

raffinierte Pfanni-Püree-Rezepte

Bratwurst „Benjamin“
Senfpüree



raffinierte Pfanni-Püree-Rezepte

Leber nach Tiroler Art
Kräuterpüree · Sellerie-Kopfsalat



Leber nach Tiroler Art

Zutaten:

1 Zwiebel
4 Eßlöffel Öl
375 g Rinderleber
1 Dose geschälte Tomaten
(Fruchteinwaage 250 g)
Wasser
1 Btl. Feinkost Bratensoße
Pfeffer, Salz
eventuell Zucker

Zubereitung:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in heißem Öl anrösten. Leber in Streifen schneiden, dazugeben und braten. Tomaten auf ein Sieb geben. Tomatensaft mit Wasser zu 1/4 Liter Flüssigkeit auffüllen. Feinkost Bratensoße in die Flüssigkeit rühren, über die Leber gießen und unter Rühren aufkochen. Tomaten zu der Leber geben und erwärmen. Mit Pfeffer, Salz und evtl. etwas Zucker abschmecken.

Kräuterpüree

Zutaten:

1/2 Liter Wasser
1 gestr. Teelöffel Salz
1/4 Liter Milch
20 g Butter oder Margarine
1 Packung Pfanni Püree (125 g)
3-4 Eßlöffel frische, gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel)
Muskat

Zubereitung:

Wasser und Salz zum Kochen bringen und in eine Schüssel gießen. Butter oder Margarine dazugeben. Püreeflocken einstreuen und einmal umrühren. Nach 1 Minute Püree kräftig mit dem Schneebesen durchrühren. Gehackte Kräuter darunterziehen. Mit Muskat abschmecken.

Sellerie-Kopfsalat

Zutaten:

1 Kopf Salat
250 g gekochter Sellerie
Marinade:
2-3 Eßlöffel Öl
2-3 Eßlöffel Weinessig
Pfeffer, Salz, Zucker
1 gestr. Teelöffel Senf
1 in Würfel geschnittene Zwiebel

Zubereitung:

Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Sellerie in dünne Scheibchen schneiden. Für die Marinade die übrigen Zutaten verrühren und abschmecken. Marinade über den Salat und Sellerie gießen und gut durchmischen.

4 Portionen enthalten ca.:	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	BE	Kalorien
Leber nach Tiroler Art *)	70 g	50 g	42 g	3,5	1040
Kräuterpüree **)	15 g	25 g	115 g	10	780
Sellerie-Kopfsalat ***)	5 g	25 g	18 g	1,5	425

*) Zubereitungsdauer ca. 15 Minuten

***) Zubereitungsdauer ca. 10 Minuten

***) Zubereitungsdauer ca. 10 Minuten

Rezepte und Nährwertberechnungen für je 4 Portionen

Bratwurst „Benjamin“

Zutaten:

4 rohe Bratwürste (je ca. 125 g)
80 g Speck
2 Zwiebeln
2 Eßlöffel gehackte Petersilie

Zubereitung:

Bratwurst in kochendes Wasser geben und 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, abtrocknen und einige Male mit der Gabel einstechen. Speck in Würfel schneiden, in der Pfanne auslassen, Bratwurst darin braten. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und goldgelb rösten. Petersilie daruntermischen. Bratwurst herausnehmen und auf das Püree legen. Zwiebel-Speckmasse darüber geben und servieren.

Senfpüree

Zutaten:

1/2 Liter Wasser
1 gestrichener Teelöffel Salz
1/4 Liter Milch
20 g Butter oder Margarine
1 Packung Pfanni Püree (125 g)
3-4 Teelöffel Senf

Zubereitung:

Wasser und Salz zum Kochen bringen und in eine Schüssel gießen. Milch, Butter oder Margarine dazugeben. Püreeflocken einstreuen und einmal umrühren. Nach etwa 1 Minute Püree mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen. Mit Senf pikant abschmecken.

Beigabe: frischer Salat.

4 Portionen enthalten ca.:	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	BE	Kalorien
Bratwurst „Benjamin“ *)	65 g	240 g	10 g	1	2540
Senfpüree **)	15 g	25 g	115 g	10	770

*) Zubereitungsdauer ca. 15 Minuten

***) Zubereitungsdauer ca. 5 Minuten

Rezepte und Nährwertberechnungen für je 4 Portionen