

Eet Smakelijk – Guten Appetit in Venlo

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Schaschlik-Spieß vom Schweinebauch mit Tomaten-Sugo Schweinebäckchen-Eintopf Schwarzkohl-Bohngemüse

Alle **Zutaten für 3 Personen**, wenn nicht anders angegeben

Schaschlik-Spieß

Zutaten für 3 – 4 Personen

ca. 1 kg Schweinebauch (mit Schwarte)
3-5 Zwiebel, je nach Größe
Salbei, Rosmarin, Thymian nach Belieben
Knoblauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schweinebauch von der Schwarte befreien, in gleich große Würfel geschnitten damit sie auf den Spieß passen. Mit Salz würzen. Zwischen die Fleischstücke – ja nach Größe – ganze oder halbierte Zwiebel stecken. Alles würzen mit frischem Salbei, Rosmarin und Thymian und etwas Knoblauch. Entweder 25 Minuten auf dem Spieß grillen oder 15 Minuten von jeder Seite in der Pfanne braten. Zum Schluss noch nach Belieben pfeffern.

Tomaten-Sugo

Zutaten

ca. 10 kleine bis mittelgroße Tomaten
Basilikum, nach Belieben
1 Knoblauch-Zehe, in feine Scheiben geschnitten
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Tomaten vierteln, gut würzen mit Salz, Pfeffer und Basilikum-Blättern. 5 Minuten ziehen lassen, dann kurz mit dem Stabmixer anpürieren oder durchkneten mit den Händen.

Nach 10 Minuten nochmal ganz leicht aufpürieren und erst danach einen guten Schuss Olivenöl dazugeben, weil es sonst bitter wird. Alles gut vermischen.

Sprossen-Brokkoli

Zutaten:

3 Sprossen-Brokkoli
Salz, Pfeffer, Zucker
Knoblauch
Olivenöl, Butter

Zubereitung:

Sprossen-Brokkoli waschen und halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt, leicht in Olivenöl, Knoblauch und Butter grillen oder braten, bis der Broccoli weich ist, aber noch leichte Biss hat.

Schweinebäckchen-Eintopf

Zutaten für 4 Personen

4 Schweinebäckchen, zu je 150 g
Olivenöl
2 rote Zwiebeln
½ TL Kümmel, ganz klein gehackt
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer weiß
300 g Schwarzkohl

Zubereitung

Schweinebäckchen kross in Rapsöl angebraten, geschnittene Zwiebeln dazu gegeben, etwas Kümmel und Salz und Pfeffer, dazu 2 Lorbeerblätter. Alles mit Deckel ca. 10 Minuten schmoren lassen, dann einen guten Schuss Wasser angießen, nochmal schmoren lassen.

Dann den Schwarzkohl klein schneiden. Die Stiele separat schneiden. Erst die Stiele mit zum Eintopf gegeben und anschließend die Blätter- dann alles zusammen ca. 1,5h köcheln.

Schwarzkohl-Bohnengemüse

Zutaten

500 g Dicke Bohnen

5 Scheiben Speck (ca. 350g)

Rapsöl

2 Schalotten

Ein paar Zweige Bohnenkraut

2 EL Schmand

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Dicke Bohnen aus den Schoten lösen, Bohnen kommen dann kurz in den Topf, Schuss Wasser drauf, mit Deckel ca. 2 Minuten kochen lassen, dann den Deckel abnehmen, das Wasser verdunsten lassen. Wenn das Wasser verdunstet ist, ein Schuss Rapsöl dazu. Die gehackten Schalotten, den gehackten Speck und das Bohnenkraut dazu geben. Alles gut anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch den Schmand dazugeben.

Guten Appetit!