

# Fleischfresser-Pizza



## ZUTATEN:

- 3 Eier  $\frac{3}{4}$  Tasse griechischer Joghurt\* 185 Gramm
- 1 Tasse Mozzarella 120 Gramm, gerieben Prise Salz Prise Pfeffer  $\frac{1}{4}$  Teelöffel italienische Gewürze optional

## ANWEISUNGEN:

Den Backofen auf 210 °C (415 °F) vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Griechischen Joghurt hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Mozzarella, Salz, Pfeffer und italienische Gewürze nach Belieben unterrühren.

Gießen Sie den Teig auf Ihr mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Verteilen Sie den Teig mit einem Löffel oder Spatel in einem dünnen Oval oder Rechteck von etwa 13 x 11 Zoll. Backen Sie ihn 19–21 Minuten lang, bis er goldbraun ist.

Lassen Sie das Fladenbrot 5 Minuten abkühlen. Schneiden Sie es zum Servieren in Scheiben oder Quadrate. Schmeckt hervorragend mit frisch geriebenem Parmesan, Fetakäse und/oder geschmolzener Butter. Backen Sie zuerst das Fladenbrot. Fügen Sie dann den Belag hinzu. Stellen Sie es nach gerade genug Zeit in den Ofen, um den Käse bei 350° zu schmelzen.

# Fleischfresser-Tortillas



Für 3 Personen (9-10 Tortillas) Zubereitungszeit: 25 Minuten

Gesamtzeit: 35 Minuten

## Zutaten:

- 1 Hähnchenbrust ohne Knochen und Haut (140 g) (siehe Tipp)
- 3 große oder 4 kleine Eiweiße
- 2 große ganze Eier
- 1 Teelöffel feines Salz
- 1 – 2 Esslöffel Talg

**Zubereitung:** Das Hähnchen in einen mittelgroßen Topf geben und mit ausreichend Wasser aufgießen, abdecken. Zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und abgedeckt köcheln lassen, bis das Huhn nicht mehr rosa ist, etwa 10 Minuten. Das Huhn herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kochflüssigkeit wegschütten. Schneiden oder zerkleinern Sie das Huhn in Stücke. Geben Sie das Huhn, Eiweiß, ganze Eier und Salz in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.

Abdecken und mixen oder verarbeiten, bis eine glatte Masse entsteht. Der Teig sollte einem dünnen Pfannkuchenteig ähneln.

## Tortillas zubereiten:

Eine Grillplatte oder eine große Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und leicht mit etwa  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Talg einfetten. Hitze reduzieren. Für jede Tortilla 2 Esslöffel Teig auf die Grillplatte geben und mit der Rückseite des Löffels den Teig vorsichtig in einem Kreis mit  $5\frac{1}{2}$  bis 6 Zoll Durchmesser verteilen (etwa so groß wie ein Straßen-Taco). Die Tortillas etwa  $2\frac{1}{2}$  Minuten lang fast garen, bevor sie umgedreht werden. Zum Umdrehen eine Seite der Tortilla vorsichtig mit einem Spatel anstoßen; wenn sich die Tortilla nicht leicht auf den Spatel heben lässt, 30 Sekunden warten und erneut versuchen, sie umzudrehen.

Die zweite Seite etwa 1 ½ Minuten lang braten, bis sie leicht durchgegart ist. Auf einen Teller legen und warm halten, während die restlichen Tortillas gebraten werden. Bevor Sie eine zweite Ladung backen, die Hitze abstellen und die Grillplatte 1 Minute lang abkühlen lassen. Wenn die Pfanne zu heiß ist, lässt sich der Teig nicht gut in einem Kreis verteilen.

Bewahren Sie Reste bis zu 4 Tage lang gut verschlossen im Kühlschrank auf.

**Tipp:**

Sie können einen Schritt überspringen und vorgekochtes Hühnchen verwenden, um das

Tortillas. Sie benötigen 113 g gekochtes helles oder dunkles Fleisch (oder eine Mischung aus beidem).

**Tipp:**

Verdoppeln Sie Ihre Tortilla-Menge! Verdoppeln oder verdreifachen Sie das Tortilla-Rezept, um genug Tortillas für die nächsten Wochen zuzubereiten. Wenn Sie die Tortillas gefroren haben, lassen Sie sie zum Auftauen einige Stunden im Kühlschrank liegen.

**Tipp:**

Wenn Sie einen Elektroherd verwenden, nehmen Sie die Grillplatte vom zwischen den Chargen erhitzen, damit die Pfanne abkühlen kann.

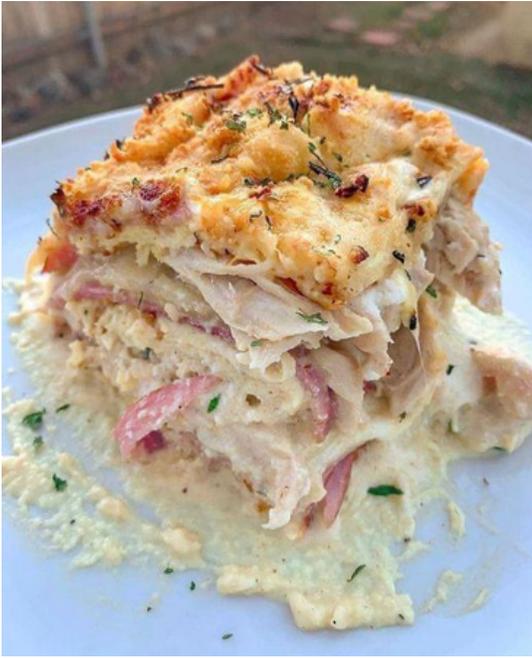
**Ersatz: Anstelle des Talgs können Sie Schmalz, Butter oder Ghee verwenden.**

# Garnelen mit Käse



Kochen Sie die Garnelen (roh, entdarmt, geschält, ohne Schwanz) in Butter mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer. Wenn sie fertig sind, fügen Sie den Käse Ihrer Wahl hinzu (etwa ein paar Esslöffel) und dann einen halben Block Frischkäse. Lassen Sie ihn schmelzen und genießen Sie ihn.

# Hühnchen-Cordon-Bleu-Auflauf



- **ZUTATEN:**

- 3 Tassen Hühnchen gekocht und zerkleinert
- 225 g gehackter Schinken
- 4 Unzen Frischkäse weich
- 3 Unzen geschmolzene Butter
- 1 EL Weißwein optional
- 1/2 EL Dijon-Senf
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1/4 TL Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 3 Unzen Schweizer Käse gerieben Frische Petersilie

**ANLEITUNG:**

Den Backofen auf 350 °F vorheizen. Das Hähnchen in eine 9 x 13 große Auflaufform legen. Die Schinkenstücke darauf verteilen. In einer großen Schüssel mit einem Elektromixer den Frischkäse, Butter, Weißwein, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Mixen, bis eine dicke Soße entsteht. Verteilen Sie diese Soße über dem Hähnchen und dem Schinken in der Auflaufform. Streuen Sie Schweizer Käse über die Soße. 25–30 Minuten backen, bis es heiß ist und der Käse geschmolzen ist. Für blasenbildenden Käse 1–2 Minuten grillen. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

**Rezeptnotizen:**

Sie können den Weißwein durch Hühnerbrühe oder Wasser ersetzen, um es alkoholfrei zu machen. Wenn Sie kein Fan von Schweizer Käse sind, versuchen Sie es mit Gruyère. Vor dem Grillen können Sie für etwas mehr Textur auch zerkleinerte Schweineschwarten darüber streuen.

# Geklärtes Speckfett



Bewahren Sie das Fett auf, das Sie beim Braten Ihres Specks übrig lassen. Seihen Sie es ab, um die übrig gebliebenen Stücke zu entfernen.

Geben Sie 1 Tasse abgeseihtes Speckfett in einen Topf. Fügen Sie eine Tasse Wasser hinzu und bringen Sie es bei starker Hitze zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe und lassen Sie es 1–2 Minuten leicht kochen. Geben Sie es in einen hitzebeständigen Behälter und fügen Sie eine weitere Tasse kaltes Wasser hinzu.

Stellen Sie es mindestens 5 Stunden lang in den Kühlschrank, bis das Fett fest geworden ist, oder frieren Sie es 2 Stunden lang ein. Die Mischung wird sich in eine Schicht geklärtes Fett, eine sehr dünne Schicht Fett mit Verunreinigungen, eine Schicht Fett mit Verunreinigungen und eine Schicht Wasser trennen. Entfernen Sie das feste Fett, entfernen Sie alle Verunreinigungen und schütten Sie das Wasser weg. Geben Sie das geklärte Speckfett in einen Glasbehälter mit fest verschlossenem Deckel. Bewahren Sie es bis zu einem Monat im Kühlschrank oder bis zu sechs Monate im Gefrierschrank auf.

**Verwenden Sie es zum Braten von Eiern oder  
anderem Fleisch.**

# Muschelsuppe



- **Zutaten:**

- 2 284 Gramm Dosen Muscheln mit Saft
- 1 Pfund dick geschnittener Speck
- 1 Packung Frischkäse
- 1/2 Tasse Sahne
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen gehackt
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 Lorbeerblätter Selleriesalz Schwarzer Pfeffer

- **Anweisungen:**

Den gesamten Speck anbraten und herausnehmen, das Fett in der Pfanne lassen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Fügen Sie Sahne, Frischkäse und Muscheln (mitsamt Saft!) hinzu. Rühren, bis alles vermischt ist. Thymian, Lorbeerblätter und die Hälfte des Specks (gehackt) sowie eine Prise Salz hinzufügen. 10–15 Minuten köcheln lassen. Mit dem restlichen Speck und der Butter sowie einer Prise Pfeffer garnieren. Sie können alle gewünschten Meeresfrüchte hinzufügen ... Calamari, Garnelen, Tintenfisch usw. ... Sie können auch Knochenmark hinzufügen! Sie können die Zwiebel und den Knoblauch weglassen, wenn Sie möchten.

# Sahne (frische Sahne, Doppelrahm)



Französische Sahne ist gereifte Sahne, das heißt, Milchsäure und natürliche Fermente wurden so lange einwirken gelassen, bis die Sahne dickflüssig geworden ist und einen nussigen Geschmack angenommen hat. Sie ist nicht sauer. Handelsübliche saure Sahne mit einem Fettgehalt von nur 18-20 Prozent ist kein Ersatz; außerdem kann sie nicht gekocht werden, ohne zu gerinnen. Französische Sahne hat einen Fettgehalt von mindestens 30 Prozent. Amerikanische Schlagsahne mit einem vergleichbaren Fettgehalt kann in jedem französischen Rezept verwendet werden, das Crème fraîche erfordert. Wenn man sie mit etwas Buttermilch eindickt, schmeckt sie ziemlich wie französische Sahne, kann gekocht werden, ohne zu gerinnen, und ist 10 Tage oder länger im Kühlschrank haltbar; verwenden Sie sie für Obst oder Desserts oder zum Kochen.

- 1 TL handelsübliche Buttermilch
- 1 Tasse Schlagsahne

Die Buttermilch in die Sahne einrühren und lauwarm erhitzen – nicht über 85 Grad. Gießen Sie die Mischung in ein locker verschlossenes Glas und lassen Sie sie bei einer Temperatur von nicht über 85 Grad und nicht unter 60 Grad stehen bis es eingedickt ist. Dies dauert an einem heißen Tag 5-8 Stunden, bei niedriger Temperatur 24-36 Stunden. Umrühren, abdecken und kühl stellen.

**Hinweis:** Französische ungeriefte oder süße Sahne heißt Fleurette

# Dirty Carnivore Zimt-Mönchsfrucht-Butterhäppchen



## Zutaten:

- 4 Stangen Kerry Goldbutter – 2 gesalzene 2 ungesalzene
- 2 TL Zimt
- 6 EL Mönchsfrucht
- 1 mittelgroßer Kochtopf
- 1 großer Kochtopf, in den ein mittelgroßer Kochtopf passt

## Anweisungen:

Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Butter braun wird. Zimt hinzufügen, vom Herd nehmen, 2 Minuten verquirlen und dann 40 Minuten abkühlen lassen.

Einen mittelgroßen Kochtopf in einen großen Kochtopf mit kaltem Wasser stellen, Mönchsfrucht hinzufügen und verquirlen. Weiter schlagen, bis die Masse cremig ist.

In die Form geben und einfrieren. Das sind jeweils  $\frac{1}{2}$  EL.

**Ich finde, dass sich zum Schluss ein Power-Stick-Schneebeesen gut eignet. Das Aufschlagen während des Erhitzens erfolgt per Hand.**

# Eier-Speck-Kuchen zum kalten Essen



Lassen Sie einige dünne Speckscheiben über Nacht in Wasser einweichen, um das Salz zu entfernen. Legen Sie den Speck in die Schüssel, verquirlen Sie acht Eier mit einem halben Liter Sahne, geben Sie ein wenig Pfeffer und Salz hinzu und gießen Sie das Ganze über den Speck. Geben Sie eine gute kalte Paste darüber und backen Sie das Ganze einen Tag bevor Sie es möchten in einem mäßig heißen Ofen.

# Lieblings-Brathähnchen



## Zutaten:

- Ein 2 bis 3 Pfund schweres Huhn
- Steinsalz Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Teelöffel gehackter Thymian (optional)
- Ungesalzene Butter
- Dijon-Senf

## Anwendung:

**Schritt 1:** Den Backofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Das Huhn abspülen und dann trocknen sehr gut mit Küchenpapier, innen und außen. Je weniger es dampft, je trockener die Hitze, desto besser.

**Schritt 2:** Salzen und pfeffern Sie die Bauchhöhle und binden Sie das Huhn zusammen. Das Binden ist nicht schwierig und wenn Sie oft Hühnchen braten, ist es eine gute Technik. um sich wohl zu fühlen. Wenn Sie ein Geflügel schnüren, bleiben die Flügel und Beine dicht am Körper; die Enden der Keulen bedecken die Oberseite der Brust und verhindern, dass sie austrocknet. Durch das Schnüren wird das Huhn gleichmäßiger gegart und das gebratene Geflügel sieht auch schöner aus.

**Schritt 3:** Nun das Hähnchen salzen. Eine schöne, gleichmäßige Ummantelung ergibt eine knusprige, salzige, würzige Haut (ca. 1 Esslöffel). Wenn es gar ist, sollte man das eingebackene Salz auf der knusprigen Haut noch erkennen können. Mit Pfeffer abschmecken.

**Schritt 4:** Legen Sie das Huhn in eine Bratpfanne oder einen Bräter und wenn  
Wenn der Ofen die richtige Temperatur hat, geben Sie das Hähnchen hinein. Begießen Sie es nicht und geben Sie keine Butter hinzu. Sie können es geben, wenn Sie möchten, aber es entsteht Dampf. Braten Sie es, bis es fertig ist, 50 bis 60 Minuten.

**Schritt 5:** Aus dem Ofen nehmen und den Thymian (sofern verwendet) dazugeben.  
die Pfanne. Das Huhn mit dem Saft und dem Thymian begießen und 15 Minuten auf einem Schneidebrett ruhen lassen.

**Schritt 6:** Entfernen Sie die Schnur. Entfernen Sie die Beine und Schenkel.  
Die Brust in der Mitte durchschneiden und mit Knochen servieren, wobei jeweils ein Flügelgelenk noch dran ist. Die Zubereitung soll nicht zu elegant sein. Das Fleisch mit frischer Butter bestreichen.

**Mit Senf als Beilage servieren. Am Anfang verwenden Sie Messer und Gabel, am Ende aber Ihre Finger, weil es so gut schmeckt.**

# Hähnchenschenkel in Knoblauchbutter



Die Schenkel trockentupfen. Beide Seiten mit Redmond's Real Salt (oder einem Salz Ihrer Wahl), Knoblauchpulver und grobem schwarzen Pfeffer bestreuen. Die Knoblauchzehen rund um die Schenkel verteilen.

Bei 350°-375° für 30 Minuten backen und weitere 20-30 Minuten wenden, bis die Haut der Schenkel knusprig und goldbraun ist. Herausnehmen und Butterstücke darauf verteilen, bis sie schmelzen.

# Helle Soße



Wenn Ihr Fleisch vom Metzger kommt, nehmen Sie ein Stück Rindfleisch, ein Stück Kalbfleisch und ein Stück Hammelfleisch.

Schneiden Sie sie in so kleine Stücke wie möglich und nehmen Sie einen großen, tiefen Kochtopf mit Deckel. Legen Sie Ihr Rindfleisch auf den Boden, dann Ihr Hammelfleisch, dann ein ganz kleines Stück Speck, ein oder zwei Scheiben Karotte, etwas Muskatblüte, Nelken, ganzen schwarzen und weißen Pfeffer, eine große Zwiebel in Scheiben, ein Bündel süßer Kräuter und dann legen Sie Ihr Kalbfleisch hinein.

Decken Sie es 6–7 Minuten lang bei schwacher Hitze zu und schütteln Sie den Kochtopf ab und zu. Schütteln Sie dann etwas Mehl hinein und halten Sie kochendes Wasser bereit. Gießen Sie es hinein, bis das Fleisch und etwas mehr bedeckt sind.

Decken Sie es zu und lassen Sie es schmoren, bis es ganz reichhaltig und gut ist. Würzen Sie es dann nach Ihrem Geschmack mit Salz und lassen Sie es abtropfen. Dies reicht für die meisten Dinge.

# Snack mit Ahornsirup, Speck und Frischkäse



## Zutaten:

- 250 g Frischkäse, weich
- 1/2 Tasse ungesalzene Butter, weich
- 1/2 Esslöffel Ahornsirup (bei Bedarf können Sie immer noch mehr hinzufügen)
- 1/4 Tasse gekochter und zerbröselter Speck (ungefähr 3 Scheiben – warum nicht mehr, wenn Sie möchten!)

## Anwendung:

Alles außer dem Speck gut verrühren, dann den Speck hinzufügen. Guten Appetit!

**Wenn Sie etwas Schokolade brauchen, fügen Sie dem oben genannten etwa 1/4 Tasse Schokoladenstückchen hinzu. Am besten dunklen Schokolade.**

# Mark (Mark)



Die fette Füllung aus Rinderschenkelknochen und Mark wird pochiert und in Saucen, Garnituren und auf Canapés verwendet. Sie wird wie folgt zubereitet:

## **Schritt 1:**

Ein Rindermarkknochen von etwa 5 Zoll Länge  
Stellen Sie den Knochen auf ein Ende und spalten Sie ihn mit einem Hackmesser.

Das Mark möglichst in einem Stück entnehmen und mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in Scheiben oder Würfel schneiden.

## **Schritt 2:**

Kochende Brühe oder kochendes Salzwasser  
Kurz vor der Verwendung das Mark in die heiße Flüssigkeit geben. 3–5 Minuten beiseite stellen, bis das Mark weich geworden ist. Abgießen und schon ist es gebrauchsfertig.

# Fleischbällchen



Mischen Sie 2 Pfund Bio Rindfleisch (oder Bison) mit 2 Eiern aus Freilandhaltung und zerkleinerten Schweineschwarten.

Mit Salz würzen und Frikadellen formen.

Füllen Sie ein Stück Rohkäse in die Mitte (Sie können auch Speckkrümel hinzufügen!) und backen Sie es 25 Minuten lang bei 350 °.

Heiß servieren oder abkühlen lassen und für später einfrieren.

# Schweinefleisch- und Frühlingszwiebelspieße mit Kräutercouscous



**Ergibt: 1 Portion(en) Gesamtzeit: 25 Min.**

## **Zutaten:**

- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, gepresst oder fein gerieben
- 1 EL Olivenöl Koscheres
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Pfund Schweinefilet
- 2 Frühlingszwiebeln, jeweils in vier Stücke geschnitten
- 1/2 Tasse Couscous
- 1/2 Tasse plus 2 Esslöffel kochendes Wasser
- 1/4 Tasse Minzblätter, fein gehackt
- 1/4 Tasse glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 persische Gurke, in sehr kleine Stücke geschnitten
- 1/2 Fetakäse, zerbröckelt

## **Anleitung:**

### **Schritt 1:**

Den Grill oder die Grillpfanne auf mittlere Hitze erhitzen. In eine mittelgroße Schüssel fein Zitronenschale abreiben, die Hälfte in eine zweite Schüssel geben. 1 Esslöffel Zitronensaft in eine Schüssel pressen. Knoblauch, Öl und je 1/8 Teelöffel Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren. Schweinefleisch schräg in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit Frühlingszwiebeln in die Schüssel geben und vermischen, bis alles bedeckt ist.

### **Schritt 2:**

Geben Sie Couscous in die zweite Schüssel und vermengen Sie alles gut. Fügen Sie kochendes Wasser hinzu, decken Sie es ab und lassen Sie es etwa 10 Minuten stehen, bis das Wasser absorbiert ist.

### **Schritt 3:**

In der Zwischenzeit Schweinefleisch und Frühlingszwiebeln auf Spieße stecken und grillen, bis das Schweinefleisch durchgegart ist, 2 bis 3 Minuten pro Seite. Den restlichen Zitronensaft darüber träufeln, die Hälfte auf einen Teller geben und das restliche Schweinefleisch und die Frühlingszwiebeln in einen luftdichten Behälter zum Mittagessen am nächsten Tag geben.

### **Schritt 4:**

Den Couscous auflockern und die Hälfte in einen Behälter zum Mittagessen am nächsten Tag geben. Den restlichen Couscous mit Minze, Petersilie, Gurke und Feta vermengen. Den Kräutercouscous mit Schweinefleisch und Frühlingszwiebeln servieren.

# Pfannkuchen mit Schweineschwarte



Das Verhältnis der Zutaten beträgt etwa:

- 1 Tasse gemahlene Schweineschwarten
- 4 Eier
- Einen ordentlichen Esslöffel Sahne und ausreichend Milch zum Verdünnen
- Falls nötig, sowie Salz nach Geschmack

Vergessen Sie nicht, ein paar Streifen gebratenen Speck dazuzubröseln.

Verwenden Sie ausreichend Rohmilch, um eine Pfannkuchenkonsistenz zu erhalten.

Denken Sie als Beilage an Hackfleisch statt Blaubeeren.

# Quiche Lorraine



Sie müssen keinen Tortenboden verwenden; fetten Sie einfach eine Form ein, gießen Sie den Kuchen hinein und backen Sie ihn auf diese Weise. Dieselben Zutaten, aber ohne den Boden.

## **Für 6-8 Personen. Zutaten:**

- 1 vorgebackener, zarter und flockiger Tortenboden (23 cm)
- $\frac{3}{4}$  Tasse gekochter und gewürfelter Speck (ca. 8 Scheiben)
- 1 Tasse geriebener Gruyère-Käse (ca. 3 Unzen)
- 1 Tasse geriebener Jarlsbergkäse (ca. 3  $\frac{1}{2}$  Unzen)
- 4 große Eier
- 1 Tasse Milch
- 1 Tasse Sahne
- 1 Teelöffel frisch gehackter Thymian  $\frac{1}{2}$  Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz

## **Anwendung:**

### **Schritt 1:**

Ofen auf 190 °C (375 °F) vorheizen.

### **Schritt 2:**

Füllen Sie den Tortenboden mit Speck und geriebenem Käse und vermischen Sie alles vorsichtig. Verquirlen Sie in einer mittelgroßen Schüssel Eier, Milch, Sahne, Thymian, Pfeffer und Salz. Gießen Sie die Eiermischung über die Füllung.

### **Schritt 3:**

Backen, bis die Eierfüllung aufgegangen ist und beginnt, leicht zu Oben 20–25 Minuten braun werden lassen.

### **Schritt 4:**

Vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.

# Schnelles und einfaches Abendessen für einen kalten Tag



Hühnerknochenbrühe, etwas Hühnerfleisch und Rührei. Serviert mit geräucherten Rippchen als Beilage.

# Geröstete Garnelen, Tomaten und Spinat



Ergibt: 1 Portion(en)

## Zutaten:

- 2 kleine rote Zwiebeln, in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 kleine Knolle Fenchel, in 0,6 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1/2 Teelöffel Koriandersamen, geknackt 1 Esslöffel Olivenöl
- Koscheres Salz und Pfeffer
- 10 große geschälte und entdarmte Garnelen
- 1/4 Teelöffel gemahlener Sumach
- 12 Unzen kleine Kirsch- oder Traubentomaten
- 1 kleine Zitrone, halbiert
- 3 Tassen Babyspinat

## Zubereitung:

### Schritt 1:

Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Auf einem Backblech Zwiebeln, Fenchel, und Koriander mit Öl und je einer Prise Salz und Pfeffer vermischen. 15 Minuten rösten.

**Schritt 2:** Garnelen mit Sumach und je 1/8 Teelöffel Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in die Fenchelmischung geben, dann Garnelen und Zitronenhälften hineinlegen und rösten, bis die Garnelen ganz undurchsichtig sind. 5 bis 7 Minuten länger.

### Schritt 3

Jeweils die Hälfte der Zitrone, des gerösteten Gemüses und der Garnelen in einen luftdichten Behälter geben und am nächsten Tag zu Mittag essen. Schritt 4: Restliche Garnelen und Zitrone auf einen Teller geben. Spinat über das restliche Gemüse streuen und 1 bis 2 Minuten rösten, bis es leicht zusammenfällt. Mit gerösteten Garnelen und Zitrone servieren.

# Russischer Leberkuchen



- 1 1/2 Pfund Hühnerleber
- 1 Ei
- 1/2 Tasse saure Sahne
- 1/2 Tasse gemahlene Schweineschwarten
- 1 EL Salz nach Geschmack
- Ätherisches Vitalitätsöl aus schwarzem Pfeffer nach Geschmack anpassen
- 2 Tassen Keto-/Fleischfresser-Mayonnaise
- 5 Knoblauchzehen
- ätherisches Dill-Vitalitätsöl
- 3 EL Fleischöl zum Braten.

## **Für die Zubereitung:**

Nachfolgend finden Sie einen kurzen Überblick über das Rezept, bevor Sie beginnen.

- Hühnerleber reinigen: Spülen Sie die Hühnerleber unter kaltem Wasser in der Spüle ab und entfernen Sie mit einem scharfen Messer überschüssiges Bindegewebe (die weißen oder rosa Muskelfasern).. Anschließend die Leber in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zerkleinern, bis sie eine feine Konsistenz hat.

- Die Leber würzen: Geben Sie die saure Sahne, das Ei, Salz, Pfeffer und die gemahlene Schweineschwarte in den Mixer. Mixen Sie die Mischung, bis sie gut vermischt ist.
- Leber-Crêpes braten: Gießen Sie eine dünne Schicht der Lebermischung in eine mit Öl vorgeheizte Pfanne bei mittlerer Hitze. Braten Sie jede Seite goldbraun und legen Sie sie dabei in einer einzelnen Schicht beiseite. Lassen Sie die Crêpes bei Zimmertemperatur abkühlen.
- Kräutermayonnaise zubereiten: In einer separaten Schüssel den gepressten Knoblauch, den Dill und die Mayonnaise vermischen.
- Den Leberkuchen zusammensetzen: Den Crêpe flach auf einen Servierteller legen.
- Als nächstes verteilen Sie eine dicke Schicht Mayonnaise darauf. Wechseln Sie eine Crêpe-Schicht mit einer Mayonnaise-Schicht ab und wiederholen Sie dies, bis Sie keine Crêpes mehr haben.
- Den Kuchen kühlen: Den Leberkuchen mit Frischhaltefolie abdecken oder in einen luftdichten Kuchenbehälter geben. Vor dem Servieren mindestens eine Stunde kühl stellen. In Scheiben schneiden und genießen!

### **Tipps & Tricks**

Hier finden Sie ein paar Tipps und Tricks, die Ihnen dabei helfen, den authentischsten russischen Leberkuchen zuzubereiten.

- Die Hühnerleber gründlich säubern und zurechtschneiden. Um zu verhindern, dass die Hühnerleber bitter oder zäh wird, spülen Sie sie vor dem Kochen unter kaltem Wasser ab.

Achten Sie außerdem darauf, dass Sie mit einem scharfen Messer sämtliches Bindegewebe entfernen.

- Braten Sie die Leber-Crêpes, bis sie goldbraun sind. Durch das Braten der Crêpes schmeckt der Kuchen nicht nur besser, sondern behält auch seine Struktur. Ein paar Minuten auf beiden Seiten genügen!

# Schottische Eier



Weich gekochte Eier, eingewickelt in eine große Frühstückswurst. In Schweineschwartenbröseln wälzen. Im Speckfett ausbraten. Ideal für Mahlzeiten unterwegs. Kann eingefroren und zum Aufwärmen im Ofen/in der Heißluftfritteuse gebacken werden.

# Rührei



Rührei ist auf Französisch ein cremiger, weicher Quark, der seine Form beim Hineinstecken mit der Gabel behält. Bei der Zubereitung werden die Eier bei schwacher Hitze gerührt, bis sie langsam zu einer Puddingmasse verdicken. Vor dem Kochen sollten keine Flüssigkeiten oder flüssigkeitsbildenden Zutaten wie Tomaten hineingerührt werden, da die Eier sonst wässrig werden.

## **Schritt 1:**

Eine Gabel, 8 Eier oder 7 Eier und 2 Eigelb, eine Rührschüssel  $\frac{1}{4}$  TL Salz eine Prise Pfeffer Schlagen Sie die Eier mit den Gewürzen 20–30 Sekunden lang in der Schüssel, um Eigelb und Eiweiß zu vermischen.

## **Schritt 2:**

2 Esslöffel weiche Butter, einen Edelstahl-Stahltopf oder Bratpfanne. Die Eier sollten  $\frac{2}{3}$  bis 1 Zoll tief in der Pfanne sein. Ein Gummispatel, ein Holzlöffel oder ein Schneebesen. Boden und Seiten der Pfanne mit Butter bestreichen. Gießen Sie die Eier und bei mäßig niedriger Hitze erhitzen. Langsam und kontinuierlich rühren, sodass der gesamte Pfannenboden erreicht wird. 2-3 Minuten lang scheint nichts zu passieren, während die Eier langsam heiß werden. Plötzlich beginnen sie, sich zu einer Creme zu verdicken. Rühren Sie schnell um und stellen Sie dabei die Pfanne auf den Herd, bis die Eier fast die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Nehmen Sie sie dann vom Herd, da sie noch etwas weiter eindicken.

## **Schritt 3:**

$1\frac{1}{2}$  bis 2 Esslöffel weiche Butter oder Schlagsahne, eine warme, gebutterte Platte Petersilienzweige. Sobald sie die richtige Konsistenz haben, die Anreicherungsbutter oder Sahne unterrühren, sie stoppt den Garvorgang. Nach Geschmack würzen, auf die Platte stürzen, mit Petersilie dekorieren und servieren. Die Eier können eine Weile in ihrem Topf über lauwarmem Wasser aufbewahrt werden, aber je früher sie serviert werden, desto besser.

# Shakshuka



**PORTIONEN: 6**

**VORBEREITUNG: 10 Minuten KOCHEN: 20 Minuten GESAMT: 30 Minuten**

## **ZUTATEN:**

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 rote Paprika, entkernt und gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Chilipulver
- 1 (28-Unzen-Dose) ganze geschälte Tomaten
- 6 große Eier Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 kleines Bund frischer Koriander, gehackt
- 1 kleines Bund frische Petersilie, gehackt

## **ANLEITUNG:**

Olivenöl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gehackte Paprika und Zwiebel dazugeben und 5 Minuten kochen lassen oder bis die Zwiebel glasig wird. Knoblauch und Gewürze hinzufügen und eine weitere Minute kochen lassen. Dose Tomaten und Saft in die Pfanne geben und die Tomaten mit einem großen Löffel zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Soße zum Köcheln bringen. Mit dem großen Löffel kleine Mulden in die Soße drücken und die Eier in jede Mulde aufschlagen. Die Eier 5 bis 8 Minuten kochen oder bis sie den gewünschten Gargrad haben. Sie können die Pfanne auch mit einem Deckel abdecken, damit die Eier schneller garen.

**Vor dem Servieren mit gehacktem Koriander und Petersilie garnieren.**

# Einfacher Rinderbraten



**Portionen: 6**

## **Zutaten:**

- 1 Rinderhüftbraten ohne Knochen (2-3 Pfund)
- 1 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 1 Teelöffel Salz

## **Anwendung:**

Lassen Sie den Braten 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen.

Den Backofen auf 190 °C (375 °F) vorheizen. Den Braten auf einen Rost in einer flachen Bratpfanne legen. Mit der geschmolzenen Butter bestreichen und alle Seiten mit Salz einreiben. 30 Minuten braten, bis die Oberfläche braun ist. Die Ofentemperatur auf 225 °F reduzieren. Braten Sie bis zum gewünschten Gargrad (125 °F für blutig, 135 °F für medium-rare oder 145 °F für medium), 2–3 Stunden. Verwenden Sie ein schnell ablesbares Fleischthermometer, um die Innentemperatur des Fleisches zu überprüfen.

**Den Braten 10–15 Minuten ruhen lassen. Gegen die Faser aufschneiden und servieren. Bewahren Sie Reste bis zu 5 Tage lang gut verschlossen im Kühlschrank auf.**

# Fajitas mit Flanksteak



## Marinade und Steak

- 3 Esslöffel Kokosnussaminos
- 1 Esslöffel frischer Limettensaft
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano ¼ Teelöffel Salz
- 1 Pfund Flanksteak oder Flanksteak, quer zur Faser in 1/8-Zoll dicke Scheiben

## Für die Guacamole

- 2 Avocados, halbiert, entkernt, geschält und gewürfelt
- 2 Esslöffel gehackter frischer Koriander
- 1 Esslöffel frischer Limettensaft ½ Teelöffel koscheres Salz
- 4 Fleischfresser-Tortillas
- 60gr. Queso Cotija-Käse, zerbröckelt (optional)

## Anwendung:

Das Steak marinieren: Kokosnussaminos, Limettensaft, Oregano und Salz in einen großen wiederverschließbaren Plastikbeutel geben. Mit einem Messer das Steak auf beiden Seiten mit flachen, diagonalen Schnitten im Abstand von 2,5 cm einschneiden. Das Steak in den Beutel geben und wenden, um es zu bedecken. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Das Steak aus der Marinade nehmen und die Marinade wegschütten. Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Guacamole zu: Geben Sie Avocado, Koriander, Limettensaft und Salz in eine mittelgroße Schüssel und vermischen Sie alles. Heizen Sie den Grill auf mittlere Hitze (175–190 °C) vor.

Grillen Sie das Steak abgedeckt 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze (145°F) und wenden Sie es einmal nach der Hälfte der Grillzeit. (Oder garen Sie das Steak auf einem Herd.) obere Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.) Nehmen Sie das Steak vom Herd, wenn die Temperatur 5 Grad unter dem gewünschten Gargrad liegt, da das Steak während der Ruhezeit weiter gart. Legen Sie das Fleisch auf ein Schneidebrett und lassen Sie es ruhen, während die Tortillas erhitzt werden. Grillen Sie die Tortillas bei mittlerer Hitze, wenden Sie sie einmal, bis sie durchgewärmt sind (ca. 1 Minute). Schneiden Sie das Steak quer zur Faser in dünne Scheiben. Legen Sie das Steak auf die warmen Tortillas und belegen Sie es mit Guacamole und Käse (falls verwendet).

# Rührei mit Spinat und Himbeeren



Zutaten:

- 1 Teelöffel Sonnenblumenöl
- 1 ½ Tassen Babyspinat
- 2 große Eier
- Salz & Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot, geröstet
- ½ Tasse frische Himbeeren
- 

## **Anwendung:**

Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Spinat hinzufügen und unter häufigem Rühren 1 bis 2 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt.

Den Spinat auf einen Teller geben. Die Pfanne sauber wischen, auf mittlere Hitze stellen und Eier hinzufügen. Kochen und dabei ein- oder zweimal umrühren. Spinat, Salz und Pfeffer unterrühren. Das Rührei mit Toast und Himbeeren servieren.

# Wassermelonen-Gazpacho



## Zutaten:

- 1 mittelgroße Gurke, geschält und entkernt
- 1/2 rote Paprika, fein gehackt
- 2 Tassen entkernte, grob gehackte Tomaten
- 2 Tassen grob gehackte Wassermelone
- 1/4 Tasse (oder mehr) natives Olivenöl extra, plus mehr zum Beträufeln
- 1 EL plus 1 TL (oder mehr) Sherryessig
- 1 bis 2 EL fein gehackte Jalapeños
- 3 EL fein gehackte Schalotte, geteilt Koscheres Salz Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer Geschnittenes Basilikum, Korianderblätter und geröstetes Brot zum Servieren

## Anleitung:

### Schritt 1:

Ein Viertel der Gurke fein hacken und zum Servieren beiseite legen. Die restliche Gurke grob hacken und in einen Mixer geben. Paprika, Tomaten, Wassermelone, Öl, Essig, Jalapeño und 2 EL Schalotte hinzufügen; mit einer Prise Salz und ein paar Umdrehungen schwarzem Pfeffer würzen. Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (Wir mögen es mit ein wenig Struktur, aber Sie können es auch mixen, bis es ganz glatt ist, wenn Sie das bevorzugen.) Abschmecken und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und mehr Essig oder Öl würzen.

### Schritt 2:

Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden oder über Nacht kühlen lassen.

### Schritt 3:

Gazpacho auf Schüsseln verteilen. Mit Kräutern, etwas Öl, der beiseite gelegten Gurke und dem restlichen Esslöffel Schalotten garnieren. Mit Brot dazu servieren.

# Wassermelonen-Quinoa-Salat



## Zutaten:

- 2 Tassen Quinoa, gekocht und abgekühlt
- 3 Tassen Wassermelone, in 1,25 cm große Würfel geschnitten
- 1 Tasse Gurke, in 1,25 cm große Würfel geschnitten
- 1/2 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 c. Feta
- 1/2 Tasse Minzblätter, zerrissen
- 1/4 Tasse Balsamico-Glasur, koscheres Salz
- 

## Anwendung:

### Schritt 1:

Alle Zutaten vermengen und etwas Feta, Minze und Balsamico zum Garnieren beiseitestellen. Mit Salz abschmecken und mit zusätzlichem Feta, Minze und Balsamico-Glasur belegen. Servieren.