

Salbei Rezepte: 3 leckere Gerichte zum Abendessen

Der Holzkräutersalbei ist eng mit Rosmarin verwandt und hat einen weichen, herzhaften Geschmack mit einem Hauch von Süße. Traditionell wird es aufgrund seines leichten Pfeffergeschmacks in einer Vielzahl von Fleischgerichten verwendet. Neben seinem köstlichen Geschmack bietet Salbei auch eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen, darunter die Verbesserung der Gehirnfunktion, die Stärkung des Immunsystems und die Bekämpfung von Entzündungen. Genießen Sie ein angenehmes Abendessen mit diesen köstlichen, aber gesunden Salbei-Rezepten: Gegrillte Spareribs mit Zitronenpfeffer und Salbei Was du brauchst: 2 Kilogramm Schweinefleisch Spareribs 1 Esslöffel Zitronenpfeffer 1 Esslöffel gemahlener Salbei 2 Teelöffel getrockneter Rosmarin 1 Teelöffel getrockneter Thymian 1 Teelöffel Knoblauchpulver Zitronenpfeffer, …



Salbei

Der Holzkräutersalbei ist eng mit Rosmarin verwandt und hat einen weichen, herzhaften Geschmack mit einem Hauch von Süße. Traditionell wird es aufgrund seines leichten Pfeffergeschmacks in einer Vielzahl von Fleischgerichten verwendet. Neben seinem köstlichen Geschmack bietet Salbei auch eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen, darunter die Verbesserung der Gehirnfunktion, die Stärkung des Immunsystems und die Bekämpfung von Entzündungen.

Genießen Sie ein angenehmes Abendessen mit diesen köstlichen, aber gesunden Salbei-Rezepten:

Gegrillte Spareribs mit Zitronenpfeffer und Salbei

Was du brauchst:

- 2 Kilogramm Schweinefleisch Spareribs
- 1 Esslöffel Zitronenpfeffer
- 1 Esslöffel gemahlener Salbei
- 2 Teelöffel getrockneter Rosmarin
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver

Zitronenpfeffer, Salbei, Rosmarin, Thymian und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermischen. Reiben Sie die Mischung gleichmäßig auf die Spareribs. Kochen Sie das Fleisch auf einem vorgeheizten Grill bei starker Hitze und drehen Sie es häufig 1 1/2 bis 2 Stunden lang oder bis zum gewünschten Gargrad.

Salbei Süßkartoffelbällchen

Was du brauchst:

- 1 Ei
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 3/4 Tasse Süßkartoffelpüree
- 1/2 Tasse fein gewürfelte Zwiebel
- 1 Tasse altmodischer Haferflocken
- 1 1/2 Teelöffel getrockneter Salbei
- 1/4 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- Kochspray

Sprühen Sie eine kleine Pfanne mit Kochspray ein und kochen Sie Knoblauch und Zwiebel bei mittlerer Hitze, bis sie weich sind. Eine Bratpfanne mit Kochspray einsprühen und erhitzen. Mischen Sie in einer mittelgroßen Schüssel Ei, Süßkartoffelpüree, Haferflocken, Salbei, schwarzen Pfeffer sowie gekochten Knoblauch und Zwiebeln. Rollen Sie die Mischung mit sauberen Händen zu Kugeln und drücken Sie sie leicht flach. Die Kugeln in einer vorgeheizten Bratpfanne 3 bis 4 Minuten pro Seite oder bis sie leicht gebräunt sind, kochen.

Salbei Zitrus Schweinekoteletts

Was du brauchst:

- 4 Stück. 1/2-Zoll dicke, ohne Knochen mittig geschnittene Schweinekoteletts
- 1 große Orange
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel gehackte frische Salbeiblätter
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel gerissener schwarzer Pfeffer

1 Esslöffel Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und pro Seite 4 Minuten in der Pfanne kochen. Während Sie darauf warten, dass die Koteletts kochen, reiben Sie 1 Teelöffel Orangenschale und drücken Sie 1/4 Tasse frischen Orangensaft aus. Koteletts vom Herd nehmen und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne die restliche Butter schmelzen, Orangensaft hinzufügen und zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und Orangenschale einrühren. Die Mischung über die gekochten Koteletts träufeln.

Genießen Sie den köstlichen Geschmack von Salbei sowie seine gesundheitlichen Vorteile mit diesen Salbei-Rezepten, die perfekt zum Abendessen geeignet sind!

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki