

Putenschnitzel

Spinat

Hollandaise

4 Putenschnitzel

500g Blattspinat

1 – 2 Knoblauchzehen

Pfeffer

Salz

Muskat

Butter

Hollandaise

Edamer gerieben

So macht es Dr.Bob

Backofen aufheizen auf 180° Grad eine Auflaufform gleich mit erwärmen.

Blattspinat waschen und trocken schleudern.

1 TL Butter in eine Pfanne geben. Knoblauch dazu geben leicht anschwitzen. Blattspinat zugeben und leicht anbraten. Mit Muskat und Pfeffer würzen. Warm stellen.

Pfanne erhitzen und Öl zugeben.

Putenschnitzel in der Pfanne goldbraun anbraten. Nach dem Braten nach belieben würzen.

Putenschnitzel in die warme Auflaufform setzen. Spinat auf die Schnitzel geben.

Edamer drüberstreuen und Hollandise drauf verteilen.

Schnitzel ca. 15-20 Gradinieren dazu passt Salat und Kartoffeln











Uromas "Kölscher" Sauerbraten

Meine Uroma machte den Sauerbraten immer zu Karneval und mit Pferdefleisch.

Rind schmeckt es genau so gut.

Wir haben es sogar schon Putenfleisch probiert.

1,5 kg Rindfleisch

3 Eßlöffel Öl

Salz

Pfeffer

Zucker

Zwiebel

1 Lorbeerblatt

Nelken

1/2 Liter Wasser

1/4 Liter Essig

3 Eßlöffel Rosinen

Mehl

3 Printen

Etwas Rübekraut für die Soße





So macht es Dr. Bob

Das Rindfleisch nicht kürzer als 3-7 Tage einlegen in: Essig, Wasser, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke. Dann herausnehmen, abtrocknen und in einem Brattopf mit heißem Fett geben. Von allen Seiten gut anbraten und von der Essigbrühe dazugeben (immer wieder etwas Brühe nachschütten). Nach eineinhalb Stunden die Rosinen dazugeben und noch einmal eine halbe Stunde köcheln lassen. Den Braten herausnehmen und gut warm stellen. Printen klein hacken und dazu geben. Etwas Mehl mit Wasser anrühren, mit dem Essig zu einer Soße verkochen und mit Rübenkraut lecker süßsauer abschmecken. Eine echt kölsche Spezialität ist der Sauerbraten vom Pferd. Das wird genauso gemacht, nur eben von Pferdefleisch, was von Natur aus etwas süßlich schmeckt.

Dazu isst man Klöße halb und halb sowie Apfelmus oder Rotkohl.

Natürlich passen Nudel, Kartoffeln und Semmelknödel



©Dr. Bob 
ADHS Chaoshof