 Grüne Paprikaschote
- 200 g Broccoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 bis 2 EL Sojasoße Nach Geschmack
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken Je nach gewünschter Schärfe

Zubereitung

Das Fleisch marinieren:

1. Die Putenbrust in Streifen schneiden und mit allen Zutaten der Marinade gut vermischen.
2. Mindestens 30 Minuten oder bis zu 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Gemüsepfanne:

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Enden abschneiden und in Ringe schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden.
3. Die Champignons putzen, den Stil entfernen und in Scheiben schneiden.
4. Tipp: Sollte sehr viel Erde an den Champignons sein, kann man die Champignons auch waschen.
5. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden.
6. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und dann längs in dünne Streifen schneiden. Die Streifen ggf. nochmals halbieren.
7. Zunächst die marinierten Putenstreifen in einer vorgeheizten Pfanne ohne weitere Zugabe von Öl etwa 5 Minuten lang scharf anbraten.
8. Dann herausnehmen und beiseitestellen.
9. Die Pfanne auswischen und vorheizen. Nun das Gemüse in 3 EL Öl scharf anbraten. Dabei zunächst die Champignons, dann die Zwiebeln und letztlich das übrige Gemüse in die Pfanne geben.
10. Tipp: Das Gemüse, das an längsten braucht, um gar zu werden, kommt als Erstes in die Pfanne. So wird alles gleichmäßig gar.
11. Das Gemüse mit Salz, schwarzem Pfeffer, Chiliflocken und Sojasoße abschmecken.
12. Tipp: Wem der Brokkoli zu hart ist, kann diesen vorher 2 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen und abschrecken. Durch das Abschrecken hört er auf zu garen und erhält seine schöne grüne Farbe.
13. Jetzt das Fleisch wieder zu dem Gemüse geben und alles nochmal erhitzen.
14. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße nach Geschmack abschmecken.

Anrichten und Servieren

Auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

Notiz

Ich esse dieses Gericht gerne Lowcarb ohne weitere Beilage. Wer mag, kann hierzu natürlich auch Reis oder Nudeln servieren.

2022/05/10 13:04 · 0 Kommentare
[lowcarb](#), [helene beckesch](#), [asiatisch](#)

Hühnchen Parmesan Auflauf

- <https://curbingcarbs.com/keto-chicken-parmesan-casserole/>
 - keto_chicken_parmesan_casserole_-_curbing_carbs.pdf
- yield: 8 SERVINGS prep
- time: 5 MINUTES cook
- time: 40 MINUTES
- total time: 45 MINUTES

This Keto Chicken Parmesan is so cheesy and delicious. An easy low carb dinner idea!





Zutaten

- 3 large chicken breasts, (or 3 cups precooked chicken)
- salt and pepper, to taste
- 1 cup shredded mozzarella
- 1/4 cup grated parmesan
- 1 cup marinara sauce
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon basil
- 1/2 teaspoon red pepper flakes

CHEESE TOPPING INGREDIENTS

- 1/4 cup grated parmesan
- 1/4 cup shredded mozzarella

Zubereitung

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Season the chicken breast lightly with salt and pepper, and then bake for 20 - 25 minutes (until no longer pink in the center).
3. Once the chicken is done cooking, allow it to cool for 5 minutes. Cut the chicken into large chunks. Add the chicken to a mixing bowl.
4. Add all of the remaining ingredients to the bowl with the chicken, with the exception of the cheese topping ingredients. Mix everything together.
5. Spread the mixture into a 9×13 casserole dish, and then spread the cheese topping over the top evenly.
6. Bake the casserole loosely covered with foil for 20 minutes at 350 degrees. Allow it to cool for 5 minutes after baking, and enjoy!

Nährwerte

Keto Chicken Parmesan Casserole				
	Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
200g Chicken	208	0	46	2.4
70g Gewürz Mischung	238	0	17.5	22.8
30g Parmesan	121	0	7.6	9.0
200g Tomaten sahet Sauce	46	6.0	2.4	1.0
1 Knoblauch	4	0.9	0.2	<0.1
1 EL TK Basilikum	2	0.3	0.2	<0.1
300g Zucchini	72	3.1	6.4	0.9
	731	14.3	82.3	36.3

- YIELD: 8
- SERVING SIZE: 1

Amount Per Serving:

- CALORIES: 159TOTAL
- FAT: 7g
 - SATURATED FAT: 3g
 - TRANS FAT: 0g
 - UNSATURATED FAT: 3g
 - CHOLESTEROL: 53mg
- SODIUM: 382mg
- CARBOHYDRATES: 5g
 - NET CARBOHYDRATES: 4g
 - FIBER: 1g
 - SUGAR: 2g
- PROTEIN: 19g

2022/05/09 13:46 · [0 Kommentare](#)
[lowcarb](#), [keto](#), [todo](#)

Cheeseburger Dip



Hi!

Ground beef fried with taco seasoning , peppers onions and garlic.

Add queso, cream cheese cook for a bit till it melts and put into baking dish with cheese. I don't have proper amounts since I always

Wing it 😊

17:54 ✓✓

2022/06/08 10:58 · 0 Kommentare
snack, dip, fastfood, lowcarb

Pizzateig in Lowcarb



Basisrezept von hier

- <https://lowcarb-held.com/low-carb-pizzateig/>
 - low_carb_pizzateig_-_die_perfekte_alternative_-_low_carb_held.pdf

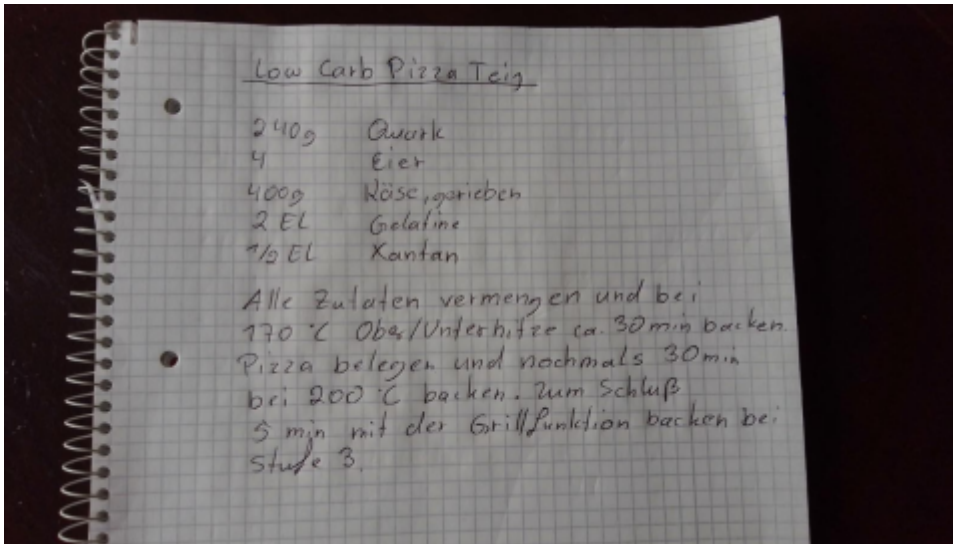
Zutaten

- 60 Gramm Quark (Am besten Magerquark)
- 1 Ei
- 1 Emmentaler (gerieben)

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 170°C vor
2. Lege ein Backblech mit Backpapier aus
3. Rühre den Quark mit dem Ei glatt
4. Streue den Käse dazu und vermenge ihn
5. Würze nun nach Geschmack noch etwas nach
6. Gib die fertige Masse auf das zuvor mit Backpapier ausgelegte Backblech und streiche sie glatt
7. Lasse nun alles circa 15 Minuten lang bei Ober-/Unterhitze backen
8. Den Boden kannst du nun sofort belegen. Bestreiche ihn auch gerne noch mit etwas Tomatenmark.

Helenes verbessertes Rezept



2022/07/08 13:27 · 0 Kommentare
helene beckesch, lowcarb, pizza

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 herausschneiden.
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](#)

— Weinsteinkraut



Rezept aus dem Internet

- <https://schnatterkocht.blogspot.com/2017/09/weinstein-kraut.html>
 - [weinstein-kraut.pdf](#)

Weinstein-Kraut.

Schöne feste Krautköpfschen werden gepuzt, der harte Strunk herausgenommen, die Köpfe je nach der Größe in 6—8 Teile geschnitten und in kochendem Wasser abgebrüht. Ein größerer Topf wird mit gehacktem Speck und Zwiebel belegt, Kraut darauf gegeben, dann halbweich gekochtes Rindfleisch, gehackter Speck und Zwiebel, abermals Kraut, aufgekochtes oder auch rohes Schweinefleisch, Kraut und oben ein Stück älterer Speck. Als Gewürz gibt man ein Büschel Düll- und Eisenkraut, welches mit einem Faden zusammengebunden und beim Anrichten entfernt wird. Das Kraut wird mit der Fleischsuppe gut weich gekocht und zuletzt mit Rahm, Mehl und Essig eingeklopft.

Aus dem Kochbuch „Die Siebenbürgische Küche“ von Elise Fröhlich 1897

Wichtiger Tipp von Mutti



Das Kraut muss zuerst in einer stark überwürzten Brühe gekocht werden (so überwürzt, daß man die nicht essen könnte). Da soll einfach richtig stramm Suppenbrühe und Essig rein (So viel, daß man dann hinterher wenn man die Suppe dann im Topf aufgiesst den Sud so verdünnt und dadurch genießbar macht)

Warum?

Einfach, wenn man Kraut einfach in normal gewürzter Suppenbrühe gart, wird es ultra lasch und süßlich, und dann schmeckt das Weinsteinkraut nicht!

Zutaten: (4 Portionen)



- 1 Krautkopf (mittelgroß)
- 200 g geraucher Schweinehals
- 400 g Rindfleisch (durchwachsen)
- etwas gerauchten Speck
- 1 Zwiebel
- Bohnenkraut
- Dill
- Salz und Pfeffer
- 50 ml Sahne (oder Milch)
- 1 Esslöffel Mehl
- 2 Esslöffel Essig



Würfel...

Gerauchten Schweinehals, Rindfleisch in



...und Kraut in grobe Stücke schneiden.



binden.

2 Bündel mit Dill und Bohnenkraut



In einem Topf den Speck auslassen...



anbraten...

...das Rindfleisch von allen Seiten kurz



zwischen lagern.

...heraus nehmen und auf einem Teller



Zwiebel leicht anrösten...

Im selben Fett die klein geschnittene



Liter Wasser dazu geben.

...das zuvor angebratene Fleisch und 1



Salzen und pfeffern mit den Kräutern ca 15 Min kochen.



Den gerauchten Schweinehals in einer Pfanne leicht anbraten...



...ca 200 ml Wasser angießen und zugedeckt 5 Min köcheln.



In einen Topf 1/3 vom Kraut einschichten.



Darauf den gerauchten Schweinehals inklusive Kochsud verteilen...



...pfeffern, salzen und mit getrocknetem Bohnenkraut bestreuen.



Die nächste Schicht Kraut, auch mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen.



Aus dem gekochten Rindfleisch das Kräuterbündel entfernen...



...das Fleisch ohne Soße über das Kraut verteilen. Mit Bohnenkraut bestreuen.



Darüber das restliche Kraut verteilen, würzen, Speck darauf legen...



übergießen.

...und mit dem Rindfleischsud



ca 5 Min kochen.

Kräuter Bündel zugeben und zugedeckt



köcheln lassen.

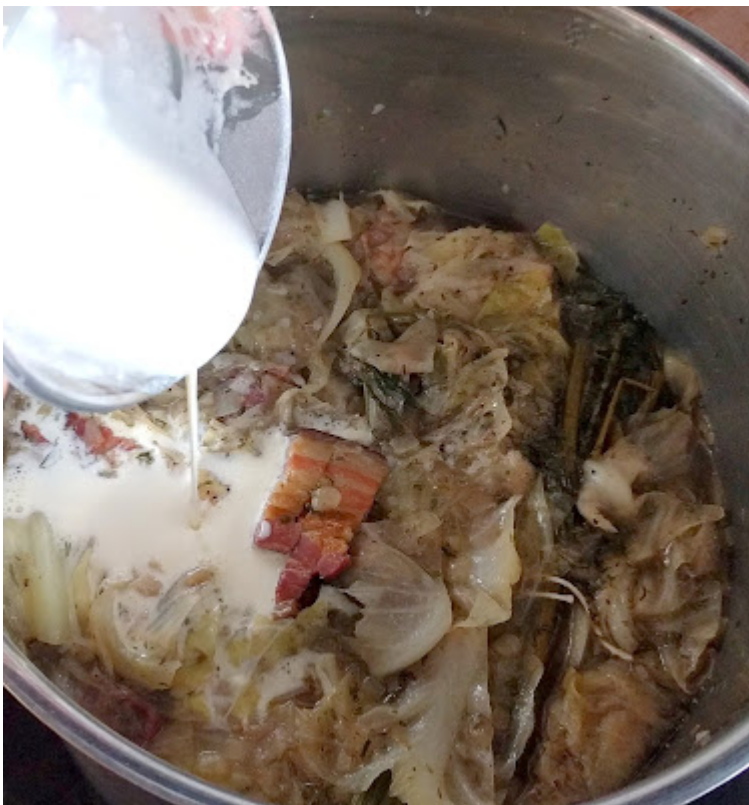
Den Essig dazu geben und weitere 5 Min



Das fertige Kraut...



...wird mit etwas Mehl und Sahne gebunden und noch kurz aufgekocht.



Kräuter entfernen...



...und schon kann man es mit etwas frischem Rahm servieren.



2022/11/11 10:10 · 0 Kommentare
suppe, lowcarb, siebenbuergisch, eintopf, mama beckesch

— Filet-Spargel-Pfanne



Perfekt dazu passte heute das zarte Schweinefilet und eine cremige Soße mit einer frischen Zitronennote . Abgerundet mit Petersilie und Parmesan war das Gericht einfach köstlich.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 kg weisser Spargel
- 500 g Schweinefilet
- Salz, Paprikapulver
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 100 ml Kochsahne 7%
- 100 g Creme fraiche leicht
- 150 ml Brühe
- 1 Zitrone
- Pfeffer
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 1 1/2 TL Dijonsenf
- 50g Parmesan

Zubereitung

1. Spargel schälen, schräg in je 4 Stücke schneiden und 10 bis 15 Minuten garen.
2. Filet in 2cm dicke Medaillons schneiden, mit Salz und Paprika würzen und im Öl rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel fein würfeln und im Bratensatz anbraten. Den Spargel dazu geben und ebenso kurz anbraten. Creme fraiche, Sahne und Brühe vermengen und in die Pfanne geben. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Beides in die Soße einrühren. Mit Pfeffer würzen. 5-7 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Die Medaillons zur Pfanne geben und 2-3 Minuten weiter köcheln.
4. Soße mit Senf und gehackter Petersilie würzen und den Parmesan darüber hobeln.

2023/06/14 06:06 · 0 Kommentare
lowcarb

From:

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

Permanent link:

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

Last update: **2021/05/12 23:13**

