



## ARTGERECHT

MEHR BIO VON HIER

## GULASCHSUPPE

### ZUBEREITUNG:

Fleisch in Würfel schneiden und dabei alle Sehnen und Häutchen entfernen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl oder Butterschmalz im Topf erhitzen und Fleischwürfel von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Paprikapulver, Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer zugeben, mit Brühe auffüllen und alles 1 Std. zugedeckt bei milder Hitze garen. Nach Belieben Brühe mehr Brühe zugeben.

Kartoffel-, Paprika- und Tomatenwürfel in die Suppe rühren und weitere 25 Min. kochen lassen. Suppe abschmecken und mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

### ZUTATEN:

500 g	Rindfleisch
6	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 Liter	Gemüse- oder Fleischbrühe
2 EL	Öl oder Butterschmalz
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Paprikapulver scharf
2 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Kümmel, zerstoßen
1/2 TL	Majoran, gerebelt
1 TL	Salz
etwas	Pfeffer
2	Kartoffel, geschält und klein gewürfelt
2	Paprikaschoten grün, enthäutet & gewürfelt
4	Tomaten, geschält und gewürfelt





ARTGERECHT

MEHR BIO VON HIER

## SCHWEINEFILET AUF CHICORÉE

### ZUTATEN:

- 1 säuerlichen Apfel
- 1 Chicorée
- 300g Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Öl
- Zitronensaft
- 1 El Ahornsirup (ersatzw. Honig)
- 150 g fettarmer Joghurt

### ZUBEREITUNG:

1. Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Chicorée putzen, längs halbieren und die Hälften dritteln. Schweinefilet in 6 Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filetscheiben darin von jeder Seite 2 Min. hellbraun braten. In Alufolie wickeln. 1 El Öl in die Pfanne geben, Apfelspalten und Chicorée darin rundherum anbraten. Mit Salz, etwas Zitronensaft und Ahornsirup (ersatzweise Honig) würzen und bei milder Hitze 1 Min. weiterbraten.
3. Apfelspalten, Chicorée und Schweinefilet zusammen anrichten und pfeffern. Den fettarmen Joghurt glatt rühren und dazu servieren.





ARTGERECHT

MEHR BIO VON HIER

## PUTEN-KRUSTENBRATEN MIT KARAMELLISIERTEN KIRSCHEN

### ZUTATEN:

1kg Putenbrust mit oder ohne Haut  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
2-3 EL Olivenöl  
2 EL Akazienhonig  
1 EL Currypulver, englisch  
2 Möhren  
2 Zwiebeln  
2 cl Sherry  
ca. 1/2 l Gemüsebrühe  
1 Glas Sauerkirschen  
etwas Butter und Zucker



### ZUBEREITUNG:

1. Putenbrust abspülen und abtrocknen, von allen Seiten salzen und pfeffern. Die Zwiebeln und Möhren schälen, würfeln. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch hineingeben und von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend Gemüse zufügen und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Akazienhonig, Currypulver und etwas Wasser in einer Schüssel verrühren. Die Putenbrust auf der Hautseite mit der Curry-Honig-Paste bestreichen - bei Putenbrust ohne Haut, das Fleisch großzügiger bestreichen, um eine knusprige Kruste zu erhalten. Den Braten ohne Deckel bei 200° C im Backofen ca. 60 Min. garen, zwischenzeitlich mit der Curry-Honigmischung bestreichen, nicht wenden.
2. Braten aus dem Bräter nehmen, abgedeckt warm stellen und ruhen lassen. Wichtig für einen saftigen Braten!
3. Für die Sauce den Bräter auf den Herd stellen und unter Zugabe von Sherry den Bratensatz lösen. Pürieren Sie alles und geben nach und nach Gemüsebrühe zu, bis eine sämige Sauce entsteht. Aufkochen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Kirschen aus dem Glas abgießen und mit etwas Butter und Zucker karamellisieren.
4. Die Putenbrust aufschneiden und anrichten. Die karamellisierten Kirschen auf die Scheiben geben und die Sauce separat servieren.



ARTGERECHT

MEHR BIO VON HIER

## KLASSISCHES GULASCH

**Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden.

Öl in einem großen **Topf** stark erhitzen, das **Fleisch** von allen Seiten kräftig anbraten, dabei **salzen** und **pfeffern**.

**Zwiebeln** zum **Fleisch** geben, ca. **3 Minuten** mitrösten. Entstandene **Flüssigkeit** verkochen lassen.

**Paprikapulver** und **Tomatenmark** zugeben **mitrösten**. **Mehl** zugeben und unter Rühren kurz mitrösten. Alles mit **Wein** und **Brühe** ablöschen. Zugedeckt ca. **1,5 Stunden** bei milder Hitze schmoren. Evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer und Paprika abschmecken.

### ZUTATEN:

- 500 g Rinder-Gulasch, geschnitten
- 2 El Öl
- 500 g Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 2 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl rosenschärfes Paprikapulver
- 1 El Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 500 ml Fleischbrühe



ARTGERECHT

MEHR BIO VON HIER

## RAHMGULASCH MIT CHAMPIGNONS

**Zutaten vorbereiten:** Geschnittenes **Gulaschfleisch** trocken-tupfen, **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden, die geputzten **Champignon** fein hacken.

In einem **Schmortopf** das **Kokosfett** erhitzen und das **Fleisch** darin von allen Seiten kräftig anbraten.

Die **Butter** dazugeben, durchrühren. Anschließend die **Zwiebeln** und **Champignons** zum **Fleisch** geben und kurz mitbraten.

Das **Tomatenmark** zufügen, leicht anrösten, mit etwas **Wasser** ablöschen, gut durchrühren und kurz schmoren lassen. Dann mit **Paprikapulver** und **Mehl** bestäuben, durchrühren.

Nach und nach mit **Wasser** und **Sahne** angießen, bis das **Fleisch** bedeckt ist. Gut durchrühren und ca. **90 Minuten** bei schwacher Hitze zugedeckt schmoren lassen.

Gelegentlich umrühren und nach Bedarf **Flüssigkeit** zufügen. Mit **Salz**, **Pfeffer** u. **Paprika** abschmecken.

Zugedeckt ca. **1,5 Std.** bei milder Hitze schmoren. Evtl. nochmals mit **Salz** und **Pfeffer** und **Paprika** abschmecken.

**Gulasch** anrichten und mit **Petersilie** bestreuen.

### ZUTATEN:

- 500 g Rinder-Gulasch, geschnitten
- 5 Zwiebeln
- 200 g frische Champignons
- 2 EL Kokosfett
- 2 EL Butter
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weizenmehl
- 1 Becher Sahne
- ca. 350 ml Wasser
- 2 EL Petersilie, gehackt



ARTGERECHT

MEHR BIO VON HIER

## ITALIENISCHES RINDERGULASCH

Getrocknete **Tomaten** in Streifen schneiden.

**Oregano** waschen, trocken schütteln, **Blättchen** von den Stielen zupfen und grob hacken.

**Orange** heiß waschen, trocken reiben, **Schale** dünn abraspeln. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen. **Zwiebeln** in kleine Würfel, **Knoblauch** sehr fein schneiden.

**Fleisch** trocken tupfen. **Öl** in einem **Bräter** erhitzen und **Fleisch** darin portionsweise kräftig anbraten.

**Zwiebeln** und **Knoblauch** dazugeben und kurz mitbraten.

Mit **Rotwein** ablöschen. **Dosentomaten**, getrocknete **Tomaten** und Brühe dazugeben. Aufkochen und mit **Lorbeer**, **Oregano**, **Orangenschale**, **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Unter gelegentlichem Wenden im geschlossenen Bräter **1 bis 2 Stunden** schmoren. **Gulasch** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

### ZUTATEN:

- 800 g Rindergulasch, geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 100 g getrocknete Tomatens
- 1/2 Topf Oregano
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 l trockener Rotwein
- 1 Dose (425 ml) Tomaten
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer