



Teufelsbraten

Zutaten für eine Person:

200 g Filetierter Lammrücken, mariniert (TK)

1 kleine, frische rote Chilischote

150 g Wellenschnitt-Pommes (TK)

Jodsalz

150 g **Gartenkrone** Delikatessbohnen (TK)

2 EL **Cantinnelle** Natives Olivenöl extra

1 TL **Gartenkrone** Knoblauch (TK)

2 Scheiben Bacon Frühstücksspeck

2 EL **Gartenkrone** Zwiebeln (TK)

2 EL **Gartenkrone** Petersilie (TK)

Le Gusto Pfeffer, weiß

Zubereitung:

Lammrückenfilet über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen vorheizen. Chilischote längs halbieren, putzen, Kerne entfernen. Chili in feine Halbringe schneiden. Pommes auf ein Blech legen, im Ofen nach Packungsangabe backen, salzen. Inzwischen Bohnen in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen. Abgießen, abtropfen lassen. Derweil 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lamm darin rundum scharf anbraten. Knoblauch und Chili zugeben. Fleisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 bis 6 Minuten garen. Speck quer in dünne Streifen schneiden und im übrigen Öl auslassen. Erst Zwiebelwürfel, dann Petersilie und Bohnen zugeben, ein paar Minuten mitgaren. Salzen, pfeffern.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Preis pro Person: 4,51 €



Schon gewusst?

Die Zwischenwände einer Chilischote sind schärfer als die Kerne! Daher sollte man beim Putzen auch das Weiße entfernen. Die Schotenfarbe dagegen sagt nichts über die Schärfe aus.



Popeyes Kraftpaket

Zutaten für eine Person:

- 1 Cordon bleu vom Schwein (TK)
- 1 1/2 EL **milfina** Butter
- 1 TL **Gartenkrone** Zwiebeln (TK)
- 1 TL **Gartenkrone** Knoblauch (TK)
- 1 EL **Cucina** Natives Olivenöl extra D.O.P. Bari
- 150 g **bio** Blattspinat (TK)
- Jodsalz
- Le Gusto** Pfeffer, schwarz
- 1 Ei
- 1 EL **milfina** Frische Vollmilch

Zubereitung:

Das gefrorene Cordon bleu in einer Pfanne mit 1 EL Butter rundum etwa 15 Minuten braten. Inzwischen Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Topf mit Olivenöl glasig schwitzen. Den tiefgefrorenen Spinat und 50 ml Wasser zugeben, etwa 10 Minuten erhitzen, ab und zu umrühren. Salzen, pfeffern. Ei mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die übrige Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Eimasse zugeben und bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten stocken lassen. Dabei die Eimasse von außen nach innen zusammenschieben. Alles zusammen servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Preis pro Person: 1,67 €



 **warenkorb**

Für diese Rezepte benötigen Sie
 u.a.: Filetierter Lammrücken –
Gartenkrone Knoblauch –
Cantinelle Natives Olivenöl extra –
Gartenkrone Delikatessbohnen –
 Bacon – **Gartenkrone** Zwiebeln –
Gartenkrone Petersilie – Wellen-
 schnitt-Pommes – Jodsalz – **Le Gusto**
 Pfeffer, weiß – **Cucina** Natives
 Olivenöl extra D.O.P. Bari – **bio** Blatt-
 spinat – **Le Gusto** Pfeffer, schwarz –
 Cordon bleu vom Schwein – **milfina**
 Butter – **milfina** Frische Vollmilch