



# FLEISCH

Die  
80 besten  
Rezepte



*König X Berg*





## INHALTSVERZEICHNIS

Snacks, Vorspeisen & Salate . . . . 4

Klassiker aus dem Ofen . . . . . 36

Steaks, Schnitzel & Co. . . . . 78

Schmorgerichte & Eintöpfe . . . 108

Register . . . . . 142

Impressum . . . . . 144



## Schwedische Fleischbällchen mit Preiselbeerdip

*Die traditionellen Hackfleischbällchen namens „Köttbullar“ sind durch ein schwedisches Möbelhaus bekannt geworden und international sehr beliebt.*

### Für die Bällchen:

2 mehligkochende Kartoffeln (ca. 200 g)  
Salz  
3 EL Semmelbrösel  
6 EL Sahne  
1 Zwiebel  
500 g gemischtes Hackfleisch  
Pfeffer  
⅓ TL edelsüßes Paprikapulver  
2 – 3 Msp. gemahlenes Piment  
1 Ei (M)  
Öl zum Braten

### Für den Dip:

30 g Walnusskerne  
1 großer Apfel (z. B. Boskop)  
1 EL frisch gepresster Zitronensaft  
200 g Schmand  
2 EL Sahne  
150 g Preiselbeeren (aus dem Glas)  
½ TL scharfer Senf  
Salz  
Pfeffer

Für 4 – 6 Personen

Zubereitung: 40 Min. | Kühlen: 1 Std. 30 Min.

Pro Portion ca. 495 kcal, 21 g E, 35 g F, 23 g KH

**1** Für die Bällchen die Kartoffeln in ausreichend Wasser zum Kochen bringen, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 – 25 Min. garen. Abgießen, gut ausdampfen und leicht abkühlen lassen, dann pellen. Die Kartoffeln in ca. 30 Min. vollständig auskühlen lassen.

**2** Die Semmelbrösel und die Sahne in einer Schüssel verrühren. Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 – 2 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel goldgelb anbraten. Mit dem Hackfleisch in die Schüssel zu den Sahnebröseln geben. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse dazudrücken, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Piment würzen. Das Ei dazugeben und alles gründlich mit den Händen zu einem glatten Fleischteig vermengen. Aus dem Teig ca. 24 kleine Hackbällchen formen, auf einen Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

**3** Für den Dip die Walnüsse grob hacken. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel auf einer Rohkostreibe grob raspeln, sofort mit dem Zitronensaft mischen. Den Schmand mit der Sahne glatt verrühren. Preiselbeeren, Apfel und Walnüsse unterheben. Den Dip mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** So viel Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, dass der Boden ganz knapp bedeckt ist. Darin die Fleischbällchen (eventuell portionsweise nacheinander) ca. 2 Min. rundherum bei großer Hitze braten, dabei immer wieder mal an der Pfanne rütteln, damit die Bällchen auf alle Seiten rollen können und rundum bräunen. Dann bei mittlerer Hitze 6 – 8 Min. weiterbraten, bis die Bällchen durchgebraten sind.

**5** Fleischbällchen aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Die Bällchen in eine Schüssel geben und lauwarm abkühlen oder ganz auskühlen lassen. Mit dem Preiselbeerdip servieren.



## Kalbsrollbraten mit Essigzwetschgen

*Ein echter Sonntagsbraten für die ganze Familie und Freunde, der mit den lecker gewürzten, süßsauren Essigzwetschgen alle begeistern wird.*

### Für die Essigzwetschgen:

500 g Zwetschgen  
200 ml Rotwein  
150 ml Rotweinessig  
200 g Zucker  
4 Gewürznelken  
½ Zimtstange

### Für den Rollbraten:

100 g Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
1 kleine Petersilienwurzel (ca. 100 g)  
5 EL Olivenöl  
2 EL Pinienkerne  
1 Bund Petersilie  
½ TL Lavendelblüten (nach Belieben)  
Salz | Pfeffer  
1 ½ kg Kalbshals (vom Metzger mit einem doppelten Schmetterlingsschnitt aufklappen lassen)  
400 ml Rotwein

Für 8 Personen

Zubereitung: 1 Std. | Marinieren: 2 Tage |

Garen: 1 Std. 30 Min.

