

Kräuter-Highlight: 3 köstliche Rosmarin-Rezepte zum Probieren

Rosmarin, ein duftendes Kraut, gehört wie viele andere gesunde Kräuter wie Basilikum, Oregano und Thymian zur Familie der Minzen. Es ist eine reichhaltige Quelle an starken Antioxidantien, entzündungshemmenden Verbindungen, Vitamin B6 und Kalzium. Neben seiner kulinarischen Verwendung ist Rosmarin auch für seine gesundheitlichen Vorteile bekannt, darunter die Verbesserung des Gedächtnisses, die Linderung von Muskelschmerzen, die Linderung von Verdauungsstörungen, die Stärkung des Kreislauf- und Immunsystems, die Förderung des Haarwachstums und die Senkung des Risikos bestimmter Krebsarten. Wenn Sie also Rosmarin auf Lager haben, probieren Sie diese köstlichen Gerichte zum Abendessen: Apfel- und Rosmarin-Schweinefleisch-Angebote Was du brauchst: 1 1/4 kg. Schweinefilet 1 …



Rosmarin, ein duftendes Kraut, gehört wie viele andere gesunde

Kräuter wie Basilikum, Oregano und Thymian zur Familie der Minzen. Es ist eine reichhaltige Quelle an starken Antioxidantien, entzündungshemmenden Verbindungen, Vitamin B6 und Kalzium. Neben seiner kulinarischen Verwendung ist Rosmarin auch für seine gesundheitlichen Vorteile bekannt, darunter die Verbesserung des Gedächtnisses, die Linderung von Muskelschmerzen, die Linderung von Verdauungsstörungen, die Stärkung des Kreislauf- und Immunsystems, die Förderung des Haarwachstums und die Senkung des Risikos bestimmter Krebsarten.

Wenn Sie also Rosmarin auf Lager haben, probieren Sie diese köstlichen Gerichte zum Abendessen:

Apfel- und Rosmarin-Schweinefleisch-Angebote

Was du brauchst:

- 1 1/4 kg. Schweinefilet
- 1 1/2 Tassen Apfelwein
- 3/4 Tasse Ahornsirup
- 1/4 Tasse Allzweckmehl
- 3 Äpfel, entkernt und in 1-Zoll-Stücke geschnitten
- 1 große Zwiebel, in 1-Zoll-Stücke geschnitten
- 5 Esslöffel brauner Zucker

- 4 Teelöffel getrockneter Rosmarin
- 1 1/2 Teelöffel getrockneter Majoran
- 1 1/2 Teelöffel getrockneter Thymian
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Gereinigtes Wasser

Legen Sie das Schweinefilet in einen großen Behälter. Rosmarin, Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen. Reiben Sie die Mischung gleichmäßig über Schweinefleisch und gießen Sie dann Apfelwein darüber. Fügen Sie gereinigtes Wasser hinzu, um das Fleisch vollständig einzutauchen. Abdecken und mindestens 6 Stunden bis über Nacht kühlen. Wenn Sie fertig sind, legen Sie das Filet in eine Bratpfanne, gießen Sie die Marinade darüber und backen Sie es 1 Stunde lang in einem vorgeheizten Ofen (325 F). Apfel- und Zwiebelstücke über den Braten streuen und braunen Zucker gleichmäßig über die Pfanne geben. Braten wieder in den Ofen geben und eine weitere Stunde kochen lassen. Um die Soße zuzubereiten, kochen Sie das Mehl in einer Pfanne, bis es braun ist. Fügen Sie Tropfen vom Braten und Ahornsirup hinzu und kochen Sie unter ständigem Rühren, bis die Mischung eingedickt ist. Braten mit Soße servieren.

Cremige Erbsen-Rosmarin-Suppe

Was du brauchst:

- 1 3/4 Tasse Hühnerbrühe

- 1 1/2 Tassen grüne Erbsen
- 1 Karotte, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Lauch, dünn geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Scheiben Speck, in 1-Zoll-Stücke geschnitten
- 1 Teelöffel gehackter frischer Rosmarin

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Speckstücke knusprig kochen. Fügen Sie Karotte, Zwiebel, Lauch und Knoblauch hinzu und kochen Sie, bis das Gemüse zart ist, ungefähr 8 bis 10 Minuten. Hühnerbrühe, Erbsen, Lorbeerblätter und Rosmarin dazugeben und zum Kochen bringen. Hitze senken, abdecken und unter gelegentlichem Rühren 1 Stunde lang oder beim Kochen von Erbsen köcheln lassen. Warm servieren.

Schinkenauflauf mit Rosmarin

Was du brauchst:

- 1 kg. gekochter Schinken, gewürfelt

- 5 Eier
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 4 Tassen gereinigtes Wasser
- 2 Tassen geriebener Cheddar-Käse
- 1 1/2 Tassen Milch
- 1 Tasse Körner
- 1/4 Tasse Butter
- 1 Teelöffel gehackter frischer Rosmarin
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer

Gekochten Schinken in eine Auflaufform geben und beiseite stellen. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen und dann Grütze ins Wasser gießen. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie es unter ständigem Rühren ca. 4-5 Minuten köcheln oder wenn die Körner dick und zart sind. Käse und Butter mit den Körnern einrühren. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. In einer mittelgroßen Schüssel Eier, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer verquirlen und die Mischung mit Grieß vermischen. Gießen Sie Grütze über den Schinken und

backen Sie ihn 40 bis 45 Minuten lang in einem vorgeheizten Ofen (350 F) oder bis der Auflauf sprudelt.

Lassen Sie Ihr Rosmarinhähnchen für eine Weile und probieren Sie stattdessen diese köstlichen Rosmarinrezepte!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki