

# Zart und saftig bei 80°

Niedrigtemperaturgaren

MARGIT PROEBST



MIT DEN 10 GU-ERFOLGSTIPPS

- > Fleischküche ganz einfach: von großen Braten bis zu feinen Stückchen
- > Mit vielen originellen Saucen- und Beilagenrezepten



## **Tomatensauce**

Für 4 Personen 12 getrocknete Tomaten fein würfeln.  
1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl in die Pfanne mit dem Bratensatz vom Anbraten des Fleisches geben und erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1 Min. anbraten. Tomaten und 2 EL Pinienkerne dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitbraten. Mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Alles 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. 250 g Kirschtomaten waschen, vierteln und unterrühren.

Kurz vor dem Servieren die Blätter von 1/2 Bund Basilikum grob zerzupfen und untermischen. Fruchtig und lecker zu Schweine- und Lammfleisch.



## **Zitronengrassauc**

Für 4 Personen 2 Knoblauchzehen schälen. Von einem Stängel Zitronengras die harten Blätter entfernen, das untere weiche Drittel hacken.

1–2 kleine grüne Chilischoten putzen und klein schneiden. Alles mit 1/2 TL Salz und 1 TL Zucker im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Von 1 Dose Kokosmilch (400 g) 3 EL vom dicken Teil an der

Oberfläche in der Pfanne erhitzen. Die Würzpaste einrühren, 2 Min. bei starker Hitze anbraten. Restliche Kokosmilch dazugeben und 5 Min. kochen lassen. Mit 4–5 EL Limettensaft, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Verleiht Hähnchenbrust- und Schweinefilet einen zitronig-scharfen Asia-Touch.



## **Zwiebelmarmelade**

Für 4 Personen 500 g rote Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Spalten schneiden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Min. unter Rühren anbraten.

2 EL braunen Zucker und 1/2 TL Salz darüber streuen und 2 Min. weiterbraten, bis der Zucker karamellisiert. Mit 50 ml Balsamico-Essig und 50 ml Rotwein (ersatzweise Wasser) ablöschen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Abkühlen lassen. Exquisit zu Kalb- oder Lammfleisch.



## **Minzsauce**

Für 4 Personen je 1 Bund frische Minze und Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob zerkleinern. Mit 1/2 TL Salz, 1 TL Zucker,

1 EL Zitronensaft, 2 EL Weißweinessig und 3 EL Olivenöl in den Mixer geben und fein pürieren. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Klassisch-britischer Aroma-Kick zu Lamm- und Rindfleisch.



## **Apfelchutney**

Für 8 Personen 500 g säuerliche Äpfel (z.B. Boskop) schälen, ohne Kerngehäuse in Spalten schneiden und in einem Topf mit dem Saft von 1 Zitrone mischen. 50 g frischen Ingwer schälen und grob raspeln. 1 rote Chilischote waschen, nach Belieben entkernen und in