Pro Portion ca. 465 kcal, 41 g E, 13 g F, 35 g KH

**1** Etwa 2 Tage vorher für die Essigzwetschgen die Zwetschgen waschen, trocken reiben und mit einer dicken Nadel (z. B. einer Rouladennadel) rundherum einstechen. In einem Topf den Wein mit Essig, Zucker und Gewürzen aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und Zwetschgen dazugeben, mit dem Sirup mischen und an einem kühlen Ort zugedeckt ca. 24 Std. ziehen lassen. Zwetschgen in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit in einem zweiten Topf auffangen. Den Sirup um ein Drittel einkochen lassen, wieder über die Zwetschgen gießen und erneut ca. 24 Std. marinieren. Die Zwetschgen

im Sirup bei kleiner Hitze langsam zum Kochen bringen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 20 Min. ziehen lassen. Essigzwetschgen halten sich im Kühlschrank mindestens 4 Wochen.

**2** Am Zubereitungstag für den Rollbraten Schalotten, Knoblauch und Petersilienwurzel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen und das Gemüse darin bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dünsten. Die Pinienkerne dazugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Petersilie und Lavendel (nach Belieben) mit der Schalottenmischung verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Restliches Olivenöl in ein tiefes Backblech geben und Blech in den Ofen (unten) schieben. Backofen auf 160° (150° Umluft) vorheizen. Kalbfleisch mit der Innenseite nach oben auf die Arbeitsfläche legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienmischung auf dem Fleisch verteilen, von der Längsseite aus aufrollen und Rollbraten mit Küchengarn im Abstand von 4 cm binden.

**4** Den Rollbraten auf dem heißen Blech im Ofen ca. 1 ½ Std. garen, dabei ab und zu wenden. Den Braten öfter mit wenig Wein und, wenn dieser aufgebraucht ist, mit etwas Bratensaft begießen. Den Rollbraten vom Blech nehmen und ca. 5 Min. ruhen lassen. Den Bratensaft in einen kleinen Topf gießen und das Fett abschöpfen, die Sauce aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und mit den Essigzwetschgen (heiß oder kalt) servieren.





## Spareribs mit homemade BBQ-Sauce

*Zwei Tage werden die Schweinerippchen in der BBQ-Sauce mariniert. So werden sie würzig-zart und machen jeden Fleischliebhaber glücklich.*

### Für die Spareribs:

2 Bio-Orangen  
4 Chilischoten  
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)  
10 Pimentkörner  
3 Lorbeerblätter  
400 ml Rapsöl  
ca. 2 kg Spareribs (Schweinerippchen)  
Salz

### Für die BBQ-Sauce (750 ml):

2 milde Peperoni  
1 – 3 Chilischoten (nach Belieben)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Knollensellerie (ca. 50 g)  
2 EL Sonnenblumenöl  
ca. 175 ml Orangensaft (von den 2 Orangen für die Marinade der Spareribs)  
75 g getrocknete Pflaumen (entsteint)  
2 EL brauner Zucker  
6 cl Whiskey  
75 ml Worcestershire-Sauce  
200 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)  
4 EL Sojasauce  
50 g Tamarindenpüree (aus dem Asienladen)  
100 g Apfelmus  
1 EL getrocknete Kräuter der Provence  
1 TL Rauchsatz

Für 4 Personen

Zubereitung: 1 Std. | Marinieren: 2 Tage | Garen: 3 Std.  
Pro Portion ca. 1180 kcal, 49 g E, 89 g F, 128 g KH

**1** Am Vortag für die Spareribs Orangen heiß waschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler dünn schälen. Orangen für die BBQ-Sauce beiseitelegen. Chilischoten längs halbieren, entkernen,

waschen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pimentkörner im Mörser andrücken. Orangenschalen, Chilis, Ingwer, Piment und Lorbeerblätter mit Öl mischen. Spareribs waschen und trocken tupfen, rundherum salzen und mit Gewürzöl in einen Gefrierbeutel geben. Beutel verschließen und Spareribs im Kühlschrank über Nacht marinieren.

**2** Am Zubereitungstag ein tiefes, mit Backpapier ausgelegtes Backblech in den Ofen (Mitte) geben. Backofen auf 120° (besser: 100° Umluft) vorheizen. Spareribs mit der Fleischseite nach unten auf das heiße Blech legen und ca. 3 Std. garen, dabei öfter mit dem Gewürzöl bestreichen.

**3** In der Zwischenzeit für die BBQ-Sauce Peperoni und nach Belieben Chilischoten halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zutaten darin ca. 5 Min. dünsten. Saft der Orangen auspressen und 175 ml Saft abmessen. Pflaumen in kleine Stücke schneiden. Zucker zum Sellerie geben und karamellisieren lassen. Mit Whiskey ablöschen und Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Orangensaft mit Pflaumen, Worcestershire-Sauce, Tomaten, Sojasauce, Tamarindenpüree, Apfelmus, Kräutern der Provence und Rauchsatz zum Sellerie geben. Bei kleiner Hitze 20 – 25 Min. einkochen lassen. Mischung in einen Rührbecher geben und Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Spareribs aus dem Ofen nehmen und abtropfen lassen. Spareribs unter dem sehr heißen Backofengrill auf beiden Seiten in jeweils 2 – 3 Min. braun grillen. Dünn mit BBQ-Sauce bestreichen, unter dem Grill kurz glasieren und mit restlicher BBQ-Sauce servieren.

## Lammfilets mit Minze-Petersilien-Sauce

*Lamm und Minze harmonisieren ganz hervorragend miteinander. Die Kräuter geben diesem raffinierten Gericht einen echten Frischekick.*

1 Bund Minze  
½ Bund Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
½ Bio-Zitrone  
250 g Kefir  
3 EL Crème double  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Chilipulver  
800 g kleine, junge Möhren  
1 Schalotte  
3 EL Butter  
125 ml Gemüsebrühe  
frisch gemahlene Muskatnuss  
2 EL Olivenöl  
750 g Lammfilets oder -lachse

Für 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion ca. 430 kcal, 42 g E, 20 g F, 12 g KH

**1** Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ca. 2 Msp. Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

**2** Die Hälfte des Kefirs mit den Kräutern und dem Knoblauch mit dem Pürierstab pürieren, anschließend den übrigen Kefir und die Crème double unterrühren und alles schön glatt rühren. Die Zitronenschale und ca. 1 TL Zitronensaft unter die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und kühl stellen.

**3** Die Möhren schälen und ganz lassen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen lassen. Darin die Schalotte andünsten, die Möhren dazugeben, kurz mitdünsten, salzen und pfeffern. Gemüsebrühe angießen und die Möhren zugedeckt ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze garen. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft und Muskat abschmecken und warm halten.

**4** Das Öl in einer beschichteten Pfanne mit der übrigen Butter erhitzen. Darin das Lammfleisch rundherum bei mittlerer Hitze braun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch noch ca. 1 Min. in der Pfanne nachziehen lassen, dann salzen und pfeffern. Das Fleisch mit den Möhren anrichten, die Sauce dazugeben und sofort servieren. Dazu schmecken junge Kartoffeln oder auch mal nur ofenfrisches Baguette.





# ZART UND SAFTIG

Deftiger Schweinebraten oder knuspriges Kräuterhuhn,  
goldgelbes Schnitzel oder exotisches Lammcurry –  
das sind echte Lieblingsgerichte!

Hier kommen die 80 besten Rezepte für alle  
Liebhaber von Schwein und Rind, Lamm und Kalb.

Von traditionell bis ausgefallen, von einfach  
bis raffiniert: Was darf's heute sein?



*König X Berg*

ISBN 978-3-8338-5779-9



9 783833 857799

