

SACHSEN genießen



Das **besondere** Fleischrezept –

von traditionell bis modern.

Eine Rezeptesammlung des Rezeptwettbewerbes 2006
des Projektes www.sachsen-genießen-fleisch.de



Genuss nach dem Motto „Qualität genießen“

Fleisch und Fleischwaren spielen eine wichtige Rolle in unserer Ernährung. Sie sind wichtige Nährstofflieferanten sowie reich an lebenswichtigen Vitaminen und Eiweiß. Darüber hinaus stehen sie – lecker zubereitet – für vielfältigsten Genuss. Doch sollten Sie Fleisch bewusst genießen. Bevorzugen sollten Sie dabei in jedem Fall mageres Fleisch bzw. fettarme oder fettreduzierte Fleischwaren. Und was beim Kauf das Wichtigste ist: Achten Sie immer auf die Qualität!

Das Projekt www.sachsen-geniessen-fleisch.de bietet Informationen rund um das Lebensmittel Fleisch und gibt Ihnen u. a. Hinweise zum Einkauf von hochwertigem Fleisch. Koordiniert wird es von der Sektion Sachsen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in Leipzig. Zu den Förderern und Kooperationspartnern des Projekts gehören das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft, das Sächsische Staatsministerium für Soziales, die Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft und die CMA, Centrale-Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft. Unterstützt wird das Projekt zudem durch ein Expertenteam. Es setzt sich aus Vertretern verschiedener Fachrichtungen und sächsischer Institutionen zusammen. Dazu zählen die IKK Sachsen, das Regierungspräsidium Chemnitz und der Sächsische Fleischer-Innungs-Verband. Als Ansprechpartner steht die Verbraucherzentrale Sachsen e. V. zur Verfügung.



Freistaat  Sachsen



v. l. n. r.: Erstplatzierte Christina Pabsch, Zweitplatzierte Korinna Wolke, Drittplatzierte Renate Berg



Das Siegergericht – nachgekocht von Meisterkoch Lothar Parthum

Unter der Internetadresse www.sachsen-geniessen-fleisch.de finden Sie neutrale, wissenschaftlich fundierte Informationen zum Lebensmittel Fleisch: Sie erfahren unter anderem, welche Bedeutung Fleisch für unsere Ernährung besitzt. Sie erhalten nützliche Hinweise, wie Sie die Qualität von Fleisch erkennen können. Sie lernen die wichtigsten sächsischen und überregionalen Qualitätszeichen für Fleisch und Fleischwaren kennen. Und Sie bekommen praktische Tipps für die gesundheitsbewusste Zubereitung von Fleisch.

Ein Gewinn für Ihre Küche: der Rezeptwettbewerb 2006

Im Rahmen des Projekts www.sachsen-geniessen-fleisch.de fand auch der Rezeptwettbewerb 2006 „Das besondere Fleischrezept – von traditionell bis modern“ statt. Der Startschuss zum Wettbewerb fiel Ende Mai 2006 und teilnehmen konnte jeder. Bis 30. September 2006 mussten die Teilnehmer ihre Rezepte einreichen. Gefragt waren dabei möglichst interessante Gerichte mit einer ungewöhnlichen Zubereitungsart. Und die Rezepte mussten einen Bezug zu Sachsen aufweisen, der in ein paar kurzen Sätzen erläutert werden sollte. Die zahlreichen eingesandten Rezepte wurden von einer fachkundigen Jury nach vorher festgelegten Kriterien bewertet. In die Wertung gingen die Originalität des Rezeptes und die Zubereitungsart





ebenso ein, wie die ernährungsphysiologische Ausgewogenheit und der Schwierigkeitsgrad der Zubereitung. Die zehn bestbewerteten Gerichte wurden dann eigens nachgekocht und verkostet. Am Ende standen die Sieger fest und das Staunen war groß: Die beiden Erstplatzierten stammten nicht einmal aus Sachsen! Den Sieg holte sich Christina Pabsch aus Melle in Niedersachsen mit ihrem „Lammfilet auf Champignon-Birnen-Rucco-

la-Gemüse“. Ihr folgte auf Platz 2 Korinna Wolke aus Schwerin mit ihrem „Sächsischen Rehrücken in Schokoladensauce“. Renate Berg aus Leipzig rettete schließlich die Ehre der Sachsen mit ihrem „Pfaffenschnitzel“ auf Platz 3. Nach der Siegerehrung und Preisverleihung durch den Sächsischen Staatsminister Stanislaw Tillich hieß es dann „Guten Appetit!“. Denn alle Anwesenden ließen sich das Siegergericht von Frau Pabsch schmecken, zubereitet von

Lothar Parthum, einem echten Meisterkoch.

Lassen Sie es sich auch schmecken und natürlich ebenso die anderen Gerichte des Wettbewerbs, die wir für Sie zum Nachkochen ausgewählt haben. Und wenn Sie in Sachsen zu Hause sind, dann unser Tipp: Nutzen Sie zur Zubereitung am besten frisches Fleisch und saisonale Zutaten aus Sachsens Regionen!

Rind- und Kalbfleisch	
1. Kiehaader Schwalbennester	6
2. Ochschwanz mit sächsischen Wickelklößen	6
3. Sächsischer Sauerbraten mit Thüringer Klößen	7
4. Rinderlanke in Meersalzkruste mit Möhren-Pastinaken-Püree und sächsischer Regentweinsauce	8
5. Kalbsschnitzel mit Röstihaube oder „Conny's Vermächtnis“	9
6. Safran-Sauerbraten	10
7. Hohe Rindsrippe	11
Schweinefleisch	
1. Safranlende an Bauerntheriak mit Korinthen	12
2. Pfaffenschnitzel	13
3. Leipziger Kutschersteak	13
Schaf- und Lammfleisch	
1. Lammfilet auf Champignon-Birnen-Ruccola-Gemüse	14
2. Gebackene Lammkeule	15
3. Hausgemachte Rouladen vom Lamm „klein, aber fein“	15
Kaninchenfleisch	
1. Kaninchen Lausitzer Art	16
2. Sächsische Kaninchenroulade nach „Ostelbischer Art“	16
3. Kaninchen mit schwarzen Oliven	17
Wildfleisch	
1. Sächsischer Rehrücken in Schokoladensauce	18
2. Rehgeschnetzeltes mit Pfifferlingen	19
3. Rehbraten	19
Geflügel	
1. Arrangement von gefülltem Geflügel	20
2. Exotische Geflügel-Currysuppe	21
3. Pfirsich-Reispfanne	21
4. Entenbrust mit Calvados-Pfeffer-Sauce	22
5. Hähnchen-Curry (indisch)	23
6. Wickelklöße mit Geflügel und Gemüse	24
7. Hühnerfrikassee	25
Gemischtes	
1. Überbackenes Fleisch mit Pfirsich	26
2. Pfund-Fleisch-Pfanne	26

Die Nährwertangaben beziehen sich auf 1 Person und wurden ohne Beilage berechnet. Durch kalorienarme Beilagen wie Reis oder Salzkartoffeln können die Gerichte ernährungsphysiologisch günstiger gestaltet werden.

Kiehaader Schwalbennester

von Cornelia Jedlicka aus Zwönitz OT Kühnhaide

Zutaten (für 4 Personen)	
4	Kalbsschnitzel (ca. 400 g)
8	Scheiben Schinkenspeck
8 EL	Mehl
4	gekochte Eier
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schnitzel waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Auf ein Schnitzel jeweils zwei Scheiben Schinkenspeck legen. Auf den Schinkenspeck je ein gekochtes, abgeschältes Ei legen, alles zusammen aufrollen und mit einer Nadel feststecken. In Mehl wälzen und mit Zwiebel und Lorbeerblatt in wenig Fett anbraten. Mit Wasser aufgießen und ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis die Rouladen weich sind. Die Nadeln entfernen und die Rouladen halbieren. Es sieht dann aus wie ein Schwalbennest.

Empfohlene Beilagen

Salzkartoffeln, Pilze und Blumenkohl

Nährwertangaben: E 323 kcal, EW 38 g, F 11 g, KH 16 g

So kam Cornelia Jedlicka auf dieses Rezept:

„Überall in Sachsen gibt es Gerichte, die zu bestimmten Festen oder Feiertagen zubereitet werden. Dieses Gericht ist ein traditionelles Osteressen bei uns im Erzgebirge.“

Ochsenschwanz mit sächsischen Wickelklößen

von Silvia Hofert aus Berlin

Zutaten (für 4 Personen)	
Fleisch	
1,6 kg	Ochsenschwanz (in dicken Scheiben) (je ca. 200 g weiße und braune Champignons)
500 ml	Rinderfond
300 ml	Rotwein
250 g	Zwiebeln
150 g	Möhren
120 g	Staudensellerie
2 EL	Tomatenmark
1–2 EL	Speisestärke
1 EL	Öl zum Anbraten, Salz, Pfeffer
1 TL	Pfefferkörner, zerdrückt
5	Wachholderbeeren, zerdrückt
3	Pimentkörner, zerdrückt
1	Lorbeerblatt

Zubereitung

Fleisch

Möhren, Sellerie putzen und mit den Zwiebeln fein würfeln. Das Fleisch pfeffern, salzen und in Öl in einem großen flachen Topf bei starker Hitze von allen Seiten anbraten, herausnehmen. Das Gemüse anbraten und die Gewürze zugeben, alles knapp 8 Minuten durchschmoren, mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Das Fleisch wieder in den Topf geben, den Fond zugießen und mit ca. 350 ml Wasser auffüllen und zugedeckt im Backofen bei ca. 170 °C gut 3 Stunden schmoren, dann noch 30 Minuten ohne Deckel garen. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen, die Soße durch ein Sieb passieren, eventuell entfetten und mit Speisestärke binden.

Nährwertangaben: E 390 kcal, EW 32 g, F 20 g, KH 10 g

Sächsische Wickelklöße

Speck fein würfeln und ausbraten, herausnehmen und dann die Semmelbrösel in Fett anrösten. Die Pellkartoffeln abpellen, in eine Schüssel reiben, das Mehl, Ei, Salz sowie etwas geriebene Muskatnuss zufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Wenn er zu fest ist, etwas Milch zufügen. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer 1 cm dicken viereckigen Platte ausrollen. Speck und Semmelbrösel darauf verteilen und die Platte von der Längsseite her aufrollen und in 6 cm lange Stücke schneiden. Die offenen Schnittkanten gut zusammendrücken. In heißer Brühe (Instant) bei geringer Hitze 20 Minuten gar ziehen lassen, mit dem Schaumlöffel herausheben und warm stellen.

Zutaten (für 4 Personen)	
Sächsische Wickelklöße	
1 kg	Pellkartoffeln vom Vortag
350 g	Mehl
200 g	durchwachsener Speck
100 g	Semmelbrösel
4 EL	Milch
1	Ei
1 TL	Backpulver
	Mehl zum Ausrollen
	Muskat, Salz

Empfohlene Beilage

kräftiges Sauerkraut

So kam Silvia Hofert auf dieses Rezept:

„Seit etlichen Jahren reisen wir regelmäßig ins Elbsandsteingebirge zum Wandern. Nach den Wanderungen haben wir dort immer wieder gut und gerne gegessen, z. B. Sächsische Wickelklöße mit Rippchen und Kraut. Zu Hause habe ich dieses Traditionsgericht einfach mal mit Ochsenschwanz ausprobiert.“

Sächsischer Sauerbraten mit Thüringer Klößen

von Nina Stutzbach aus Erkner

Zutaten (für 4 Personen)	
1 kg	Rindfleisch (Schulter)
800 ml	Rotwein
200 ml	Essig
20 g	Pimentkörner
1	Zwiebel
1	Möhre
1 kleines Stück	Sellerie
etwas	Thymian, Tomatenmark
3	Lorbeerblätter
4	Gewürznelken
1	Knoblauchzehe
	Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Marinade des Sauerbratens Essig und Rotwein zusammen in eine mittelgroße Schüssel geben. Zwiebel, Möhre und Sellerie grob würfeln und mit etwas Thymian, den Lorbeerblättern, Gewürznelken, Pimentkörnern und der zerdrückten Knoblauchzehe hinzufügen. Das Fleisch gut salzen und pfeffern, dann 4 Tage in Marinade einlegen, jeden Tag einmal wenden. Fleisch gut abtropfen lassen und scharf anbraten. Aus dem Topf nehmen, Möhre und Zwiebel aus der Marinade anschwitzen. Wenig Tomatenmark und eine Prise Zucker dazugeben, mit Marinade in mehreren Etappen ablöschen. Fleisch wieder in den Topf geben und ca. 2 Stunden abgedeckt gar ziehen lassen (immer wieder Wasser oder Brühe aufgießen). Soße passieren und abschmecken.

Empfohlene Beilage

Rotkohl

Nährwertangaben: E 415 kcal, EW 5, 5 g, F 5 g, KH 11 g

So kam Nina Stutzbach auf dieses Rezept:

„Die Familie meines Ehegatten stammt aus Sachsen. Mein Mann, meine Schwägerin und meine Schwiegermutter haben dieses kräftige Gericht gern und oft zubereitet – vor allem auch, wenn viele Gäste kamen.“



Rinderlanke in Meersalzkruste mit Möhren-Pastinaken-Püree und sächsischer Regentweinsauce

von Bettina Seitz aus Breitenenthal



Zubereitung

Fleisch von Fettrand und Sehnen befreien. Abgelöstes Fett in einer Pfanne auslassen und die Lanke darin von beiden Seiten 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Salzteig aus den o. g. Zutaten (1 Bund Thymian gehackt, Rosmarin gehackt) mit ca. 8–10 EL Wasser zu einem festen Teig kneten. Fleisch mit Senf bestreichen und gut pfeffern, Speck auflegen, dann 1 Bund Thymianzweige darauf verteilen. Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Nun den Teig so ausrollen, dass sich das Fleisch gut und komplett einwickeln lässt – aber erst kurz vor dem Garen! Darauf achten, dass der Teig keine Löcher hat. Das eingewickelte Fleisch mit der Nahtseite nach unten auf ein Backblech legen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren und den Salzteig damit bestreichen. Fleisch in den Ofen schieben und auf 190 °C reduzieren. Nach 18 Minuten aus dem Ofen nehmen und nochmals 18 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und servieren (Salzteig nicht mitessen!).

Zutaten (für 4 Personen)	
Rinderlanke	
1,2 kg	Rinderlanke
100 g	dünn geschnittener weißer Speck
3 EL	Dijonsenf
	frisch gemahlener Pfeffer
Meersalzteig	
500 g	Mehl Typ 405
275 g	feines Meersalz
225 g	grobes Meersalz
4	Eiweiß
2 Bund	Thymian
2	Eigelb
einige Stängel	Rosmarin
Möhren-Pastinaken-Püree	
350 g	Möhren (alternativ Kartoffeln)
200 ml	Schlagsahne
100 ml	Gemüsefond
20 g	Butter
2	Schalotten
1	mittelgroße Pastinake
	Muskat
Regentweinsauce	
200 g	kleine Perlzwiebeln
200 ml	Rinderfond
150 ml	Sächsischer Regentwein
100 ml	Alter Portwein
3	Thymianzweige
2 TL	Zucker
1 kleine	Chilischote
	Salz, Pfeffer

Für das Püree

Möhren, Schalotten, Pastinake schälen und grob würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten darin dünsten, Möhren und Pastinake hinzugeben. Mit etwas Muskat würzen. Brühe und Sahne zugeben und so lange köcheln, bis das Gemüse weich ist, dabei öfter umrühren.

Danach fein pürieren, evtl. nochmals mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und die restliche Butter unterrühren.

Für die Soße

Perlzwiebeln putzen, halbieren und in die Pfanne des Fleisches geben. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Ablöschen mit Wein, Fond und ein kleines Stück Chilischote zugeben.

So lange köcheln lassen, bis die Soße etwas eindickt. Thymianblätter abzupfen und zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln kurz entnehmen und mit dem Pürierstab aufschlagen. Soße in einer Sauciere zum Fleisch reichen.

Nährwertangaben inkl. Beilage:
E 1369 kcal, EW 90 g, F 54 g, KH 12 g

So kam Bettina Seitz auf dieses Rezept:

„Der sächsische Rotwein der Rebsorte Regent ist ein Gedicht! Bei meinem Gericht trifft deshalb eine exklusive Regentweinsauce auf eine traditionelle Rinderlanke und ein modernes Möhren-Pastinaken-Püree.“

Kalbsschnitzel mit Röstihaube oder „Conny's Vermächtnis“

Bettina Kersting aus Schieder-Schwalenberg

Zubereitung

Röstis auftauen lassen. Chilischoten putzen, entkernen und in Stücke schneiden. Limette waschen und schälen. Die Frucht in Scheiben, die Schale einer Limette in feine Streifen schneiden. Fleisch im heißen Öl von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anbraten, salzen. Chili und Limettenscheiben zugeben, 4 Minuten mitbraten. Rum zufügen, flambieren, zum Löschen einen Deckel auflegen. Schnitzel, Chili und Limetten herausnehmen, in der Reihenfolge in eine Auflaufform geben.

Bratensatz mit Kalbsfond und Sahne ablöschen. Auf ein Drittel einkochen lassen. Soße durch ein Sieb streichen, heißen Espresso zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Schnitzel geben und mit der geriebenen Limettenschale bestreuen.

Die aufgetauten Röstis fein zerbröseln, mit dem geriebenen Käse mischen und über die Schnitzel streuen. Bei ca. 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 15–20 Minuten überbacken, bis die Röstikruste leicht braun ist.

Zutaten (für 4 Personen)	
4	Kalbsschnitzel
1 Beutel	tiefgekühlte Röstiecken
200 ml	Schlagsahne
200 ml	Kalbsfond (Glas)
150 g	geriebener Käse
150 ml	Espresso (ersatzweise starker Kaffee)
4 EL	weißer Rum
2 EL	Rapsöl
4	rote Chilischoten
2	Limetten
	Salz, Pfeffer

Empfohlene Beilage

Bunter Feldsalat

Nährwertangaben:
E 1345 kcal, EW 51 g, F 82 g, KH 94 g

So kam Bettina Kersting auf dieses Rezept:

„Eine neue Nachbarin, mit der wir uns schnell angefreundet haben, kam aus Chemnitz. Bei gemeinsamen Kochabenden mit sächsischen und lippischen Spezialitäten haben wir dieses Gericht gemeinsam entwickelt. Leider ist meine Freundin inzwischen verstorben, weshalb ich ihr dieses Gericht widmen möchte.“

Safran-Sauerbraten

von Monika Mörchen aus Hildesheim



Zubereitung

Wein, Zitronensaft, Safran in einer Schüssel mischen. Fleisch und Gemüse hineingeben. Fleisch soll bedeckt sein! Zugedeckt an einem kühlen Ort 2 – 3 Tage beizen lassen. Fleisch täglich ein Mal wenden. Fleisch entnehmen, trocken tupfen, in der heißen Bratbutter (Butterschmalz) rundum kräftig anbraten. Besteckte Zwiebel, Sellerie und Karotten im Bratfett anrösten, gesiebte Beize zugießen und kurz einkochen lassen. Eventuell etwas Kalbsfond dazugeben. Fleisch dazugeben, ca. 2 Stunden bei kleiner Hitze schmoren. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Sauce passieren. Schwarzbrot zerkrümeln und in die Sauce geben. Im Mixer pürieren, nochmals einreduzieren, mit restlichen Gewürzen und saurer Sahne abschmecken und abrunden.

So kam Monika Mörchen auf dieses Rezept:

„Bei einem 6-wöchigen Aufenthalt in der Sächsischen Schweiz habe ich die sächsische Gastfreundschaft und die vielfältigsten Gaumenfreuden der Region kennen gelernt. Seitdem liebe ich vor allem den Altsächsischen Sauerbraten. In Anlehnung und Würdigung des traditionellen Rezeptes möchte ich den Braten deshalb mit Safran veredeln.“

Zutaten (für 4 Personen)

Fleisch	
1 kg	Kalbfleisch (oder Rinderschmorbraten)
700 ml	Goldriesling
1	Döschen Safranfäden
3 EL	Zitronensaft
1 Stück	Sellerie
1	Zwiebel, halbiert, mit Lorbeerblatt und Nelken gespickt
1	Karotte, halbiert
2 TL	Salz
	Pfeffer, Bratbutter (Butterschmalz)
Sauce	
600 g	Karotten, schräg in Stücke geschnitten
500 ml	Beize, aufgekocht, abgeseibt
1	dicke Scheibe sächsisches Schwarzbrot, Pumpernickel oder Lebkuchen
1 EL	Honig
	Saure Sahne, Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Empfohlene Beilage

Sächsische Wickelklöße

Nährwertangaben: E 529 kcal, EW 52 g, F 16 g, KH 23 g

Hohe Rindsrippe

von Eva-Maria Grimm aus Saalburg-Ebersdorf

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg	Rindsrippe
je 1 Stück	Zwiebel, Möhre, Sellerie
1 EL	Schweinefett
3	Pimentkörner
1	Lorbeerblatt
	Saure Sahne, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rindsrippe würzen und in heißem Fett anbraten. Möhre, Sellerie und Zwiebel dazugeben und kurz mit braten lassen. Mit Wasser ablöschen und alles weich kochen lassen. Mit dem pürierten Gemüse die Soße andicken und mit saurer Sahne abschmecken.

Empfohlene Beilagen

Kartoffelklöße und Rotkraut

Nährwertangaben: E 521 kcal, EW 53 g, F 32 g, KH 5 g

So kam Eva-Maria Grimm auf dieses Rezept:

„Die Enkelkinder sind mein Ein und Alles. Ich freue mich immer darauf, bei meiner Tochter in Marienberg mal wieder die Kinder betreuen zu können. Gerne koche ich Ihnen dann dieses alte sächsische Gericht.“



Platz 10
im Wettbewerb

Safranlende an Bauerntheriak mit Korinthen

von Regina Röhner aus Bernsdorf OT Rüsdorf



Zutaten (für 4 Personen)	
1	Schweinelende (600 g)
½ Flasche	Grauburgunder
400 g	Bauerntheriak (rote Zwiebeln)
200 ml	Schlagsahne
50 g	Korinthen
30 g	Butter
20 g	Butterschmalz
1 Döschen	Safranfäden
5 Stängel	Schnittknoblauch
10	Rosmarinnadeln
	Salz
	Pfeffer
Weinkartoffeln	
	fest kochende, rotschalige Kartoffeln
	trockener Weißwein
	Muskatblüten, Nelken, Salz

Zubereitung

Lende mit Schnittknoblauch spicken. Safranfäden und Rosmarinnadeln in 0,2 l Wein geben. Die roten Speisezwiebeln in dünne Scheiben schneiden und mit Butter glasig anschwitzen. Die verlesenen Korinthen zugeben, ca. 0,2 l Wein aufgießen und 10–15 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lende in heißem Butterschmalz von allen Seiten braten. Nach dem Anbraten wiederholt mit der Safran-Weinmischung bestreichen und fertig schmoren. Das Fleisch warm stellen. Den Bratensatz für die Zubereitung der Soße nutzen: Bratensatz mit Wein ablöschen, reduzieren, mit Sahne verrühren, durch ein Sieb streichen, evtl. weiter reduzieren lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und an dem Bauerntheriak mit Korin-

then zusammen mit der Soße und einer Beilage anrichten.

Historische Beilage

Weinkartoffeln:
Gründlich gereinigte, fest kochende, rotschalige, möglichst gleich große ovale Kartoffeln mit Schale in trockenem Weißwein, dem etwas Muskatblüte, Nelken und Salz zugefügt wurden, gar kochen. Die garen Kartoffeln abgießen, kurz abdampfen, schälen und längs vierteln.

Man kann auch Rösti oder Kartoffelpuffer dazu reichen.

Nährwertangaben:
E 500 kcal, EW 35 g, F 30 g, KH 18 g

So kam Regina Röhner auf dieses Rezept:

„Zu diesem Rezept ließ ich mich durch die Lektüre eines der ältesten gedruckten Kochbücher Sachsens, der „Kuchen meisterei“, erschienen 1530 in Zwickau, sowie des „New Kochbuch“ von Max Rumpolt inspirieren.“



Platz 3
im Wettbewerb

Pfaffenschnitzel

von Renate Berg aus Leipzig



Zutaten (für 4 Personen)	
1	SchweineNetz
1	große Schweinelende
2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gewaschenes und mit Küchenpapier getrocknetes Netz ausbreiten. Lende säubern, trocknen, mit Salz und Pfeffer rundum einreiben. Knoblauchzehen sehr klein gehackt (oder durch die Knoblauchpresse gedrückt) rund um die Lende verteilen. Auf das ausgebreitete Netz geben, gut einrollen und einschlagen. In die Fettpfanne vom E-Herd mit etwas Wasser legen. Bei 175–180 °C Umluft oder 180–200 °C Ober- und Unterhitze ca. 1,5 bis 2 Stunden garen. Ab und zu wenig Wasser nachfüllen. Das Fett brät ganz aus, zurück bleibt ein saftig krosser und butterweicher Braten.

Empfohlene Beilagen

Kartoffelbrei mit Sauerkraut, mit Pilzen jeder Art umlegen oder am Abend zu Ciabatta, Toast oder Weißbrot reichen.

Nährwertangaben: E 285 kcal, EW 34 g, F 17 g, KH 0 g

So kam Renate Berg auf dieses Rezept:

„Ein Grund für die Vielfalt der sächsischen Küche sind ja bekanntlich die zahlreichen Einflüsse aus den angrenzenden Regionen. Das Rezept für dieses Gericht brachte mein aus Tschechien stammender Stiefvater aus seiner Heimat mit.“

Leipziger Kutschersteak

von Michael Wagner aus Leipzig

Zubereitung

Die Steaks salzen, pfeffern und garen (Pfanne/Grill). Auch übrig gebliebene Steaks vom Abend zuvor sind möglich. Den Käse reiben und unter die aufgeschlagenen Eier quirlen. Mit Gewürzen abschmecken. Schinken und Zwiebel fein gewürfelt glasig dünsten. Am Ende der Garzeit Senf untermischen. Steaks in Auflaufform geben, Zwiebel/Schinken darauf und Eiermasse verteilen. Bei 200 °C 15 Minuten überbacken, bis goldbraun.

Empfohlene Beilagen

Bratkartoffeln, Brot oder Gemüsereis, Salat der Saison

Nährwertangaben: E 400 kcal, EW 34 g, F 27 g, KH 1g

So kam Michael Wagner auf dieses Rezept:

„In unserer Familie halten wir in vielerlei Hinsicht alte Traditionen wach. Und das Leipziger Kutschersteak ist unser seit Generationen überliefertes sächsisches Familiengericht.“

Zutaten (für 4 Personen)	
4	Schweinenackensteaks
100 g	Schinkenspeck
100 g	Hartkäse
3	Eier
1	mittelgroße Zwiebel
1 EL	scharfer Senf
	Petersilie, Kümmel
	Muskat, Salz, Pfeffer



Lammfilet auf Champignon-Birnen-Ruccola-Gemüse

von Christina Pabsch aus Melle



Zutaten (für 4 Personen)	
2	Lammfilets
400 g	Champignons (je 200 g weiße und braune Champignons)
150 g	getrocknete Birnen
125 ml	Birnensaft
5	Scheiben Frühstücksspeck
2 EL	abgezogene, ganze Mandeln
2	Knoblauchzehen
1	kleines Bund Ruccola
1	Zwiebel
	neutrales Öl oder Butterschmalz
	Salz, Pfeffer
	Petersilie
	milder Senf (evtl. Dijonsenf)
	Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die in Würfel geschnittene Zwiebel und die gehackten Knoblauchzehen in Öl oder Butterschmalz kurz anbraten. Die geviertelten Champignons zugeben und schmoren lassen. Die vorher eingeweichten Trockenbirnen in Würfel schneiden und zugeben, alles gut durchbraten. Die Ruccolablätter in feine Streifen schneiden, zugeben und mitbraten. Den Birnensaft zugeben (kein Einweichwasser verwenden). Es kann fertiger Birnensaft oder der Saft der Dosenbirne sein. Die geschälten, ganzen Mandeln kurz in einer trockenen Pfanne rösten und dann zu dem Gericht geben und unterheben. Jetzt erst mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die beiden Lammfilets an nur je einer Längsseite dünn mit Senf bestreichen, dann die Filets zusammendrücken, so dass ein doppeltes Filet entsteht, und mit frischem Pfeffer würzen. Das Doppelfilet mit Frühstücksspeck-Scheiben umwickeln und in heißem Butterschmalz anbraten. Im Ofen bei 160 °C etwa 10–12 Minuten weitergaren. Danach in Alufolie einwickeln und ruhen lassen. Das Filet benötigt kein Salz, da der Frühstücksspeck sehr salzhaltig ist.

Das Champignon-Birnen-Ruccola-Gemüse in die Mitte von großen Tellern verteilen. Das schräg aufgeschnittene Lammfilet obenauf geben. Mit Ruccola, Petersilie und Mandeln ausdekorieren.

Nährwertangaben: E 619 kcal, EW 82 g, F 71 g, KH 44 g

So kam Christina Pabsch auf dieses Rezept:

„1990 bin ich das erste Mal nach Sachsen gereist und habe gleich die sächsische Küche für mich entdeckt. In einem kleinen Lokal außerhalb von Dresden haben wir dieses köstliche Gericht gegessen und uns das Rezept dafür geben lassen.“

Gebackene Lammkeule

von Daniel Hissing aus Grosstreden

Zutaten (für 4 Personen)	
1 kg	Lammkeule mit Knochen
	Ingwer, Paprikapulver
	Kardamom
	gerebelter Majoran
Lake	
1 l	Wasser
80 g	Salz
80 ml	trockener Rotwein
2	Knoblauchzehen
1	kleiner Zweig Rosmarin

Zubereitung

Lake ansetzen und die Lammkeule mit Knochen 24 Stunden darin einlegen. Nach dem Herausnehmen die Keule mit einer Mischung aus gemahlenem Paprika, Ingwer, Kardamom, gerebeltem Majoran einreiben und 2 Stunden bei 150 °C im Herd backen.

Empfohlene Beilagen

Salzkartoffeln und Speckbohnen. Bei Zubereitung in einem Kugelgrill empfehlen wir Grillgemüse und Folienkartoffeln.

Nährwertangaben: E 603 kcal, EW 45 g, F 45 g, KH 0g

So kam Daniel Hissing auf dieses Rezept:

„Schon als ich noch ein Kind war, gab es bei uns in der Familie immer wieder dieses leckere Fleischgericht. Wenn wir es heute zubereiten, nehmen wir dazu ausschließlich Lammfleisch mit dem Qualitätszeichen ‚Qualität aus Sachsen‘.“

Hausgemachte Rouladen vom Lamm „klein, aber fein“

von Siegrid Hirsch aus Chemnitz

Zutaten (für 4 Personen)	
400 g	Lammfleisch
60 g	Zwiebeln
50 g	Speck
1 EL	Senf
1 EL	Ketchup
1 EL	Rapsöl
	Soßenbinder
	Salz, Pfeffer, Rosmarin

Zubereitung

Lammkeule in dünne Scheiben schneiden. Mit Senf und Ketchup bestreichen sowie mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit den vorbereiteten dünnen Zwiebel- und Speckstreifen belegen. Zu Rouladen aufrollen und mit einer Rouladennadel zusammenstecken. Im offenen Schnellkochtopf schnell und kräftig in Rapsöl ringsum anbraten. Etwas kochendes Wasser zugeben, um den Bratensatz zu lösen. Wenig Rosmaringewürz zugeben. Anschließend ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf fertig garen. Danach die Fleischsoße mit Soßenbinder binden.

Nährwertangaben: E 299 kcal, EW 22 g, F 22 g, KH 2 g

Empfohlene Beilagen

Petersilienkartoffeln mit selbst hergestelltem Apfelrotkraut

So kam Siegrid Hirsch auf dieses Rezept:

„Seit vielen Jahren halten meine Eltern in ihrem landwirtschaftlichen Nebenerwerbsbetrieb im Erzgebirge Schafe in einer artgerechten und gesunden Lebensweise. Von Mai bis November weiden die Tiere auf den Wiesen echt erzgebirgisches Grünfutter. Das schmeckt man später auch!“

Kaninchen Lausitzer Art

von Edelgard Zieger aus Uhyst OT Mönau

Zutaten (für 4 Personen)	
1	Kaninchen (800 g)
1 l	Buttermilch
100 g	Speck
4	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
5	Pimentkörner
5	Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
2 EL	Bautzener Senf, mittelscharf
1 EL	Öl
1 EL	Salz

Zubereitung

Buttermilch, Zwiebeln, Knoblauch, Senf und Gewürze zu einer Marinade verrühren. Das Kaninchen in Portionsstücke teilen und 2 Tage in die Marinade einlegen. Mit Speck spicken und scharf in Öl oder Margarine von allen Seiten anbraten, mit Wasser und 1–2 Tassen von der Marinade ablöschen. In der Backröhre ca. 1,5 Stunden weiterbraten, dabei öfter wenden und begießen. Schneller geht es im Schnellkochtopf – ca. 30 – 40 Minuten. Soße mit Mehl binden.

Empfohlene Beilagen

Salzkartoffeln oder hausgemachte Kartoffelklöße sowie Rotkraut, Möhren- oder Schwarzwurzelgemüse.

Nährwertangaben: E 658 kcal, EW 53 g, F 43 g, KH 11g

So kam Edelgard Zieger auf dieses Rezept:

„Dieses Gericht ist nicht nur ein Traditionsgericht aus meiner Lausitzer Heimat. Bei der Zubereitung achte ich auch immer darauf, dass möglichst alle Zutaten aus der Region stammen.“

Sächsische Kaninchenroulade nach „Ostelbischer Art“

von Bodo Schmidt aus Arzberg OT Pülswerda

Zutaten (für 4 Personen)	
2	große Kaninchenrücken (ca. 600 g)
50 g	Speck
3 EL	Senf
1	mittelgroße Zwiebel
1	Gewürzgurke
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rücken zweier großer Kaninchen werden sorgfältig ausgelöst und in Kaninchenlappen und –filet geteilt. Der Kaninchenlappen wird reichlich mit mittelscharfem Senf bestrichen und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das Kaninchenfilet in rouladenbreite Stücke schneiden und auf den Kaninchenlappen legen. Die geschälte Zwiebel und die Gewürzgurke vierteln. Ein Kaninchenfilet mit einer viertel Gewürzgurke, einer viertel Zwiebel und Speckstreifen belegen. Das Kaninchenfleisch zur Roulade aufrollen, festspießen oder festbinden. Anschließend werden die sächsischen Kaninchenrouladen nach „Ostelbischer Art“ im vorgeheizten Ofen bei 150 °C ca. 45 Minuten mit etwas Flüssigkeit von allen Seiten gut gebraten.

Nährwertangaben: E 328 kcal, EW 33 g, F 20 g, KH 1 g

So kam Bodo Schmidt auf dieses Rezept:

„In unserem Familienbetrieb, der Kaninchenfarm Schlosshof Pülswerda, ziehen wir die Kaninchen auf, schlachten und vermarkten sie. Und die Kaninchenroulade ist eine besondere Spezialität, die auf dem sächsischen Bauernmarkt in Pülswerda von vielen Kunden gern gekauft wird.“

Kaninchen mit schwarzen Oliven

von Liane Sell aus Saalburg-Pöritzsch

Zutaten (für 4 Personen)	
1	Kaninchen
250 – 500 ml	Rindfleischbrühe
100 g	schwarze Oliven
1 Gläschen	Weinbrand
2	Fleischtomaten
1	Möhre
1	großes Stück Sellerie
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Fleisch- oder Gemüsebrühe
	Salz, Cayennepeffer

Zubereitung

Das Kaninchen in Portionsstücke zerlegen, abspülen und trocken tupfen, vorsichtig mit Cayennepeffer würzen. Möhre und Sellerie würfeln, Knoblauchzehen hacken, Tomaten brühen, abziehen und klein schneiden. Butter und Öl in eine Pfanne mit Deckel geben. Die Kaninchenstücke und das Gemüse hineinglegen. Die Pfanne langsam erhitzen. Den Weinbrand darüber träufeln und völlig verdampfen lassen. Die Hälfte der Brühe zugeben und zugedeckt eine Stunde schmoren lassen. Oliven entsteinen, in Ringe schneiden und mit der restlichen Brühe dazugeben. Mit Salz abschmecken und 30 Minuten weiter schmoren lassen. Der Sud der Oliven kann auch mit dazugegeben werden.

Empfohlene Beilagen

Kartoffelpüree oder Klöße, Rotkraut und ein gemischter Salat.

Nährwertangaben: E 399 kcal, EW 35 g, F 23 g, KH 11 g

So kam Liane Sell auf dieses Rezept:

„Seit langem habe ich eine gute Bekannte in Dresden. Mit der tausche ich mich in vielem aus, natürlich auch was leckerer Essen angeht. Das Rezept für dieses Gericht, das ich schon mehrmals zubereitet habe, stammt auch von ihr.“



Sächsischer Rehrücken in Schokoladensauce

von Korinna Wolke aus Schwerin



Zutaten (für 4 Personen)	
650 g	frischer, ausgelöster Rehrücken
250 ml	fertige Fleischbrühe
60 g	Zartbitterschokolade
50 g	geriebene Mandeln
3 EL	Butterschmalz
3	Chilischoten (rot)
2	Tomaten
2	Knoblauchzehen
1	mittelgroße Zwiebel
1 EL	Balsamico-Essig
1 EL	Semmelbrösel
	Piment, Mehl
	Nelken
	Salz, Pfeffer

Empfohlene Beilagen

Stötteritzer Hemdbohnen, Sächsische Wickelklöße

Zubereitung

Den Rehrücken in acht Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit den Chilischoten in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen und die Mischung aus Zwiebel, Knoblauch und Chilischoten in das Bratfett geben, kurz anbraten und mit Essig ablöschen. Die Medaillons wieder in den Topf geben, mit Fleischbrühe aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren.

Die Tomaten blanchieren, häuten, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die geriebenen Mandeln mit den Pimentkörnern und Nelken, den Semmelbröseln und den Tomatenwürfeln vermischen. Die Schokolade fein reiben und mit in die Tomatenmischung geben.

Nach dem Schmoren die Medaillons aus dem Bräter nehmen und auf einer Servierplatte anrichten. Die Tomatenmischung in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Mit der fertigen Sauce die Rehmedaillons napieren, ausgarnieren und mit den Beilagen servieren.

Nährwertangaben: E 470 kcal, EW 42 g, F 28 g, KH 16 g

So kam Korinna Wolke auf dieses Rezept:

„Auch die traditionelle sächsische Küche lässt sich durch neue Ideen bereichern. Dieses Rezept wird zum Beispiel durch Einflüsse der Nouvelle Cuisine verfeinert. Heraus kommt ein Gericht von unvergleichlichem Geschmack.“



Rehgeschnetzeltes mit Pfifferlingen

von Isabell Schreiber aus Annaberg-Buchholz



Zutaten (für 4 Personen)	
600 g	Rehkeule ohne Knochen, gehäutet
400 g	Pfifferlinge
40 ml	saure Sahne
30 g	Mehl Typ 405
2	Zwiebeln, fein gewürfelt
1 EL	Sonnenblumenöl
	Wildjus, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Rehfleisch gegen die Faser in dünne Streifen schnetzeln und in heißem Öl unter häufigerem Wenden anbraten. Die Zwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten. Dann die Pfifferlinge dazugeben, alles mit Mehl bestäuben, mit Wildjus auffüllen, gut würzen, gut aufkochen und etwa 15 Minuten fertig garen. Zuletzt mit saurer Sahne verfeinern, pikant abschmecken. (Hinweis: Das Fleisch darf nicht kochen. Es wird sonst trocken und zäh.) Rehgeschnetzeltes weiterhin mit Frühlingszwiebeln, Esskastanien oder Steinpilzen variieren. Sahne gehört immer dazu.

Empfohlene Beilagen

Kartoffeln mit Petersilie, Spätzle, Butternudeln oder Grießnockerln

Nährwertangaben: E 56 kcal, EW 36 g, F 6 g, KH 7 g

So kam Isabell Schreiber auf dieses Rezept:

„Die Wälder Sachsens sind auch heute noch reich an Wild. Wenn das Wetter mitspielt, gibt es dort aber auch eine wahre Pilzschwemme. Und zu Wild passen Pilze natürlich immer ganz hervorragend!“

Rehbraten

von Irmgard Pittke aus Uhyst

Zutaten (für 4 Personen)	
1,5 kg	Rehkeule oder Rücken
100–200 g	Speck
250 g	Butter
500 ml	saure Sahne
2 EL	Salz

Zubereitung

Rehkeule oder Rehrücken enthäuten und evtl. von vorhandenem Fett befreien, mit Speck spicken. Butter in der Pfanne bräunen und die Rehkeule oder den Rehrücken hineinlegen. Mit zwei gestrichenen EL Salz bestreuen und anschließend im Ofen bei ca. 220°C 1,5 Stunden braten. Beim Braten 500 ml saure Sahne und bei Bedarf Wasser zugießen. Keine weiteren Gewürze nötig.

Empfohlene Beilagen

Salzkartoffeln oder Klöße, Rotkraut

Nährwertangaben: E 1308 kcal, EW 92 g, F 102 g, KH 5 g

So kam Irmgard Pittke auf dieses Rezept:

„Meine Großmutter hatte sich in einer kleinen Kladder Recepte aufgeschrieben, die sie zum Beispiel von Nachbarinnen oder Bekannten bekam. Aus dieser Receptesammlung, die ich von meiner Großmutter geerbt habe, stammt auch dieses Rezept.“



Platz 4
im Wettbewerb

Arrangement von gefülltem Geflügel

von Axel Sagmeister aus Freiberg

Zutaten (für 4 Personen)

1,6 kg	Ente
1 kg	Grillhuhn
200 g	Crème fraiche
200 ml	Weißwein
160 g	Preiselbeeren
100 g	Eiweiß
100 g	Zwiebeln
100 ml	Honig
je 80 g	Lauch, Sellerie, Möhren
40 g	Petersilie
20 g	Rosmarin
	Kartoffelstärke, Mehl
	Salz, Pfeffer (weiß)



Empfohlene Beilage

Pariser Kartoffeln

Zubereitung

Ente und Grillhuhn mit kaltem Wasser reinigen und die Federkiele entfernen. Das Geflügel auslösen, die Geflügelbeine hohl auslösen und nach innen ziehen. Mit den Fingerspitzen das Fleisch nach Knorpeln abtasten und diese entfernen. Geflügelrumpf in ca. 1 cm große Stücke hacken. Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Lauch waschen, putzen und in Würfel schneiden. Das Gemüse und die Geflügelrumpfe mit wenig Fett anbraten und mit Fond und Weißwein ablöschen. Das Geflügel mit der Haut nach unten legen, leicht salzen und pfeffern. Crème fraiche mit dem Eiweiß gut vermengen. Salz, Pfeffer, die fein geschnittenen Kräuter unterheben und auf das ausgeschälte Grillhähnchen streichen. Die Preiselbeeren auf die ausgeschälte Ente streichen. Die Geflügelstückstücke straff zu einer Rolle wickeln

und in Alufolie wickeln, so dass die Oberseite frei bleibt. Ein Wabenmuster in die Haut ritzen und mit dem flüssigen Honig bestreichen. Das Geflügelfleisch zu dem angerösteten Gemüse und den Geflügelrumpfen geben und bei 180 °C 50 Minuten im Ofen garen (Ober- und Unterhitze). Die Geflügelteile ausheben und die Alufolie entfernen. Den Fond passieren, entfetten, dritteln, einen Teil mit Kartoffelstärke, die anderen zwei Teile mit Mehl abbinden und abschmecken. Die Rollen in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit der stärkegebundenen Soße bestreichen. Preiselbeeren unter die dritte Soße heben und anrichten.

Nährwertangaben: E 729 kcal, EW 59 g, F 38 g, KH 67 g

So kam Axel Sagmeister auf dieses Rezept:

„In unserem Restaurant in Freiberg bestellte ein Paar ein Candlelight Dinner. Da die junge Frau nur Geflügelfleisch aß, wollten wir ihr etwas Besonderes bieten. So kreierten wir dieses vielseitige Gericht und nahmen es als „Freiberger Candlelight Dinner“ in unsere Speisekarte.“

Exotische Geflügel-Currysuppe

von Monika Baudach aus Wermsdorf

Zutaten (für 4 Personen)

1	Hähnchen
1 Bund	Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel)
1 Dose	Kokosmilch
je 1	Zwiebel, Lauchzwiebel, Möhre
je 1	getrocknete Tomate, Chilischote
je 1	rote, gelbe, grüne Paprika
3	Lorbeerblätter
1 EL	Curry
	Petersilie oder Korianderblättchen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Ein Hähnchen mit Gemüse (Möhre, Zwiebel, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel, getrocknete Tomate), Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt weich kochen. Brühe durchsiehen, Fleisch in Würfel schneiden. Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, bunte Paprikaschoten in Würfel schneiden und in der Brühe 10 Minuten köcheln lassen. Eine Dose Kokosmilch und 1 EL Curry zugeben und aufkochen lassen. Chilischote in dünne Ringe schneiden (Kerne entfernen), zugeben. Lauchzwiebeln in 2 cm lange Stücke schneiden und noch ca. 3 Minuten köcheln lassen. Suppe abschmecken, das Fleisch zugeben. Vor dem Servieren Korianderblättchen oder Petersilie über die Suppe streuen.

Empfohlene Beilage

Baguette

Nährwertangaben: E 147 kcal, EW 17 g, F 5 g, KH 9 g

So kam Monika Baudach auf dieses Rezept:

„Diese Suppe schmeckt nicht nur ganz hervorragend. Sie wirkt auch besonders gut, wenn man erkältet ist. Vielleicht liegt es daran, dass ich immer frisches Geflügel aus Sachsen dafür nehme!“

Pfirsich-Reispfanne

von Antje Seiler aus Hohenstein-Ernstthal

Zutaten (für 4 Personen)

2	Hähnchenbrustfilets oder Putenbrustfilets (ca. 300 g)
250 g	Langkornreis
1 Dose	Pfirsichhälften (470 g Abtropfgewicht)
	Saft einer halben Zitrone
1 EL	Erdnussöl
½ TL	Kurkuma
	Salz, Zimt

Zubereitung

Hähnchenbrust abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Aus Zitronensaft, etwas Salz und Zimt eine Marinade herstellen und die Geflügelstreifen darin etwa 20 Minuten marinieren. Reis mit Kurkuma in reichlich Salzwasser in ca. 15 Minuten bissfest kochen. Pfirsiche abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Danach in Öl rundherum anbraten und anschließend leicht salzen. In einer großen Schale Fleisch mit Reis und Pfirsichstreifen vermischen und heiß servieren..

Nährwertangaben: E 392 kcal, EW 23 g, F 2 g, KH 68 g

So kam Antje Seiler auf dieses Rezept:

„Ich bin ein waschechtes Kind Sachsens: geboren und aufgewachsen in Hohenstein-Ernstthal lebe ich immer noch dort. Dieses Rezept mache ich, wenn es mal wegen unserer beiden Kinder besonders schnell gehen muss.“



Entenbrustfilet mit Calvados-Pfeffer-Sauce

von Kornelia Seewald aus Leipzig



Zutaten (für 4 Personen)

600 g	Entenbrustfilet
1/8 l	Hühnerkraftbouillon
50 ml	Calvados
3–4	Äpfel
4 EL	Mazola Keimöl
2–3 EL	rosa Pfeffer, eingelegt oder getrocknet
2–3 EL	Soßenbinder, hell
	Zitronensaft, evtl. Worcestersauce
	Salz, schwarzer Pfeffer
Salat und Dressing	
200 g	gemischter Blattsalat
100 g	Champignons
8	Kirschtomaten
5 EL	Öl
3 EL	Weißweinessig
1	Schalotte
1 EL	Orangensaft
1 TL	grober Dijonsenf
	Zucker, Salz, Pfeffer

Empfohlene Beilage

Kartoffel-Knödel

So kam Kornelia Seewald auf dieses Rezept:

„Ich stamme aus einem sächsischen Elternhaus. Und so wie bei meinen Eltern ist es auch in meiner Familie Tradition, an Festtagen Gerichte aus Entenfleisch zuzubereiten.“

Zubereitung

Entenbrustfilet salzen und pfeffern. Zuerst von der Hautseite 5–6 Minuten braten, wenden und kurz anbraten. Dann das Geflügel im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 175 °C) in einem offenen Bräter 10–15 Minuten garen. Calvados und 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und in der kochenden Flüssigkeit ca. 3 Minuten garen, herausnehmen. Garflüssigkeit der Äpfel in die Pfanne zum Bratfond geben, mit Hühner-Kraftbouillon auf 3/8 l ergänzen, rosa Pfeffer dazugeben und aufkochen lassen. Die Soße mit Soßenbinder binden und mit Salz, Zitronensaft, evtl. etwas Calvados und Worcestersauce abschmecken. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, 5–10 Minuten in Alufolie gewickelt warm stellen. Äpfel in der Sauce erwärmen. Entenbrust aufschneiden, Fleischsaft zur Sauce geben und heiß mit Knödeln und Calvados-Pfeffer-Sauce servieren.

Salatdressing

Salate putzen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Pilze putzen, die Hälfte in Scheiben, den Rest in feine Stifte schneiden. Für das Dressing die Schalotte abziehen, fein würfeln. Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker mit Essig, Orangensaft und Senf verrühren, Öl darunter schlagen. Salate mit Pilzen und Tomaten dekorativ auf Tellern anrichten und Senf-Dressing darüber träufeln.

Nährwertangaben: E 511 kcal, EW 28g, F 37g, KH 13g



Hähnchen-Curry (indisch)

von Ursel Richter aus Dresden

Zutaten (für 4 Personen)

4 (480 g)	Hähnchenkeulen
1/4 l	Hühnerbrühe
1/8 l	Weißwein
100 ml	Schlagsahne
100 g	geröstete Cashewkerne
4 Scheiben	Ananas
4 EL	Öl
2	Schalotten
1	Apfel
1 1/2 EL	Curry
1	Knoblauchzehe
1 1/2 TL	Cayennepfeffer
1 1/2 TL	Salz
1 TL	Mehl
1 TL	Speisestärke
1 Msp.	Nelkenpulver
1 Msp.	Zimt
1 Msp.	gemahlener Ingwer



Zubereitung

Hähnchenkeulen in Unter- und Oberkeulen trennen, enthäuten, waschen und mit Küchenkrepp gut trocken tupfen. In einer Schüssel 1 TL Curry, Mehl, etwas Pfeffer und Salz vermischen. Die Hähnchenteile damit bestäuben. Öl in einer großen, tiefen Schmorpfanne erhitzen und das Fleisch darin ringsum anbraten. Geflügel aus der Pfanne nehmen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Im Bratfett leicht andünsten. Das restliche Curry-, Nelken-, Zimt- und Ingwerpulver vermischen, darüberstreuen und kurz mitschwitzen. Weißwein angießen und etwas einkochen lassen. Hühnerbrühe dazugeben. Den Apfel schä-

len und hineinreiben. Hähnchenteile zurück in die Schmorpfanne geben. Zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren lassen. Sahne und 1 TL Stärke verquirlen und in den Schmorbraten rühren. Ananasscheiben in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Cayennepfeffer und Curry abschmecken. Mit gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Empfohlene Beilage

Reis

Nährwertangaben: E 592 kcal, EW 28 g, F 43 g, KH 20 g

So kam Ursel Richter auf dieses Rezept:

„Die wichtigste Zutat für dieses Gericht ist natürlich das verwendete Geflügel. Ich nehme dazu immer Geflügel aus Sachsen, da ich von dessen ausgezeichneter Qualität überzeugt bin.“

Wickelklöße mit Geflügel und Gemüse

von Dorothea Wagner aus Leipzig

Zutaten (für 4 Personen)	
2	Täubchen (oder 1 Broiler, 1 Wachtel oder 1 frisches Suppenhuhn)
1 Bund	Suppengewürz (Möhre, Sellerie, Zwiebel)
	Salz
Nudelteig	
360 – 400 g	Mehl
250 g	Butter
3	Eier
	Essig
	Semmelmehl
	Salz, Pfeffer, Petersilie

Empfohlene Beilagen

Als Gemüse eignet sich hervorragend Spargel oder Gemüse der Saison.

Nährwertangaben: E 774 kcal, EW 48 g, F 23, KH 94 g

Zubereitung

Die 2 Tauben oder den Broiler in reichlich kochendes Wasser mit Salz, Suppengewürz (Stück Möhre, Zwiebel, Sellerie) gar kochen.

Nudelteig

Ein Stück Butter im Tiegel erwärmen, darin Semmelmehl anrösten. Jedes Ei mit einer halben Eierschale Wasser gut verschlagen, einen Tropfen Essig zugeben, dann Mehl einarbeiten. So lange kneten bis der durchgeschnittene Teig kleine Löcher hat. Teig halbieren und hintereinander dünn wie Nudelteig ausrollen. Das erkaltete, angeröstete Semmelmehl auf den Teig geben, gehackte Petersilie darüber streuen und aufrollen. In 3–5 cm dicke Stücke schneiden und mit Holzstäbchen zusammenhalten. Täubchen aus der Brühe nehmen, klein schneiden oder halbieren. Die Nudelstücke in die Brühe vom Fleisch geben und garen. Zum Schluss das Fleisch in die Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

So kam Dorothea Wagner auf dieses Rezept:

„Wenn wir Besuch von auswärts haben, möchten wir unsere Gäste mit einem echt sächsischen Gericht erfreuen. Da bereiten wir gern dieses Traditionsgericht unserer Familie – natürlich mit Gemüse aus unserem eigenen Garten!“

Hühnerfrikassee

von Elvira Ullrich aus Niesky

Zutaten (für 4 Personen)	
1	Suppenhuhn
500 g	Brechspargel aus der Dose
250 g	Champignons aus der Dose
200 g	Schweinehack
150 g	Butter
100 g	saurer Hering
1 Bund	Suppengrün
3 – 4 EL	Mehl
1 TL	Zitronensaft
1	gekochte Schweinszunge
	Salz, Pfeffer

Empfohlene Beilagen:

Kartoffeln oder Reis

Nährwertangaben: E 1240 kcal, EW 66 g, F 95 g, KH 19 g

Zubereitung

Gekochte Hackbällchen:

Schweinehack mit Salz und Pfeffer würzen, Bällchen formen und in Salzwasser sieden lassen. Gut abkühlen lassen.

Das Huhn mit dem Suppengrün 30 Minuten im Schnellkochtopf garen. Aus der Brühe nehmen, erkalten lassen, Haut und Fleisch ablösen, die Haut sehr klein schneiden. Fleisch grob zerteilen. Den abgegossenen Spargel, die Champignons, die Hackbällchen und die gekochte, klein gewürfelte Schweinszunge dazugeben. Alles miteinander vermengen. Butter in einem Topf erwärmen, Mehl zugeben und eine Mehlschwitze zubereiten. Mit etwas Brühe und Zitronensaft wird die Schwitze abgelöscht (sie muss recht dick sein). Ein halber saurer Hering wird durch ein Sieb gedrückt und der Schwitze zugegeben. Mit einer Prise Zucker abrunden, salzen und pfeffern. Diese Schwitze wird über das Hühnerfleisch gegeben oder untergehoben. In der Mikrowelle bei 50 W ca. 5–10 Minuten durchziehen lassen oder im Wasserbad erwärmen, da es leicht anbrennt. Diese Speise ist auch als Ragout fin geeignet.

So kam Elvira Ulrich auf dieses Rezept:

„Das Rezept für dieses Gericht wurde in unserer Familie über mehrere Generationen weitergegeben, sozusagen von der Oroma zu den Enkelkindern. Zubereitet wird das Hühnerfrikassee bei uns zu praktisch allen Feierlichkeiten.“

Überbackenes Fleisch mit Pfirsich

von Christa Schmeißer aus Markranstädt

Zutaten (für 4 Personen)

8 Scheiben (ca. 800 g)	Schnitzfleisch oder Kotelett ohne Knochen oder Putenschnitzel
250 g	Champignons aus der Dose
8	halbe Pfirsiche
je 100 g	Schmand, saure Sahne
1 Tüte	Zwiebelsuppe
200 g	geriebener Käse
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fleisch mit Pfeffer und Salz leicht würzen. Alles nebeneinander in eine leicht gefettete Backform legen. Auf jedes Stück Fleisch einen halben Pfirsich legen. In einem separaten Topf Schmand, saure Sahne, Champignons (abtropfen lassen) und eine Tüte Zwiebelsuppe mit dem Schneebesen verrühren. Über das Fleisch geben und zugedeckt 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Backen 200 g grob geriebenen Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30–45 Minuten backen.

Empfohlene Beilagen

Reis oder Baguette

Nährwertangaben: E 473 kcal, EW 57 g, F 22 g, KH 8 g

So kam Christa Schmeißer auf dieses Rezept:

„Ich bin in Sachsen auf dem Land aufgewachsen. Lange Jahre war ich dann beruflich im Landwirtschaftlichen Versuchswesen tätig. Aus dieser Zeit weiß ich aus eigener Erfahrung, dass in Sachsen sehr hochwertiges und delikates Fleisch erzeugt wird.“

Pfund-Fleisch-Pfanne

von Elsbeth Schubert aus Niesky

Zutaten (für 4 Personen)

je 250 g	Rindfleisch, Schweinefleisch
250 g	Kassler
250 g	Gewiegtes gemischt
250 g	Hackepeter
250 g	frische Champignons
250 g	Tomaten aus der Dose
200 g	Schlagsahne
200 g	saure Sahne
2	mittlere Zwiebeln
1	Paprika
1	kleine Flasche Salsa-Sauce

Zubereitung

Die Fleischsorten nacheinander in eine Pfanne schichten: Das Gemüse zerkleinern und von jedem eine Hand voll zwischen den Fleischsorten verteilen. Salsa-Sauce, Schlag-sahne und saure Sahne vermischen und über das Fleisch und Gemüse gießen. 2 Stunden im Backofen bei 200 °C garen, davon die letzte halbe Stunde ohne Deckel.

Empfohlene Beilagen

Baguette, Reis, Nudeln oder Kartoffeln

Nährwertangaben: E 705 kcal, EW 74 g, F 36 g, KH 16 g

So kam Elsbeth Schubert auf dieses Rezept:

„Bei uns in der Oberlausitz hat gutes Essen eine lange Tradition. Allerdings gab es in meiner Jugend Fleischgerichte meist nur an Feiertagen. Dieses überlieferte Gericht mit verschiedenen Fleischsorten habe ich mit einem ordentlichen Schuss mexikanischer Schärfe bereichert.“

Wir wünschen einen guten Appetit!



Hochwertige Zutaten – täglich frisch von **Anbietern aus Sachsen**

Wenn Sie das eine oder andere Rezepte des Rezeptwettbewerbs 2006 nachkochen möchten, entscheiden Sie sich am besten für frisches Fleisch und saisonale Zutaten aus Sachsens Regionen. Denn damit setzen Sie auf hohe Qualität – für Sie deutlich erkennbar an verschiedenen Qualitätszeichen. Weitergehende Informationen finden Sie im Internet unter:

Qualitätszeichen

www.sachsen-geniessen-fleisch.de

Sächsische Ernährungswirtschaft

www.sachsen-geniessen.de

www.agrar-marketing-sachsen.de

Anbieterbroschüre der Direktvermarkter in Sachsen

www.direktvermarktung-sachsen.de

Öko-Einkaufsführer Sachsen

www.landwirtschaft.sachsen.de

(Rubrik Ökolandbau)

Sächsisches Fleischerhandwerk

www.sfivsachsen.de

Wild und Geflügel

www.sachsen-geniessen-fleisch.de

Ernährung

www.dge.de

www.dge-sachsen.de

Qualitätszeichen im Überblick:



QS-Ihr Prüfsystem
für Lebensmittel







Impressum:

Herausgeber: Sächsisches Staatsministerium für Umwelt
und Landwirtschaft (SMUL)
Postfach 10 05 10, 01076 Dresden
Internet: www.smul.sachsen.de
Bürgerbeauftragte: Sabine Kühnert
Telefon: (03 51) 564 68 14, **Fax:** (03 51) 564 68 17
E-Mail: info@smul.sachsen.de

Redaktion: Expertenteam des Projekts www.sachsen-geniessen-fleisch.de
Redaktionsschluss: Oktober 2007
Auflagenhöhe: 4.000 Exemplare
Gestaltung: www.heimrich-hannot.de
Druck: Lößnitz-Druck GmbH

Bestelladresse: Zentraler Broschürenversand der
Sächsischen Staatsregierung
Hammerweg 30, 01127 Dresden
Telefon: (0351) 210 36 71 oder (0351) 210 36 72
Telefax: (0351) 210 36 81
E-Mail: publikationen@sachsen.de