

Asiatisches Rindergeschnetzeltes mit Brokkoli

Zutaten für 4 Personen

600 g Brokkoli
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer
2 Kochbeutel 10-Minuten-Reis (à 125 g)
Salz
500 g Rindergeschnetzeltes (fertig geschnitten beim Metzger kaufen)
5 EL Öl
Pfeffer
2 TL Zucker
400 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
3 EL Sojasauce
1 EL Speisestärke



Sauerkrautpfanne mit Kasseler

Zutaten für 4 Personen

2 Stangen Lauch
750 g ausgelöstes Kasselerkotelett, gekocht
5 EL Öl
Pfeffer
1 TL getrockneter Thymian
2 Birnen
1 große Dose Sauerkraut (810 g Füllmenge)
300 ml Fleischbrühe
500 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)
Salz



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«

© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«

Steaks mit Kartoffelspalten und Tomatensalat

Zutatenhead

Zutaten für 4 Personen

4 Schweinenackensteaks (à ca. 150 g)
900 g mittelgroße, festkochende Biokartoffeln
8 EL Olivenöl (plus eventuell etwas Öl für das Blech)
1 TL getrockneter Thymian
¼ TL Cayennepfeffer
Salz
3 EL Essig (z. B. Apfel- oder Weißweinessig)
1 TL Zucker
Pfeffer
1 kleine Zwiebel
500 g Tomaten
Außerdem Backpapier



Putengulasch mit Paprika

Zutaten für 4 Personen

600 g Putenbrust (am besten Bioqualität)
3 Paprikaschoten (grün, rot, gelb)
2 Zwiebeln
3 EL Öl
Salz
Pfeffer
3 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Mehl
200 g Schmand
400 g getrocknete Spätzle



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«

© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«