

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Rind

2009-2010

101 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Alt-Wiener Backfleisch mit Erdäpfel-Gurken-Salat	1
Andalusisches Rinder-Filet mit Kartoffel-Muffins	2
Apfel-Zwiebel-Spätzle mit Rinder-Filet	3
Asiatische Rinder-Pfanne von Hüftsteak	4
Beef-Tatar im Brick-Teig, Senf-Creme, Rote-Bete-Carpaccio	5
Blauschimmel-Rinder-Filet, Champignons, Kartoffel-Püree	6
Boeuf Stroganoff mit Kartoffel-Rösti	6
Boeuf Stroganoff	7
Boeuf Stroganoff	7
Dreierlei Filet-Streifen a la Stroganoff	8
Entrecôte double mit Spinat-Gemüse und Soße Béarnaise	9
Entrecôte mit Kräuter-Kruste und Gemüse-Gröstl	10
Feines Filet-Gulasch und gebratene Kartoffel-Würfel	11
Filet-Boeuf Stroganoff mit Spätzle	12
Filet-Boeuf Stroganoff und Kartoffel-Küchlein mit Kerbel	13
Filet-Spitzen in Morchel-Rahm mit Tagliatelle	13
Filet-Steak in Senf-Soße mit Bohnen, Kartoffel-Gratin	14
Flammierte Steaks mit persischem Reis	15
Flammiertes Pfeffer-Steak mit Bratkartoffeln	15
Gegrilltes Rinder-Filet auf Creme-Polenta	16
Hamburger Labskaus	16
Italienische Rouladen mit Rosmarin-Kartoffeln	17
Mariniertes Porterhouse-Steak mit gefüllten Kartoffeln	18
Ochsen-Filet mit Senf-Kruste und Petersilienwurzel-Püree	19
Orangen-Carpaccio mit Tatar und Limetten-Creme	20

Pfeffer-Steak mit Bratkartoffeln und Baby-Möhren	20
Rib-Eye-Steak im Limetten-Knoblauch-Sud	21
Rinder-Filet aus Senf-Salz-Kruste an Zucchini-Streifen	21
Rinder-Filet bordelaise mit Spinat und Kartoffel-Perlen	22
Rinder-Filet im Speck-Mantel an Rotwein-Preiselbeer-Soße	23
Rinder-Filet in Estragon-Soße mit Brezel-Knödelchen	24
Rinder-Filet in Rotwein-Soße mit Sellerie-Püree und Rösti	25
Rinder-Filet mit Apfel-Marinade und Graupen-Risotto	26
Rinder-Filet mit Balsamico-Zwiebeln, Zuckerschote	27
Rinder-Filet mit Barbecue-Soße, Rosmarin-Kartoffeln	28
Rinder-Filet mit Bechamel-Soße, Bohnen, Kartoffel-Püree	29
Rinder-Filet mit feinem Pilz-Risotto	30
Rinder-Filet mit Gemüse-Pfanne	31
Rinder-Filet mit Kartoffel-Gratin und Cognac-Rahm-Soße	32
Rinder-Filet mit Kartoffel-Krapfen, glasiertem Gemüse	33
Rinder-Filet mit Kartoffel-Püree und bunten Möhren	34
Rinder-Filet mit Knusper-Salat-Italia	35
Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste und Bratkartoffeln	36
Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste, Gorgonzola-Tagliatelle	36
Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste, Rosmarin-Kartoffeln	37
Rinder-Filet mit Maronen-Knödel-Scheiben, Holunder-Soße	38
Rinder-Filet mit Pariser Kartoffeln	39
Rinder-Filet mit Pfifferling-Rahm und Spätzle	40
Rinder-Filet mit Pilz-Rahm-Soße, Petersilien-Kartoffeln	41
Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Püree und Ingwer-Flakes	42
Rinder-Filet mit Schokoladen-Soße, mit Spargel	43
Rinder-Filet mit Soße béarnaise und Nuss-Kartoffeln	44
Rinder-Filet mit Steinpilz-Soße und Kartoffel-Gratin	45
Rinder-Filet mit Tomaten-Tapenade	46
Rinder-Filet mit Wild-Reis und gefüllten Tomaten	47
Rinder-Filet mit Zwiebel-Rotwein-Soße und Kartoffel-Püree	47
Rinder-Filet, Baby-Möhren, getrüffeltes Kartoffel-Püree	48

Rinder-Filet, Bratkartoffeln mit Bohnen im Speck-Mantel	49
Rinder-Filet, Cognac-Pfeffer-Rahm-Soße, Kartoffel-Gratin	50
Rinder-Filet, Kartoffel-Streifen, karamellisiertes Gemüse	51
Rinder-Filet-Medaillons, Bratkartoffeln und Rotwein-Soße	51
Rinder-Filet-Spitzen mit Gorgonzola-Soße	52
Rinder-Filet-Spitzen mit Pfeffer-Rahm und Kartoffel-Rösti	52
Rinder-Filet-Steak mit Pfeffer-Rahm-Soße, Fisolen	53
Rinder-Filet-Steak mit Pistazien-Kruste, Risotto	54
Rinder-Geschnetztes mit Kartoffeln und gemischtem Salat	55
Rinder-Rouladen mit Berner Rösti	56
Rinder-Steak in Orangen-Soße mit Honig-Möhren	57
Rinder-Steak mit Senf-Kruste und Sellerie-Püree	58
Rinder-Steaks mit Bulgur und Salat	59
Rinder-Tatar im Roastbeef-Mantel und Gemüse-Rösti	60
Rindfleisch-Ragout vom Rumpsteak	61
Roastbeef in Körner-Kruste, Prinzess-Bohnen, Rösti	62
Rostbraten mit Röstzwiebeln, Gurken-Nudeln	63
Rostbraten vom argentinischen Roastbeef mit Spätzle	64
Rumpsteak in Steinpilz-Soße mit Rosmarin-Kartoffeln	65
Rumpsteak mit Bohnen im Speck-Mantel, Rosmarin-Kartoffeln	66
Rumpsteak mit gefüllten Wirsing-Päckchen	67
Rumpsteak mit Gemüse-Päckchen	68
Rumpsteak mit Pommes-Frites	69
Scharfe Rinder-Hüftwürfel mit Macaroni und rotem Salat	70
Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle	71
Serrano-Rinder-Filet-Röllchen, Zucker-Schoten, Wild-Reis	72
Siegerländer Geschnetztes mit Reibekuchen und Kopfsalat	72
Sosaties von Rinder-Filet mit Salat	73
Steak mit Gorgonzola-Creme und Feigen	74
Steak Tatar, Zucker-Schoten, Vanille-Chili-Schmand	75
Steak-Sandwich mit Salsa und Nachos	76
Steinpilz-Risotto mit getrüffeltem Rinder-Filet	77

Steinpilz-Risotto mit Rinder-Filet	77
Tournedos mit Kartoffel-Gratin und Rucola-Palme	78
Tournedos mit Rettich-Kartoffel-Kürbis-Rösti	79
Tournedos vom Rind, Bandnudeln, Gorgonzola-Walnuss-Soße	80
Weinbrand-Pfeffer-Steak mit Speck-Bohnen und Bandnudeln	80
Wiener Rostbraten mit Röstkartoffeln	81
Wiener Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Gurken	81
Wok-Pfanne mit Rindfleisch, Gambas und Jasmin-Reis	82
Zartes Rinder-Filet mit Rösti-Karotten-Bäumchen	83
Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Feld-Salat	84
Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Chips, Gurken-Spaghetti	85
Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Schmarrn	86

Index **87**

Alt-Wiener Backfleisch mit Erdäpfel-Gurken-Salat

Für 2 Personen

300 g Roastbeef im Stück	2 große Kartoffeln, fest	1 Zitrone
1 Gurke	2 Zehen Knoblauch	1 Bund Petersilie
125 ml Sonnenblumenkernöl	125 ml Essig	150 g Mehl
4 Eier	150 g Semmelbrösel	5 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Fleischstücke leicht klopfen. Die Zitrone auspressen und die Petersilie hacken. Das Fleisch mit Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier auf einem Teller verquirlen. Zum Panieren des Fleisches dieses zunächst mit Mehl bestäuben, dann in die Eiermasse geben und schließlich in den Semmelbröseln wenden. Die panierten Fleischstücke dann in der Fritteuse goldgelb backen und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gurke schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben salzen und vorsichtig das Wasser ausdrücken. Den Knoblauch abziehen, ebenfalls fein hobeln und zu den Gurken geben. Die lauwarmen Kartoffeln in Scheiben schneiden und ebenfalls hinzufügen. Den Salat mit Essig und Öl, sowie mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bratfleisch auf einem Teller anrichten, etwas Salat hinzugeben und servieren.

Michael Rescheneder am 27. Dezember 2010

Andalusisches Rinder-Filet mit Kartoffel-Muffins

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200 g	300 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch	60 g Getrocknete Tomaten in Öl	50 g Pinienkerne
100 g Parmesan	100 g Bergkäse	100 ml Rotwein
40 g Butter	200 ml Sahne	2 EL Butterschmalz
1 Bund Basilikum	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen. Die Zwiebel und zwei Knoblauchzehen klein schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und das Öl dabei auffangen. Die Basilikumblätter abzupfen und zusammen mit den Tomaten klein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und beiseite stellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl von den getrockneten Tomaten andünsten, die Tomaten hinzufügen und drei Minuten mitdünsten. Anschließend die Basilikumblätter und die Pinienkerne beifügen, das Ganze verrühren und beiseite stellen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, in einer Pfanne mit dem Butterschmalz auf beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filets aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben. Den Bratensud mit 20 Millilitern Rotwein ablöschen, den Sud in die Tomatenmasse geben und anschließend die Masse auf das Fleisch geben. Den Parmesan reiben und zusammen mit 20 Gramm Butter ebenfalls auf das Fleisch geben, mit dem restlichen Rotwein auffüllen und für acht Minuten im Ofen überbacken. Für die Kartoffelmuffins die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Muffinförmchen mit der restlichen Butter und Knoblauchzehe austreichen. Den Bergkäse und etwas Muskatnuss reiben. Die Muffinförmchen schichtweise mit Kartoffelscheiben und Käse füllen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnussabrieb würzen, mit der Sahne auffüllen und im Backofen bei 180 Grad überbacken. Das Andalusische Rinderfilet zusammen mit den Kartoffelmuffins anrichten.

Norbert Schindele am 19. Oktober 2009

Apfel-Zwiebel-Spätzle mit Rinder-Filet

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 160 g	200 g Zwiebeln	150 g säuerliche Äpfel
4 Knoblauchzehen	150 g Weizenmehl	125 g Magerquark
2 Eier (Größe M)	50 ml Milch, lauwarm	2 EL Schlagsahne
2 EL Butter	125 g Schmand	0,5 Bund Schnittlauch
30 g Parmesan	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Aus dem Mehl, einer Prise Salz, den Eiern, der Milch und dem Quark einen gleichmäßigen Teig herstellen. Den Teig etwa zehn Minuten ruhen lassen und nochmals aufschlagen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Teig mit dem Spätzlehobel langsam ins Salzwasser streichen. Anschließend kurz aufkochen lassen und mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser holen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten. Anschließend die Spätzle zu den Zwiebeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schmand und die Sahne miteinander glatt rühren und zusammen mit den Apfelwürfeln und dem Schnittlauch unter die Spätzle rühren. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Olivenöl, dem Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und das Rinderfilet darin kurz marinieren. Anschließend eine Pfanne erhitzen und darin das Fleisch braten. Abschließend den Parmesan über die Spätzle hobeln und mit dem Rinderfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Bartel am 01. September 2010

Asiatische Rinder-Pfanne von Hüftsteak

Für 2 Personen

250 g Hüftsteak, vom Rind	150 g Glasnudeln	85 g Shiitakepilze
50 g Karotten	25 g Cashewnüsse	1 Schote Chili, rot
1 Zehe Knoblauch	3 Frühlingszwiebeln	1 EL Zucker
4 EL Sojasoße	3 EL Sonnenblumenöl	Mehl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Glasnudeln darin kurz kochen. Den Topf von der Hitze nehmen und die Glasnudeln zehn Minuten im Kochwasser ziehen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Shiitakepilze ebenfalls klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in drei Zentimeter lange, schräge Stücke schneiden. Die Cashewnüsse grob hacken. Die Chilischote nicht entkernen, aber fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Karotten ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Sojasoße mit dem Zucker vermengen und solange rühren, bis dieser sich aufgelöst hat. Das Fleisch in etwas Mehl wenden. Das Sonnenblumenöl im Wok erhitzen. Wenn das Öl den Rauchpunkt erreicht hat, das Fleisch schnell Rühren scharf anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und den Großteil des Öles abgießen. Die Pilze, die Karotten, die Chilischote, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in den Wok geben und bei großer Hitze drei Minuten unter ständigem Rühren braten. Die Glasnudeln abseihen und ebenfalls hinzufügen. Die restliche Sojasoße und das Zucker-Sojagemisch in den Wok geben und eine Minute kochen. Das Fleisch und die Cashewnüsse dazugeben, kurz heiß werden lassen und alles durchschwenken. Die asiatische Rinderpfanne auf Teller geben und anrichten.

Cederic Esmarch am 18. November 2009

Beef-Tatar im Brick-Teig, Senf-Creme, Rote-Bete-Carpaccio

Für 2 Personen

150 g Tatar vom Rinderfilet	2 Sardellenfilets	4 Scheiben Bacon
6 Platten Brickteig	2 Eier	1 Knolle Rote-Bete, vorgegart
2 Cornichons	2 Schalotten	1 Knolle Meerrettich
1 Zitrone	1 EL Kapern	1 Bund Schnittlauch
1 EL Butter	2 EL Crème-fraîche	1 TL Tomatenmark
2 TL Senf, mittelscharf	3 EL Traubensaft	1 EL Balsamico-Essig
2 EL Kürbiskernöl	1 EL Olivenöl	2 Platten Kokosfett
Worcester-Soße	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Grill im Backofen vorheizen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten abziehen, würfeln und in der Pfanne glasig dünsten. Anschließend mit Traubensaft ablöschen. Die Cornichons und die Sardellenfilets klein schneiden. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Meerrettich fein reiben. Ein Ei trennen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Tatar zusammen mit den Cornichons, den Sardellen, den Kapern, der Hälfte der Schalotten, dem Meerrettich, dem Tomatenmark, dem Eigelb, einem Esslöffel der Schnittlauchröllchen, einem halben Teelöffel Senf sowie Kürbiskernöl und einem Teelöffel Olivenöl vermengen. Anschließend das Ganze mit Zitronensaft, Worcester-Soße, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zu Würfeln formen und in eine doppelte Lage Brickteig wickeln. Das übrige Ei verrühren und den Teig mit dem Ei „festkleben“. Das Fett in einem Topf erhitzen und die die Würfel darin etwa zehn Sekunden frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Crème-fraîche mit einem halben Teelöffel Senf verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine halbe Platte Brickteig in schmale Streifen schneiden, anschließend in ein Sieb geben, mit einem kleineren Sieb einklemmen und für zehn Sekunden in das Frittierfett halten, so dass ein Körbchen entsteht. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit der Senfcreme befüllen. Das restliche Olivenöl sowie Kürbiskernöl zusammen mit dem Balsamico-Essig und einem halben Teelöffel Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Masse mit den restlichen Schalotten vermengen. Die Rote-Bete in dünne Scheiben hobeln und die Schalotten-Vinaigrette darüber gießen. Den Bacon auf Backpapier legen, für etwa drei Minuten in den Backofen geben und zwischendurch einmal wenden. Anschließend in Stücke brechen. Die Tatarwürfel zusammen mit dem Senfcremekorbchen und dem Rote-Bete-Carpaccio auf Tellern anrichten und mit dem Bacon garnieren.

Angela Zahn am 12. Januar 2010

Blauschimmel-Rinder-Filet, Champignons, Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200 g	6 Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel
150 g Champignons, weiß	150 g Edelpilzkäse	1 Muskatnuss
4 Scheiben Speck, durchwachsen	1 Bund Petersilie, glatt	100 ml Milch
150 ml Rinderfond	30 g Butterschmalz	250 g Butter
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Rinderfilets kurz darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen weitergaren. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Anschließend in einer Pfanne in der Hälfte der Butter anschwitzen. Die Champignons fein schneiden und mit in die Pfanne geben. Das Ganze anschließend mit dem Rinderfond ablöschen. Die Petersilie zupfen, fein hacken, dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Backofentemperatur auf 250 Grad erhöhen. Die Speckstreifen in einer Pfanne anrösten. Die Filets aus dem Ofen nehmen und mit dem knusprigen Speck belegen. Die Zwiebel-Champignon-Masse darüber geben und mit dem Blauschimmelkäse belegen. Das Ganze nun im Ofen überbacken. von der Muskatnuss reiben. Die Kartoffeln abdampfen lassen, danach stampfen, die Milch untermischen und mit Pfeffer, Salz und etwas Muskatnuss würzen. Anschließend die restliche Butter hinzufügen. Das Kartoffel-Püree mit einem Spritzbeutel auf Tellern anrichten und die Filets daneben platzieren.

Brigitte Hollmann am 26. Oktober 2009

Boeuf Stroganoff mit Kartoffel-Rösti

Für 2 Personen

300 g Rinderfiletspitzen	300 g Kartoffeln	1 Möhre
60 g Champignons	1 Zwiebel	5 Gewürzgurken
1 unbehandelte Zitrone	1 EL Mehl	2 EL Speisestärke
2 EL Butter	100 ml saure Sahne	100 ml Gemüsfond
3 EL Rapsöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Filetspitzen in zentimeterdicke Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Anschließend die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten etwa zwei Minuten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel im verbliebenen Fett der Pfanne anrösten. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Champignons mit Salz und einem Esslöffel Zitronensaft würzen, hinzufügen und anbraten. Den Gemüsfond dazu geben und aufkochen lassen. Die saure Sahne mit dem Mehl und dem Paprikapulver verrühren und zu der Soße geben. Die Gewürzgurken ebenfalls hinzufügen und aufkochen lassen. Die Filetspitzen unterrühren und anschließend nicht mehr kochen lassen. Die Kartoffeln und die Möhre reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke und die Butter dazu geben und verrühren. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti darin etwa zehn Minuten von beiden Seiten knusprig ausbacken. Das Boeuf-Stroganoff mit den Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und servieren.

Gudrun Gerstgrasser am 19. August 2010

Boeuf Stroganoff

Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	200 g Bandnudeln	150 g Tomaten, geschält, gehackt
100 g Champignons, braune	50 g Zwiebeln	1 Dillsalzgurke, mittelgroß
3 EL Dillgurkensaft	125 ml Sauerrahm	2 TL Senf, mild
Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller darin vorwärmen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin garen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken, in die Pfanne mit dem Öl geben und hellgelb anschwitzen. Anschließend die Rinderfiletstreifen zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und mit anbraten. Währenddessen die Tomaten fein hacken. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten, die Pilze, den Senf und den Sauerrahm zum Fleisch in die Pfanne geben und alles einkochen lassen. Die Dillsalzgurke in feine Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Anschließend alles mit dem Gurkensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Nudeln abgießen. Das Boeuf-Stroganoff mit den Nudeln auf Tellern anrichten und servieren.

Paul Augstburger am 29. März 2010

Boeuf Stroganoff

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	150 g Basmatireis	1 Zwiebel
2 Gewürzgurken	1 Paprika, rot	2 Karotten
250 g Tomaten, passiert	0,25 Bund Petersilie, kraus	0,25 Bund Schnittlauch
2 Lorbeerblätter	150 ml Rotwein, trocken	150 ml Rinderfond
50 ml Sahne	3 TL Crème-fraîche	2 EL Senf, mittelscharf
1 Prise Paprikapulver, mild	1 Prise Chilipulver	Mehl
Butterschmalz	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Filetstreifen anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Backofen geben. Die Paprika halbieren und von dem Kerngehäuse befreien. Danach in feine Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Die Paprika und die Karotten zugeben und anbraten. Das Mehl über das Ganze streuen und kurz anschwitzen lassen. Die passierten Tomaten hinzugeben und mit dem Fond und Rotwein ablöschen. Anschließend aufkochen lassen und den Senf unterrühren. Die Gewürzgurken zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Lorbeerblätter zu geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zu der Soße geben. Die Sahne und das Crème-fraîche beifügen und gut vermengen. Das Ganze mit Paprika- und Chilipulver würzen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch fein hacken. Den Reis auf Tellern anrichten. Das Boeuf Stroganoff auf den Reis geben und mit der Petersilie und Schnittlauch garnieren.

Adrian Grabe am 14. April 2010

Dreierlei Filet-Streifen a la Stroganoff

Für 2 Personen

1 Rinderfilet, a 150 g	1 Schweinefilet, a 150 g	1 Lammfilet, a 150 g
4 Kartoffeln	2 Tomaten	125 g Champignons
2 Gewürzgurken	2 Schalotten	1 Zitrone
1 Bund Rucola	1 Bund Petersilie	1 Muskatnuss
100 g Butter	250 ml saure Sahne	1 TL Senf
100 ml Milch	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Rucola ebenfalls hacken. Die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken würfeln. Die verschiedenen Filets waschen, trocken tupfen und in nicht zu feine Streifen schneiden. Etwas Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen scharf anbraten. Butter mit etwas Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Schalotten hinzufügen und diese glasig werden lassen. Die Champignons dazugeben. Anschließend den Sud aus der ersten Pfanne, die Sahne, Senf und den Saft aus einer halben Zitrone hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten- und Gurkenwürfel dazugeben und alles kurz aufkochen lassen. Abschließend die Filets hinzufügen. Die Kartoffeln mit fünfzig Gramm Butter und der Milch stampfen. Ein bisschen Muskat einreiben und mit Salz würzen. Den Rucola unterrühren. Die Filets und den Kartoffel-Stampf auf einem Teller anrichten und servieren.

Renate Hertig am 21. Dezember 2010

Entrecôte double mit Spinat-Gemüse und Soße Béarnaise

Für 2 Personen

400 g Entrecôte, ca. 4 cm dick	750 g Blattspinat	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotte	0,5 Bund Estragon	0,5 Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	200 g Butter	3 Eier
20 g eiskalte Butter	1 EL Sahne	250 ml Weißweinessig
250 ml trockener Weißwein	20 ml Champagner	Terrinengewürz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Den Estragon und die Petersilie hacken. Den Weißweinessig und den Weißwein in einem Topf mit dem Estragon, der Petersilie und der Schalotte leicht erhitzen und reduzieren lassen. 180 Gramm Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die Eier trennen und das Eigelb auf einem Wasserbad schaumig schlagen. Die kalte Butter dazugeben. Die Sahne und den Champagner ebenfalls dazugeben. Anschließend tröpfchenweise die Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Estragonsud dazugeben und unterrühren. Nochmals salzen und pfeffern Das Entrecôte waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne das Fleisch von beiden Seiten drei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen warm halten. Den Spinat waschen und die Blätter von den Stielen befreien. Den Spinat kurz in Wasser blanchieren. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und den Knoblauch darin dünsten. Den Spinat dazugeben und bei mittlerer Temperatur schwenken. Mit Salz und Pfeffer, etwas Muskatnuss und Terrinengewürz abschmecken. Das Entrecôte auf einem Teller anrichten und den Spinat dazugeben. Mit der Sauce Béarnaise garnieren und servieren.

Madeleine Jakob am 27. Dezember 2010

Entrecôte mit Kräuter-Kruste und Gemüse-Gröstl

Für 2 Personen

1 Entrecôte, a 350 g	1 festk. Kartoffel	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Zucchini	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Scheiben Toastbrot	4 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Kerbel
0,5 Bund Schnittlauch	1 EL mittelscharfer Senf	25 g Butter
100 ml Weißwein	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Kräuterkruste das Toastbrot fein reiben. Die Petersilie, den Kerbel, den Thymian und zwei Zweige Rosmarin zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit den restlichen Kräutern und dem Toastbrot vermengen. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und unter die Kräuter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden und kurz in Salzwasser gar kochen. Das Entrecôte waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, einen Rosmarinweig dazu geben und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit dem Senf bestreichen und die Kräutermischung auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch zum Weitergaren in den Backofen geben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Die Paprika schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini ebenfalls in Würfel schneiden und beides zusammen mit den Kartoffelscheiben in die Pfanne geben. Den Rosmarinweig dazu geben und mit dem Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Entrecôte aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Tellern anrichten. Den Rosmarinweig aus der Gemüsepfanne entfernen und das Gemüse ebenfalls anrichten und servieren.

Ariane Prantl am 11. November 2010

Feines Filet-Gulasch und gebratene Kartoffel-Würfel

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet, Spitze	400 g Kartoffeln, fest	100 g Champignons, braun
80 g Salzgurken	1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Petersilie	200 ml saure Sahne
150 ml Weißwein, trocken	1 TL Dijon-Senf	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

Den einen Backofen auf 80 Grad, den anderen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter anrösten. Einen Zweig Rosmarin dazugeben und für etwa 15 Minuten bei 150 Grad in den Backofen geben. Abschließend salzen und den Rosmarinzweig entfernen. Das Filet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Filetstreifen mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen darin scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne mit Bratensatz bei niedriger Temperatur dünsten. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden, dazugeben und nur leicht anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die saure Sahne dazugeben und eindicken lassen. Die Salzgurken in Streifen schneiden und in der Soße aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und einen Teelöffel Senf einrühren. Die Zitrone halbieren, pressen und die Soße mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken. Die Filetstreifen in die Soße geben und erhitzen. Drei Petersilien-Zweige hacken. Das Filetgulasch zusammen mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Dieter Morawietz am 12. November 2009

Filet-Boeuf Stroganoff mit Spätzle

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	50 g Champignons, braun	75 g Gewürzgurken
75 g Rote-Bete	1 Zwiebel	3 Eier
250 g Mehl	20 g Butter	100 g Crème-fraîche
125 ml Rinderfond	130 ml Milch	125 ml Rotwein, trocken
4 cl Weinbrand	1 Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, zuerst in Scheiben und anschließend in Streifen schneiden und abschließend in dem Weinbrand einlegen. In einer Schüssel aus Mehl, Eiern, einer Prise Salz und der Milch einen zähen, klebrigen Spätzleteig herstellen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin das Fleisch portionsweise kurz anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen. Die Gewürzgurken in Streifen schneiden und die Rote-Bete vierteln. Die Zwiebelringe im Bratfett glasig dünsten und mit dem Rinderfond ablöschen. Anschließend die Champignons hinzufügen, kurz mitdünsten und den Rotwein und die Crème-fraîche dazugießen und das Ganze aufkochen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig Nach und Nach hineinschaben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese einige Male aufwallen lassen und mit einem Schaumlöffel herausschöpfen. Die Spätzle sofort in kaltes Wasser geben und anschließend in ein Sieb schütten. Mehrmals mit kaltem Wasser spülen und gründlich abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne schäumend erhitzen und darin die Spätzle schwenken. von der Muskatnuss reiben und die Spätzle mit Salz, wenig Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Fleisch, die Gewürzgurken und die Rote-Bete in die Soße geben und kurz erhitzen. Die Spätzle und das Boef Stroganoff auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Schulz am 14. Dezember 2009

Filet-Boeuf Stroganoff und Kartoffel-Küchlein mit Kerbel

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	150 g Champignons, braun	200 g Zwiebeln
3 Kartoffeln, mehlig	3 Gewürzgurken, mittel	1 EL Kräutersenf
1 Ei	250 ml saure Sahne	1 Bund Kerbel
Margarine	Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz, zerstoßen	

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, sauber reiben, grob raspeln und mit Küchenpapier trocknen. Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel grob hacken und dreiviertel der Menge unter die Kartoffeln heben. Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und die Champignons darin kurz schmoren lassen. Anschließend Salz, Pfeffer, Senf und etwas Zucker vermengen und zu den Zwiebel und den Champignons geben und mitschmoren. Die Gewürzgurken in Streifen schneiden und ebenfalls hinzufügen. Abschließend die saure Sahne unter das Gemüse heben. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in fünf Zentimeterlange Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und zum Gemüse geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die geraspelten Kartoffeln zu Plätzchen formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten und im Backofen etwa fünf Minuten gar ziehen. Das Boeuf-Stroganoff mit den Kerbelplätzchen anrichten und mit dem restlichen Kerbel garniert servieren.

Paul Leuschner am 23. November 2009

Filet-Spitzen in Morchel-Rahm mit Tagliatelle

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	200 g Tagliatelle	25 g getrocknete Spitzmorcheln
1 Bund Schnittlauch	200 g Crème double	50 ml Cognac
2 EL Öl	Pfeffer	Salz

Die Spitzmorcheln fünfzehn Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Filetstreifen in einer heißen Pfanne mit Öl kräftig anbraten und zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Den Bratsatz mit dem Cognac aufkochen. Die Crème double, den Fond und die Morcheln hinzugeben unter Rühren erhitzen. Die Filetspitzen in die Soße geben und alles noch einmal aufkochen lassen. Zum Schluss die Nudeln untermischen mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Jürgen Becker am 29. Dezember 2010

Filet-Steak in Senf-Soße mit Bohnen, Kartoffel-Gratin

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks a 200 g	3 Kartoffeln, mittelgroß	200 g Bohnen, grün
1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch	50 g Emmentaler
145 ml Sahne	100 ml Milch	50 g Butter
2 EL Crème double	2 EL Sonnenblumenkernöl	100 ml Weißwein, trocken
50 ml Weinbrand	3 TL Dijon-Senf	4 Zweige Estragon
4 Zweige Bohnenkraut	1 Prise Piment	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Muskatnuss reiben. Die Milch zusammen mit 100 Millilitern Sahne in einen Topf geben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und damit die Auflaufform einreiben, anschließend die Form noch mit einem Esslöffel Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben fächerartig in die Auflaufform legen und mit dem Milch/Sahne-Gemisch begießen. Den geriebenen Emmentaler darüber streuen. Im Backofen 25 Minuten backen. Die Bohnen von den Enden befreien und die Schalotte abziehen und hacken. Diese nun in einem Topf mit einem Esslöffel Butter andünsten und die Bohnen und das Bohnenkraut hinzugeben. Etwas Wasser hinzugeben, alles salzen und zehn Minuten garen. Das Kartoffelgratin aus dem Backofen nehmen. Die Temperatur des Backofens auf 50 Grad reduzieren. Die Rinderfiletsteaks waschen, trocken tupfen und reichlich pfeffern. Das Sonnenblumenkernöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf jeder Seite scharf anbraten. Dann leicht salzen und auf jeder Seite (je nach Dicke) etwa fünf Minuten bei schwacher Hitze braten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen. Den Weinbrand in einer Metallkelle mit dem Feuerzeug erhitzen und über die Filets gießen. Nun den Alkohol in der Pfanne mit einem Streichholz anzünden und ausbrennen lassen. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 50 Grad warm halten. Nun den übrig gebliebenen Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen, zwei Minuten einkochen lassen und alles durch ein Sieb in einen Topf laufen lassen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Von zwei Zweigen Estragonblättchen abzupfen. Diese zusammen mit der gehackten Knoblauchzehe, dem Piment, dem Senf und dem Salz in die Soße geben und alles erhitzen. Die übrige Sahne und die Crème double anschließend unterrühren. Das Filet mit dem Kartoffelgratin und den Bohnen auf Tellern anrichten und die Soße auf dem Filet verteilen. Abschließend mit Estragonzweigen garnieren.

Sibylle Ewald am 11. November 2009

Flammbierte Steaks mit persischem Reis

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	250 g Basmatireis	100 g Zwiebeln
200 g Romatomaten, groß	1 Zitrone, unbehandelt	6 cl Weinbrand
2 Bund Petersilie, glatt	30 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in einem Topf mit kochendem Salzwasser sieben Minuten garen. Anschließend in ein feines Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und kurz abtropfen lassen. In einem Topf 15 Gramm Butter erhitzen, den abgetropften Reis hinzufügen, die restliche Butter als Flocken oben auf den Reis geben, den Deckel schließen und für 25 Minuten bei geringer Hitze garen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten vom Strunk befreien, an der Oberseite kreuzweise einritzen, kurz blanchieren und häuten. Die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Die Blätter von der Petersilie zupfen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten. Anschließend herausnehmen, erneut Olivenöl in die Pfanne geben und die Tomaten darin anbraten. Die Zwiebeln wieder hinzugeben, die Petersilie unterrühren und das Ganze beiseite stellen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in vier Steaks schneiden und mit dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten anbraten. Den Weinbrand in einem Topf erwärmen. Die Gemüse-Mischung wieder erwärmen, die vier Steaks darauf legen, den Weinbrand darüber gießen und das Ganze flammbieren. Die Rinderfiletsteaks mit dem persischen Reis und dem Gemüse anrichten.

Isabella von Schönberg am 21. Oktober 2009

Flammbiertes Pfeffer-Steak mit Bratkartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, á 200 g	4 Kartoffeln	2 Zwiebeln
2 EL Crème-fraîche	2 EL Butterschmalz	2 EL Weinbrand
125 ml Rinderfond	125 ml Weißwein, herb	2 EL Öl
Salz	2 EL schwarzer Pfeffer, grob	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Das Rinderfilet unter waschen und trocken tupfen. Den Grob gemahlten Pfeffer auf ein Küchenbrett streuen und die Rinderfilets im Pfeffer wenden. Öl und einem Esslöffel Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Rindersteaks darin vier Minuten lang scharf anbraten. Die Steaks mit Weinbrand beträufeln und flammbieren. Anschließend die Steaks im Ofen warmstellen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in dünne Streifen schneiden und zu den Bratkartoffeln geben. Die Bratkartoffeln anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Den Bratenfond des Rinderfilets mit Weißwein ablöschen, den Rinderfond dazugeben und fünf Minuten einkochen lassen. Die Soße mit Crème-fraîche verfeinern und vom Herd nehmen. Die Steaks mit den Bratkartoffeln anrichten und mit der Soße garnieren.

Uwe Meier am 11. Mai 2010

Gegrilltes Rinder-Filet auf Creme-Polenta

Für 2 Personen

160 g Rinderfilet	75 g Maisgrieß	25 g Butter
60 ml Schlagsahne	1 EL Parmesan	140 ml Hühnerfond
1 Thymianzweig	2 EL Erdnussöl	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und die Blätter vom Thymianzweig abzupfen und fein hacken. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch anschließend in eine ofenfeste Form legen und etwa 25 Minuten in den Backofen geben. Den Garpunkt mit einem Fleischthermometer kontrollieren. Die Butter in einem Topf braun werden lassen und mit dem Hühnerfond und der Schlagsahne ablöschen und kurz aufkochen. Den Maisgrieß langsam hinzugeben. Unter ständigem Rühren immer mehr Grieß einrühren, bis ein cremiger Brei entsteht. Anschließend den Parmesan unterrühren und mit Meersalz, Pfeffer, Olivenöl und dem Thymian abschmecken. Das Fleisch auf Tellern anrichten und mit der Polenta servieren.

Stephan Lich am 28. Oktober 2010

Hamburger Labskaus

Für 2 Personen

200 g Corned-Beef	2 Rollmöpfe	500 g mehligk. Kartoffeln
1 Glas Rote Beete	1/2 Glas Cornichons	1 rote Zwiebel
1 Zweig glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter	2 Wachteleier
100 ml Milch	3 EL Butter	2 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Die Kartoffeln schälen und sehr klein schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin gar kochen. Ein Lorbeerblatt und das Grün vom Sellerie dazugeben. Vier Cornichons in kleine Stücke schneiden. Die rote Beete ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die rote Zwiebel in Würfel schneiden und in dem Olivenöl andünsten. Das Corned Beef dazugeben, mit einer Gabel zerdrücken, leicht anschmoren und mit Gurkenwasser aufgießen. Ein Lorbeerblatt dazugeben und ein wenig dünsten lassen. Anschließend die Gurkenstückchen unterheben. Die Milch erhitzen. Die Kartoffeln stampfen. Die Milch und die Butter dazugeben. Den Saft der Roten Beete dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit dem Corned Beef vermengen. Die Rote Beete unterheben. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Wachteleier zu Spiegeleiern braten. Den Labskaus auf einem Teller anrichten. Die Wachteleier darauf geben und mit Petersilie garnieren.

Gabriele Schmidt-Tukay am 27. Dezember 2010

Italienische Rouladen mit Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rindsrouladen, a 125 g	5 Kartoffeln, klein	1 Zucchini
100 g Cherrytomaten	6 Scheiben Frühstücksspeck	100 g Frischkäse
150 g Schalotten	1 Bund Rosmarin	1 Lorbeerblatt
150 ml Rotwein	100 ml Rinderfond	100 g Butter
4 TL Pesto Genovese	Olivenöl	Pfeffer, schwarz
Salz, grob		

Den Ofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rouladen waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Frischkäse bestreichen. Die Speckstreifen mit dem Pesto bestreichen und um die Rouladen wickeln, mit Spießen feststecken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Die Pfanne für ca. 20 Minuten in den Ofen geben. Die Schalotten abziehen und halbieren. 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten glasig anbraten. Rotwein, Rinderfond und das Lorbeerblatt hinzufügen. Das Ganze maximal fünf Minuten schmoren lassen. Die Kartoffeln in eine kleine Auflaufform geben. Mit Olivenöl und grobem Salz bestreuen. Den Rosmarin zupfen und ebenfalls hinzugeben. Das Ganze für zehn Minuten in den Ofen schieben und rösten lassen. Die Zucchini in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben goldbraun anbraten. Die Cherrytomaten hinzugeben und anbraten. Die Rouladen aus dem Ofen holen und auf den Tellern anrichten. Die Kartoffeln und das Gemüse anrichten. Den Schmorsud mit kalter Butter binden und über das Ganze geben.

Astrid Lang am 11. Februar 2010

Mariniertes Porterhouse-Steak mit gefüllten Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Porterhouse-Steaks a 400 g	6 Scheiben Frühstücksspeck	2 größere Kartoffeln, fest
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	2 EL Butter
125 g Crème-fraîche	100 g Tomatenketchup	2 Eier
3 EL brauner Zucker	2 EL Weißweinessig	3 EL Worcester-Soße
1 TL Senfpulver	2 EL scharfe Chilisoße	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anschließend mit dem Ketchup, fünf Esslöffel Wasser, dem braunen Zucker, dem Essig, der Worcester-Soße, dem Senfpulver und scharfe Chilisoße in einen Topf geben und vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Topf fünf Minuten köcheln lassen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln auf einem Rost im Backofen fertig garen. Eine Pfanne mit vier Esslöffeln Olivenöl erhitzen, den Frühstücksspeck darin kross braten und anschließend zerbröseln. Die Steaks waschen, trockentupfen und mehrfach am Rand einschneiden. Das übrige Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite etwa eine Minute scharf anbraten. Anschließend im Backofen acht Minuten grillen. Die Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und die obere Hälfte abschneiden, sodass ein Deckel entsteht. Anschließend die Kartoffeln mit einem Teelöffel aushöhlen. Das ausgelöste Kartoffelfleisch mit einer Gabel zerdrücken, die Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier trennen und die Crème-fraîche mit dem Eigelb verrühren. Anschließend gemeinsam mit dem zerbröseltem Frühstücksspeck unter das Püree heben und die ausgehöhlten Kartoffeln damit füllen. Abschließend die gefüllten Kartoffeln im Backofen etwa fünf Minuten überbacken. Die Steaks aus dem Backofen nehmen und mit der Soße bestreichen. Die Porterhouse-Steaks mit den gefüllten Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Lothar Schiling am 17. Mai 2010

Ochsen-Filet mit Senf-Kruste und Petersilienwurzel-Püree

Für 2 Personen

2 Ochsenfilets a 200g	400 g Petersilienwurzel	400 g Karotten
1 Scheibe Weißbrot vom Vortag	0,5 Bund glatte Petersilie	4 Thymianzweige
1 Lorbeerblatt	6 Schalotten	1 TL englisches Senfpulver
3 EL Butterschmalz	80 ml Milch	80 ml Sahne
120 g Butter	100 ml kräftiger Rotwein	1 EL Olivenöl
2 EL Himbeeressig	125 ml Portwein	200 ml Gemüsefond
Muskatnuss	Zucker	Salz
grob gemahlener Pfeffer		

Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen. Die Petersilienwurzeln schälen und putzen, in Würfel schneiden und in einem Esslöffel Butterschmalz andünsten. Die Petersilienwurzeln mit je einer Prise Salz und Zucker würzen, mit dem Gemüsefond und der Sahne auffüllen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Ochsenfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und grobem Pfeffer würzen und falls erforderlich, mit Küchengarn in Form binden. Die Ochsenfilets in dem Butterschmalz von jeder Seite für 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Filets herausnehmen und im Backofen warm stellen. Den Bratensaft mit dem Portwein ablöschen. Den Wein etwas einkochen lassen, dann beiseite stellen. Die Weißbrotscheibe reiben. Die Petersilie und zwei Zweige Thymian fein schneiden. Eine Schalotte abziehen und hacken. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Das Senfpulver darüber streuen. Den Thymian und die Petersilie untermischen. Die restlichen Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. In dem Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Himbeeressig, das Lorbeerblatt, den restlichen Thymian und den zuvor mit Portwein abgelöschten Bratensaft hinzugeben. Die Flüssigkeit aufkochen und so lange einkochen lassen bis die Schalotten von einem Sirup umgeben sind. Das Lorbeerblatt entnehmen. Die Filets aus dem Ofen nehmen und mit der Senf-Schalotten-Paste bestreichen, einen Esslöffel Butter in Flöckchen und etwas geriebenes Weißbrot darüber streuen. Den Backofen auf Grillfunktion schalten und das Filet darin gratinieren. Die Petersilienwurzel mit dem Schneebesen fein pürieren, mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Portweinsoße aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Butter einrühren und die Soße damit binden. Die Ochsenfilets auf einem Teller anrichten und das Petersilienwurzelpüree dazugeben. Mit den Rotweinschalotten garnieren.

Andreas Hollerbach am 28. Dezember 2010

Orangen-Carpaccio mit Tatar und Limetten-Creme

Für 2 Personen

250 g Rinderfilet	180 g Crème-fraîche	2 Orangen, unbehandelt
1 Limette, unbehandelt	2 Schalotten, klein	2 Sardellenfilets
1 Ei	2 TL Kapern, eingelegt	2 TL Tomatenketchup
1 TL Senf, mittelscharf	2 EL Ahornsirup	80 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Prise Chili	Salz
Pfeffer, schwarz		

Für das Tatar das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und einige Minuten ziehen lassen. Anschließend die Rinderfiletstreifen zu feinem Tatar hacken. Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen und mit der Crème-fraîche cremig schlagen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Schalotte abziehen, mit den Kapern und dem Sardellenfilet fein hacken und unter das Tatar heben. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und mit dem Senf und dem Ketchup in die Tatarmasse einrühren. Das Ganze noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einer Prise Chili würzen. Nun zwei Metallringe mit etwas Olivenöl einreiben, das Tatar einfüllen, andrücken und kalt stellen. Eine Orange schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Die andere Orange mit dem Ahornsirup pürieren und auf den Orangenscheiben verteilen. In die Mitte der Teller das Tatar setzen und die Metallringe entfernen. Die Limetten-Crème-fraîche auf den Tellern verteilen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Melanie Fell am 25. Januar 2010

Pfeffer-Steak mit Bratkartoffeln und Baby-Möhren

Für 2 Personen

1 Rindersteak, a 200 g	150 g Babymöhren	3 feste Kartoffeln
1 Zwiebel	40 g Butter	1 Bund glatte Petersilie
1 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL rosa Pfefferkörner	1 EL Kümmel
20 ml Sahne	200 ml Sherry, Medium Dry	Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Die Hälfte der Butter zu geben. Den schwarzen und den rosa Pfeffer zerstoßen und mit in die Pfanne geben. Das Steak aus der Pfanne nehmen und auf den Rost im Backofen legen und weiter garen. Die Pfanne mit dem Sud beiseite stellen. Die Babymöhren vom Grün befreien und in Salzwasser gar kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz und Kümmel würzen. Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Zwiebel zu den Bratkartoffeln geben. Zu der Pfanne mit dem Bratensud den Sherry und die Sahne zu geben und zu einer Soße verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Babymöhren darin anschwitzen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Das Fleisch auf Tellern anrichten. Die Bratkartoffeln und die Babymöhren zu geben und mit der Petersilie garnieren. Die Soße über das Fleisch geben und servieren.

Alwin Dannerbauer am 26. Juli 2010

Rib-Eye-Steak im Limetten-Knoblauch-Sud

Für 2 Personen

2 Rib-Eye-Steaks, a 160 g	1 Limette	1 Zitrone
1 Maniokwurzel	1 reife Avocado	1 Fleischtomate
1 rote Zwiebel	1 Knolle Knoblauch	250 g Butterschmalz
1 EL weißer Balsamico	1 EL Olivenöl	Rapsöl
Meersalz	Salz	Pfeffer, schwarz
Zucker		

Die Maniokwurzel schälen, in kleine Stücke schneiden und dann in einem Topf mit Salzwasser 15 Minuten gar kochen. Nach dem Kochen kurz ziehen lassen, die Stücke aus dem Topf nehmen und in einer Pfanne mit Butterschmalz frittieren. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Tomate in Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch herauslösen. Anschließend mit der Zwiebel und der Tomate vermischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und weißem Balsamico würzen. Die Steaks waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Anschließend das Fleisch mit Meersalz und Knoblauch einreiben. Die Steaks in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten, die Zitrone und die Limette auspressen und mit dem Saft die Steaks ablöschen. Die Maniokwurzel, mit dem Salat und dem Steak auf einem Teller anrichten und servieren.

Celina Schmieder am 20. Dezember 2010

Rinder-Filet aus Senf-Salz-Kruste an Zucchini-Streifen

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	2 Rispen Kirschtomaten	2 gelbe Minizucchini
2 grüne Minizucchini	2 Eier	2 EL grobkörniger Dijon-Senf
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	1 kg grobes Meersalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Filets von allen Seiten anbraten und anschließend das Fleisch mit Senf bestreichen. Die Eier trennen, das Eiklar mit Salz vermengen und ein Drittel davon auf ein Backblech geben. Die Rinderfilets darauf legen, mit der Salzmasse bedecken und im Backofen etwa 30 Minuten garen. Die Tomatenstauden mit Olivenöl beträufeln und in den letzten zehn Minuten der Backzeit mit in den Backofen geben. Die Zucchini von den Enden befreien und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zucchini anbraten, salzen und pfeffern. Die Filets ein wenig auskühlen lassen, aufschneiden und mit den Zucchini-Streifen und Tomatenstauden auf Tellern anrichten und mit dem Rosmarinzweig garnieren.

Chiara Fleischhacker am 20. Mai 2010

Rinder-Filet bordelaise mit Spinat und Kartoffel-Perlen

Für 2 Personen

2 Rinderfilet á 180 g	2 Markknochen	1 Scheibe Toastbrot
2 große Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	200 g Blattspinat
1 Zwiebel	5 cm Ingwer	0,5 Bund Petersilie, glatt
80 g Butter	Butterschmalz	100 ml Rotwein
100 ml Portwein	100 ml Balsamico	50 ml Gemüsefond
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Rinderfilet in etwas Butterschmalz scharf anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Filet für 14 Minuten in den Backofen geben. Das Mark aus dem Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Eine Zehe Knoblauch abziehen. Vier Scheiben des Mark zur Seite stellen. Den Rest Mark mit dem Brot, dem Knoblauch, der Petersilie und der Butter in die Küchenmaschine geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einer Paste mixen, anschließend zwischen Klarsichtfolie geben, auswallen und anschließend in die Tiefkühltruhe legen. Den Rotwein, den Portwein und den Balsamico in einer Pfanne zu einer sämigen Soße reduzieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel und den restlichen Knoblauch abziehen und würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls würfeln. Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin andünsten. Den Spinat dazugeben und mit andünsten. Die Kartoffeln schälen und Kugeln ausstechen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelkugeln darin anbraten. Das Rinderfilet mit den restlichen Markscheiben belegen. Die Butterpaste aus dem Tiefkühler nehmen und zurechtschneiden. Die Rinderfilets mit der Butterpaste belegen. Den Backofen auf 200 Grad hochstellen und die Filets gratinieren. Das Rinderfilet und den Spinat mit den Kartoffelkugeln auf Tellern anrichten, mit der Soße garnieren und servieren.

Heinz Schoch am 13. Oktober 2010

Rinder-Filet im Speck-Mantel an Rotwein-Preiselbeer-Soße

Für 2 Personen

2 Rinderfiletmedaillons, a 250 g	6 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)	6 Kartoffeln, mehlig
150 ml Rotwein, trocken	100 ml Rinderfond	125 ml Milch
4 EL Wildpreiselbeergelee	2 EL Speisestärke	3 EL Butterschmalz
80 g Butter	1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss
1 TL Honig, flüssig	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weich kochen lassen. Die Rinderfiletstücke mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Bconscheiben umwickeln und mit Bindfäden fixieren. Das Fleisch zunächst in dem Butterschmalz rundum scharf anbraten und anschließen in den Ofen geben. Die Fleischpfanne mit dem Rotwein ablöschen und mit einem Lorbeerblatt reduzieren lassen. Anschließend den Rinderfond angießen. Die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und die Soße damit binden. Zum Schluss die Soße mit Salz, Pfeffer, dem Wildpreiselbeergelee und etwas Honig abschmecken. Währenddessen die Kartoffeln zerstampfen, mit der Milch und der Butter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Rinderfilets mit dem Kartoffel-Püree und der Soße auf Tellern anrichten.

Isabell Wiethe am 22. Dezember 2009

Rinder-Filet in Estragon-Soße mit Brezel-Knödelchen

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	3 Möhren	2 Brezeln
1 Semmel, trocken	1 Ei	30 g Zuckerschoten
1 Chilischote	1 Zweig Estragon, frisch	1 EL Estragon, getrocknet
2 EL Butterschmalz	1 EL Butter	125 ml Milch
100 ml Rotwein, trocken	110 ml Sahne	200 ml Geflügelfond
1 TL glatte Petersilie	Chilipulver	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Milch in einem Topf erhitzen. Die Brezeln und die Semmel in dünne Scheiben schneiden, mit heißer Milch begießen und ziehen lassen. Die Petersilie hacken, das Ei, Salz, Pfeffer und die Petersilie dazugeben und durchkneten. Aus der Masse kleine Knödel formen. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Knödel darin garen. Den Estragon vom Zweig zupfen. Die Chilischote von den Enden befreien und längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Anschließend den Chili klein schneiden. Den Rotwein in einem Topf erhitzen und den getrockneten Estragon und den Chili dazu geben und einkochen. Den Geflügelfond dazugeben und die Soße reduzieren. Die Soße durch ein Sieb gießen, 100 Milliliter Sahne dazu geben und erneut aufkochen. Butterflöckchen in die Soße geben und aufschäumen. Die restliche Sahne schlagen und zwei Esslöffel in die Soße geben. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und das Rinderfilet darin von allen Seiten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Anschließend das Rinderfilet in den Backofen geben und weiter garen. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Möhren schälen und klein schneiden, zusammen mit den Zuckerschoten blanchieren. Die Butter in die Pfanne geben, Möhren und Zuckerschoten darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten und die Knödel dazu geben. Mit der Soße garnieren und servieren.

Alenka Schneider am 12. Mai 2010

Rinder-Filet in Rotwein-Soße mit Sellerie-Püree und Rösti

Für 2 Personen

320 g Rinderfilet	2 Scheiben Frühstücksspeck	2 Kartoffeln, fest
8 Schalotten	1 Knolle Sellerie	1 Zitrone, unbehandelt
1 Muskatnuss	1 EL Honig	60 g Butter
200 ml Rotwein, trocken	100 g Crème-fraîche	50 ml Sahne
1 Zweig Thymian	Rapsöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Sellerie Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Sellerie schälen, grob würfeln und im Salzwasser garen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Aus dem Filet zwei Medaillons schneiden, diese in je einer Scheibe Frühstücksspeck einwickeln und mit Küchengarn zusammenbinden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend im Backofen zwölf Minuten weitergaren lassen. Den Sellerie abgießen, stampfen und zusammen mit der Crème-fraîche, der Sahne und einem Teelöffel Zitronensaft fein pürieren. Etwas Muskatnuss reiben und das Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Für die Rotweinsoße die Schalotten abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden und anschließend in einem Topf mit 50 Gramm Butter andünsten. Den Honig zu den Schalotten geben und mit dem Rotwein ablöschen. Die Thymianblätter abzupfen, fein hacken, in die Soße geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße bei geschlossenem Deckel reduzieren lassen. Für die Rösti die Kartoffeln schälen und in feine Streifen raspeln. Die Rösti in einer Pfanne mit der restlichen Butter goldgelb braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Selleriepüree und die Rindermedaillons zusammen mit der Soße und den Kartoffelrösti anrichten.

Roland Eisenhofer am 19. Oktober 2009

Rinder-Filet mit Apfel-Marinade und Graupen-Risotto

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	250 g Graupen	1 Zwiebel
1 Möhre	0,5 Sellerie	0,5 Lauch
1 Apfel, Granny-Smith	1 Limette, unbehandelt	20 g Ingwer
1 EL Senfkörner	1 TL Kurkumapulver	50 g Parmesan
100 ml Weißwein	1 L Gemüsefond	7 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls würfeln. Den Sellerie schälen und klein schneiden. Den Lauch von den Enden befreien, abziehen und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Die Graupen hinzu geben, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und etwa drei Minuten anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, aufkochen und mit einem halben Liter Gemüsefond aufgießen. Das Graupenrisotto zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen und den restlichen Fond nach und nach hinzu gießen. Den Parmesan reiben und unterrühren. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin etwa drei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Backofen geben und sieben Minuten garen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Senfkörner darin etwa vier Minuten blanchieren. Anschließend durch ein Sieb gießen und abspülen. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in Würfel schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Apfelstücke mit den Senfkörnern vermengen und mit dem Limettensaft, dem Ingwer, dem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderfilets mit der Apfelmarinade überziehen und zusammen mit dem Graupenrisotto auf Tellern anrichten.

Christoph Buchmüller am 14. Januar 2010

Rinder-Filet mit Balsamico-Zwiebeln, Zuckerschote

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 220 g	5 mehligkochende Kartoffeln	200 g Zuckerschoten
14 Schalotten	1 Knolle Trüffel	25 g Butter
1 TL Tomatenmark	1 Muskatnuss	125 ml Rotwein
60 ml Balsamico-Essig	70 ml Sahne	125 ml Milch
70 ml Rinderfond	1 EL Trüffelöl	1 EL Sojasoße
2 EL Zucker	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Die Schalotten abziehen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zucker einstreuen und leicht karamellisieren lassen. Das Tomatenmark hinzufügen und mit etwas Balsamico-Essig ablöschen. Den Rinderfond, den Wein und die geschälten Schalotten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und reduzieren. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die Milch unterrühren. Die gar gekochten Kartoffeln abgießen, stampfen und mit der Milch mit Butter und der Sahne vermengen. Danach mit dem Trüffelöl, Salz und Muskatnuss abschmecken. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und nachziehen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin anrösten. Mit der Sojasoße würzen. Das Rinderfilet aus der Folie nehmen und zusammen mit den Balsamico-Zwiebeln, den Zuckerschoten und dem Trüffelpüree auf Teller anrichten. Zum garnieren etwas von der Trüffelknolle abreiben und über das Essen streuen. Anschließend servieren.

Sabine Berger am 09. August 2010

Rinder-Filet mit Barbecue-Soße, Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 150 g	8 kleine Kartoffeln	8 Babymöhren, mit Grün
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
6 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	4 Blätter Salbei
3 EL Butter, weich	50 ml Worcester-Soße	50 g brauner Zucker
125 ml Ketchup	1 TL Senf, mittelscharf	2 TL Paprikapulver
2 TL Chilipulver	Tabasco	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Zwei Esslöffel braunen Zucker beiseite legen. Für die Barbecue-Soße die Zwiebeln abziehen und fein hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Ketchup, die Worcester-Soße, den Senf, den braunen Zucker, Chili- und Paprikapulver, 125 Milliliter Olivenöl, einen Spritzer Tabasco und eine Prise Salz mit zu den Zwiebeln geben und gut vermengen. Die Zitronen auspressen und den Saft zugeben. Die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit in die Soße geben. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Zwei Zweige Rosmarin, den Thymian und Salbei mit in die Pfanne geben. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit den Gewürzen in Alufolie einwickeln und für circa acht Minuten zum Garen in den Ofen geben. Die Karotten schälen und zwei Zentimeter vom Grünen stehen lassen. Die Karotten in Salzwasser blanchieren und danach unter kaltem Wasser abschrecken. Die Kartoffeln abgießen und mit Butter in die Pfanne geben. In der Zwischenzeit die Nadeln von vier Rosmarinzweigen hacken und kurz vor dem Ende mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in der Pfanne erhitzen und die Karotten darin anschwemmen. Den braunen Zucker zugeben und das Ganze karamellisieren lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Die Karotten und die Kartoffeln zugeben. Die Soße über das Fleisch geben und servieren.

Ilona Bolotina am 06. Dezember 2010

Rinder-Filet mit Bechamel-Soße, Bohnen, Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 100 g	300 g Kartoffeln, mehlig	200 g Bohnen, weiß
500 ml Rinderfond	500 ml Gemüsefond	250 ml Weißwein
200 ml Sahne	100 ml Masala, rot	20 ml Milch
2 Frühlingszwiebeln	1 Muskatnuss	0,5 Trüffel, weiß
2 Scheiben Gruyère, im Stück	2 Scheiben Pancetta	2 Scheiben Weißbrot
15 EL Butter	3 EL Weizenmehl	1 Bund Basilikum, rot
1 Bund Minze	Olivenöl	Salz
Pfeffer, weiß		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und im Dampfgarer garen lassen. Den Gemüsefond ansetzen und die Bohnen darin garen lassen. Anschließend den Weißwein nach und nach angießen und immer wider einkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Basilikum und die Minze zupfen, fein hacken und mit den Zwiebeln in die Bohnenmasse hineinrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Bechamelsoße zwei Esslöffel Mehl in ebensoviel Butter anschwitzen, die Milch dazugeben, einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderfilets in einem Esslöffel Butter und Olivenöl rundum anbraten. Sobald das Fleisch Farbe annimmt mit dem restlichen Mehl bestäuben, mit dem Masala beträufeln und einkochen lassen. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen und langsam schmoren lassen. Anschließend die Filets in eine Form geben, mit dem Gruyère und dem Pancetta belegen, mit der Bechamelsoße übergießen und für circa zwölf Minuten in den Backofen geben. Die Sahne schlagen und etwas von der Muskatnuss hineinreiben. Die Kartoffeln stampfen und nach und nach die Sahne und zehn Esslöffel Butter unterheben. Anschließend das Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Weißbrotscheiben in der restlichen Butter anrösten. Die Filets auf die Weißbrotscheiben auf Tellern anrichten, das Püree und die Bohnen dazugeben und etwas von dem Trüffel darüber hobeln.

Markus Bastin am 23. September 2009

Rinder-Filet mit feinem Pilz-Risotto

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks, a 180 g	150 g Risottoreis	80 g Steinpilze, frisch
1 Schalotte, klein	30 g Butter	2 EL Olivenöl
50ml Weißwein, trocken	500 ml Geflügelfond	30 g Parmesan, am Stück
2 EL Sahne	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Filet in Olivenöl rundum anbraten. Anschließend das Fleisch für circa 20 Minuten in den Ofen geben. Für das Risotto die Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Anschließend den Reis hinzugeben, leicht salzen und solange mitschwitzen lassen bis die Körner ebenfalls glasig sind. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und mit heißem Geflügelfond aufgießen. Unter ständigem Rühren weiter Geflügelfond hinzugeben, bis die Reiskörner weich sind, aber noch Biss haben. Währenddessen zehn Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Steinpilze in Scheiben schneiden, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die restliche Butter unter das Risotto rühren, etwas Parmesan darüber reiben und anschließend die Sahne unterheben. Das Risotto mit den Pilzen und dem Rinderfilet auf Tellern anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Axel Finkelnburg am 28. Januar 2010

Rinder-Filet mit Gemüse-Pfanne

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet, a 250 g	2 Zwiebeln, klein	2 Zehen Knoblauch
2 Karotten	2 Zucchini, klein	1 Paprika, gelb
1 Paprika, rot	1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund Rosmarin
0,5 Bund Thymian	0,5 Bund Koriander	120 ml Olivenöl
Butter	Szechuan-Pfeffer	Pfeffer, bunt, grob
Meersalz		

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und einen Zweig Rosmarin hineingeben und das Rinderfilet von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Den restlichen Rosmarin, den Thymian und den Koriander zupfen und fein hacken. Ein paar Zesten von der Zitrone reißen. 100 Milliliter Olivenöl mit den Kräutern und den Zitronenzesten in einen Topf geben. Das Ganze mit dem Szechuan-Pfeffer und Salz würzen und leicht erhitzen, bis es fingerwarm ist. Die Karotten von den Enden befreien und schälen. Die Zucchini ebenfalls von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in dünne Streifen schneiden. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Karotten darin kurz dünsten lassen. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und die Zucchini und die Paprika darin anbraten. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Eine weitere Pfanne mit Butter erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten. Die Karotten aus dem Topf nehmen, klein schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Anschließend die Olivenöl-Kräuter-Mischung über das Gemüse geben und alles gut miteinander vermengen. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und die Zwiebeln darüber geben. Das Rinderfilet mit der Gemüsepfanne auf Tellern anrichten und mit dem groben Pfeffer garnieren.

Lasse Fehr am 08. März 2010

Rinder-Filet mit Kartoffel-Gratin und Cognac-Rahm-Soße

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	4 festk. Kartoffeln	1 Schalotte
1 Ei	100 g geriebener Emmentaler	1 EL Butterschmalz
2 EL Butter	2 EL flüssiger Honig	30 ml Cognac
500 ml Schlagsahne	300 ml Rinderfond	1 Muskatnuss
2 EL eingelegte Pfefferkörner	edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und etwa fünf Minuten im Salzwasser kochen. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausfetten. Die vorgekochten Kartoffelscheiben in die Auflaufform schichten und jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Muskatabrieb würzen. Die Hälfte der Sahne mit dem Ei, dem geriebenen Emmentaler, Salz, Pfeffer, Muskatabrieb und etwas Paprikapulver vermengen und über die geschichteten Kartoffeln geben. Die Auflaufform für etwa 20 Minuten in den Backofen geben. Und anschließend die Temperatur auf 150 Grad heruntersetzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleich dicke Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten braten. Anschließend für etwa zehn Minuten in den auf Backofen geben. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und mit einem Esslöffel Butter im Bratensatz des Fleisches glasig anschwitzen. Die Pfefferkörner kurz mit anbraten. Anschließend den Honig mit in die Pfanne geben, karamellisieren und anschließend mit Cognac ablöschen. Nach einer Minute mit dem Rinderfond aufgießen und die Soße reduzieren lassen und immer wieder mit dem Fond nachgießen. Abschließend die übrige Sahne hinzufügen, die Temperatur verringern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der übrigen Butter in Alufolie einwickeln und etwas ziehen lassen. Das Rinderfilet mit dem Kartoffelgratin auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Sebastian Bauer am 02. August 2010

Rinder-Filet mit Kartoffel-Krapfen, glasiertem Gemüse

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	500 g Kartoffeln, mehlig	100 g Karotten
100 g Lauchzwiebeln	100 g Kräutersaitlinge	1 Ei
1 Knoblauchknolle, frisch	200 ml Madeira	150 ml Weißwein, trocken
100 ml Rinderfond	1 Msp. Kartoffelstärke	200 g Butter
1 TL Trüffelöl	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Salbei	Frittierfett	Butter
Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in Pflanzenöl rundum scharf anbraten. Für den Geschmack die Knoblauchknolle quer halbieren und auf der Schnittfläche mit anrösten lassen. Anschließend die Thymian-, Rosmarin- und Salbeizweige mit Küchengarn um das Filet binden und mit dem Knoblauch oben darauf in den Ofen geben. Die Karotten schälen und längs in dünne Stifte schneiden. Die Lauchzwiebeln abziehen und schräg in Ringe schneiden. Die Kräutersaitlinge putzen, halbieren und mit den Karotten und den Lauchzwiebeln in etwas Butter anschwitzen. Anschließend das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Fleischpfanne den Rinderfond erhitzen und etwas einkochen lassen. Nach circa fünf Minuten den Madeira dazugeben und weiter reduzieren lassen. Einige Minuten vor dem Servieren die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Kartoffeln abseihen, stampfen und mit der Butter, dem Trüffelöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend ein ganzes Ei einrühren und die Kartoffelstärke dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit einem Löffel das Püree herausheben, in Nocken formen und in der Fritteuse goldgelb ausbacken. Das Gemüse auf Tellern anrichten, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf das Gemüse legen, die Kartoffelkrapfen daneben platzieren und die Soße darüber träufeln.

Veronika Lutz am 13. September 2010

Rinder-Filet mit Kartoffel-Püree und bunten Möhren

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	500 g violette Kartoffeln	2 gelbe Möhren
2 orange Möhren	2 schwarze Möhren	6 EL Butter, eiskalt
2 EL Butter, zimmerwarm	100 ml Sahne	50 ml Rotwein, trocken
50 ml Portwein	3 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
1 TL Meersalz	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen, anschließend abseihen und ausdampfen lassen. Die Möhren schälen und halbieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Möhren darin anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren, die zimmerwarme Butter und den Thymian hinzugeben und salzen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel 20 Minuten schmoren lassen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit etwas Pflanzenöl einreiben. Eine Pfanne erhitzen und die Rinderfilets darin auf jeder Seite zwei Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für fünf Minuten in den Backofen geben. Den Bratansatz mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen und zur Hälfte reduzieren, abschließend mit drei Esslöffeln kalter Butter binden. Die Kartoffeln zerstampfen, die Sahne und die restliche Butter einrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Die Rinderfilets aus dem Backofen nehmen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den ausgetretenen Saft vom Fleisch zur Seite stellen. Das Rinderfilet mit dem Kartoffel-Püree und den bunten Möhren auf Tellern anrichten, die Rotweinsoße und den Fleischsaft über die Filets geben und servieren.

Aljoscha Sandvoß am 23. Juni 2010

Rinder-Filet mit Knusper-Salat-Italia

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	200 g Austernpilze	4 Romatomen
125 g Kirschtomaten	2 Romasalatherzen	1 Zwiebel, rot
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Frischkäse
10 g Gouda	100 g Parmesan	25 g Mandel-Stifte
25 ml Milch, 3,5	1 Bund Basilikum	1 Zweig Oregano
0,5 Bund Petersilie, glatt	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Romatomen vom Strunk befreien, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Knoblauchzehe abziehen und in die Schüssel pressen. Die Basilikumblätter und die Blätter vom Oregano abzupfen, klein hacken und ein halbes Bund Basilikum und den Oreganoblättern hinzufügen. Das Ganze mit einem Esslöffel Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Austernpilze säubern, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Zweizentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Gouda reiben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Filetscheiben kurz anbraten und die Zwiebeln hinzufügen. Anschließend die Filetscheiben mit den Zwiebeln herausnehmen, pfeffern und in die Auflaufform legen. Die Austernpilze und die Tomatenmasse auf das Fleisch verteilen, mit dem Gouda bestreuen und für 20 Minuten im Ofen garen. Für den Salat die Romasalatherzen waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien, halbieren. Die Tomaten den Romasalat und die Mandeln in eine Schüssel geben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Viertel Zitrone auspressen. Den restlichen Frischkäse mit der Milch und dem Zitronensaft glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Günter Bausewein am 05. September 2009

Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste und Bratkartoffeln

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	5 Kartoffeln, fest	150 g Prinzessbohnen
1 Ei	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel, klein
3 Scheiben Toastbrot	0,5 Bund Petersilie, kraus	2 TL Kräutermischung
25 g Butter	Butterschmalz	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten. Die Kartoffeln hinzugeben und goldbraun anbraten. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Mit der Kräutermischung vermengen und mit Salz würzen. Das Fleisch mit der Kräutermischung einreiben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Danach im Backofen garen lassen. Das Toastbrot fein reiben. Das Ei aufschlagen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Das Ganze mit der Petersilie und der Butter in einer Schüssel verrühren. Das Rinderfilet mit der Kräuterkruste bestreichen und nochmals im Ofen garen. Die Prinzessbohnen in Salzwasser gar kochen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten und mit den Bratkartoffeln und Prinzessbohnen servieren.

Sigrid Dillmann am 01. März 2010

Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste, Gorgonzola-Tagliatelle

Für 2 Personen

450 g Rinderfilet	500 g Tagliatelle	400 g Gorgonzola
2 Knoblauchzehen	4 EL Semmelbrösel	30 g Parmesan
1 TL Mehl	1 Bund Petersilie	1 Bund Thymian
1 Bund Salbei	1 Bund Rosmarin	50 g Pinienkerne
200 g Butter	350 ml Sahne	250 ml Weißwein
5 EL Olivenöl		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Tagliatelle darin gar kochen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfilets darin von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Filet in den Backofen geben. Den Parmesan reiben. Die Petersilie, den Salbei, den Rosmarin und den Thymian klein hacken und mit den Semmelbröseln und dem Parmesan vermischen. Eine Zehe Knoblauch abziehen, pressen und zu den Kräutern geben. Das Ganze mit der Butter vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Knoblauch abziehen, klein hacken und kurz in Olivenöl anbraten. Das Mehl drüberstäuben und mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen. Den Gorgonzola in Würfel schneiden und mit den Pinienkernen unter die Soße rühren. Das Rinderfilet nach 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und ein wenig abkühlen lassen, den Backofen auf 230 Grad Grill vorheizen. Die Kräutermasse auf das Filet streichen und weitere vier Minuten lang im Backofen grillen. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten und die Tagliatelle dazu geben. Mit der Gorgonzolasoße garnieren.

Kürsat Bozkurt am 28. April 2010

Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste, Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 250 g	300 g Kartoffeln	3 Scheiben Toastbrot
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	2 Blätter Salbei	160 g Butter
80 g Butterschmalz	300 ml Rotwein	5 EL Honig, flüssig
200 ml Sahne	2 EL Tomatenmark	3 EL Kräuteressig
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Toastbrot klein schneiden. Zwei Zweige Rosmarin, den Thymian und den Salbei abzupfen und zusammen mit dem Knoblauch, dem Toastbrot und 80 Gramm Butter pürieren. Anschließend die Masse in einen TK-Beutel füllen und ins Tiefkühlfach legen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Anschließend die Masse aus dem Tiefkühlfach nehmen, auf das Fleisch streichen und für 12 Minuten in den Backofen geben. Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln halbieren. Den restlichen Rosmarin abzupfen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln zusammen mit dem Rosmarin darin anbraten. Die Zwiebeln abziehen, würfeln und in Olivenöl anbraten. Anschließend das Tomatenmark dazugeben und anrösten lassen. Das Ganze mit der Sahne und dem Rotwein ablöschen, pürieren und mit dem Kräuteressig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet zusammen mit den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Zwiebel-Sahne-Soße garnieren.

Mandy Hohmann am 10. Februar 2010

Rinder-Filet mit Maronen-Knödel-Scheiben, Holunder-Soße

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	3 Blätter Wirsing	6 Scheiben Toastbrot
2 Zwiebeln	2 Schalotten	5 braune Champignons
100 g Maronen, vorgekocht	50 g Semmelbrösel	100 g Butter
1 Ei	100 ml Milch	300 ml Rinderfond
100 ml Holundersaft	50 ml Holunderblütensirup	50 ml Holunderblütenwein
50 ml Sahne	2 EL Olivenöl	50 ml Gemüsefond
3 Zweige Petersilie, glatt	2 EL Butter	2 EL Butterschmalz
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Toastbrotscheiben würfeln und auf ein Backblech legen, kurz im Backofen anrösten. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen und mit Salz würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin anbraten. Den Holundersaft dazugeben und einkochen. Das Filet für 20 Minuten in den Backofen geben und garen. Die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Die Hälfte der Zwiebelwürfel in einer kleinen Pfanne und die andere Hälfte in einer großen Pfanne andünsten. Den Wirsing vom Strunk befreien, entblättern und in Vierecke schneiden. Den Wirsing zu den Zwiebeln in der großen Pfanne geben und anbraten. Anschließend mit Gemüsefond ablöschen, mit Salz und etwas Muskat würzen und einen Esslöffel Butter unterrühren. Die Zwiebeln in der kleinen Pfanne mit der Milch ablöschen. Die Brotwürfel in die Schüssel geben und mit der Zwiebelmilch übergießen, umrühren und kurz abkühlen lassen. Die Maronen grob hacken und die Petersilie fein hacken. Ein Ei, die Maronen und die Petersilie zu den Brotwürfeln geben. In einem Topf Salzwasser erhitzen. Aus dem Knödelteig eine Rolle formen, in das Wasser geben und 15 Minuten garen lassen. Die Champignons putzen und vierteln und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten. Die Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und in einem Esslöffel Butter anschwitzen. Mit dem Holunderblütenwein ablöschen und einreduzieren. Die Soße durch ein Sieb geben und mit Holunderblütensirup und Sahne ablöschen, mit Salz würzen. Anschließend aufschäumen. Den Rinderfond mit Holundersaft einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knödelteig aus dem Wasser nehmen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter erhitzen und die Knödelscheiben darin anbraten. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden und salzen. Den Wirsing auf einem Teller anrichten und das Filet dazu geben. Mit den Soßen und den Champignons garnieren.

Heike von Au am 17. März 2010

Rinder-Filet mit Pariser Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 200 g	4 Kartoffeln, fest	200 g Champignons, klein
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Petersilie, glatt	2 TL Butter	250 ml Rinderfond
3 TL Sonnenblumenöl	25 ml Sherry, trocken	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei große Teller zum Vorwärmen in den Ofen geben. Die Kartoffeln schälen, mit dem Melonenausstecher kleine Kugeln formen und diese etwa zehn Minuten in Salzwasser garen. Anschließend eine Pfanne mit einem Teelöffel Öl und einem Teelöffel Butter erhitzen, die abgetropften Kartoffelkugeln hineingeben und braun anbraten. Die Champignons putzen und halbieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Champignons mit ein wenig Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Ebenfalls ein halbes Bund Petersilie klein hacken. Einen Teelöffel Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch hell andünsten. Die Champignons hinzufügen und unter Rühren sechs Minuten schmoren. Anschließend salzen, pfeffern, zuckern und mit dem Sherry ablöschen. Den Topf zudecken und bei geringer Hitze weitere fünf Minuten ziehen lassen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit grobem Pfeffer bestreuen. Jeweils das übrige Öl und die übrige Butter heiß werden lassen und die Filets bei starker Hitze auf beiden Seiten drei Minuten, scharf anbraten. Abschließend die Filets salzen und für etwa acht Minuten in den Ofen geben. In der Pfanne aus Rinderfond, Salz und Pfeffer den Bratenfond herstellen. Das Ganze auf kleiner Flamme reduzieren lassen. Danach werden die Kartoffeln noch ein wenig gesalzen. Die Rinderfilets auf Tellern anrichten. Die Champignon-Zwiebel-Mischung ein wenig abtropfen und darüber verteilen. Zuletzt die Kartoffeln dazugeben, mit dem Bratenfond übergießen und der übrigen Petersilie bestreuen.

Christina Meiering am 10. Dezember 2009

Rinder-Filet mit Pfifferling-Rahm und Spätzle

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200 g	150 g Pfifferlinge	0,5 Brokkoli
1 Schalotte	200 g Mehl	2 Eier, Größe M
200 ml Schlagsahne	100 ml Gemüsefond	50 g Mandelscheiben
1 Muskatnuss	0,5 Bund Petersilie	100 ml Weißwein, trocken
5 EL Butter	2 EL Butterschmalz	3 EL neutrales Pflanzenöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Muskatnuss reiben. Für den Spätzleteig das Mehl, die Eier, einen halben Teelöffel Salz, etwas Muskatnuss, einen Esslöffel Pflanzenöl und etwas lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig verrühren, bis er Blasen wirft. Anschließend den Spätzleteig einige Minuten ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Spätzleteig durch die Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken. Wenn die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen und abtropfen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfilets von beiden Seiten darin anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen ruhen lassen. Die Pfifferlinge putzen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin anschwitzen. Anschließend die Pfifferlinge aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotte in dem Bratenrückstand anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Die Sahne und den Gemüsefond angießen und reduzieren. Anschließend die Pfifferlinge wieder in die Soße geben, die Petersilie dazugeben, nochmals erhitzen und zwei Esslöffel Butter einrühren. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Den Brokkoli putzen, die einzelnen Röschen abtrennen und in dem Salzwasser blanchieren, abgießen und in dem Eiswasser abschrecken. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandeln darin anrösten. Anschließend den Brokkoli dazugeben und alles durchschwenken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin schwenken. Das Rinderfilet aus dem Backofen nehmen. Das Rinderfilet mit dem Pfifferlingrahm und den Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Weber am 06. September 2010

Rinder-Filet mit Pilz-Rahm-Soße, Petersilien-Kartoffeln

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	100 g Steinpilze	4 Kartoffeln, groß, fest
2 Schalotten	1 Karotte	1 Sellerie
250 ml Gemüsefond	125 ml Sahne	150 g Butter
50 g Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	1 EL Stärke
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in circa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in Butterschmalz rundum anbraten. Anschließend die Medaillons salzen, pfeffern und im Backofen auf einem Rost nachgaren lassen. Den Sellerie und die Karotte schälen und würfeln. Die Schalotten abziehen, fein schneiden und in dem Bratfett anschwitzen. Nun den Sellerie und die Karotte mit etwas Tomatenmark einrühren und anbräunen lassen. Das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen und reduzieren lassen. Währenddessen die Steinpilze putzen, klein schneiden und in 50 Gramm Butter andünsten. Die Petersilie zupfen, fein hacken und die Hälfte davon über die Pilze geben. Den Soßenansatz durch ein Sieb passieren und die Pilze zu der Soße geben. Die Pilzsoße mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell die Soße mit etwas Stärke binden, wenn sie nicht die gewünschte Konsistenz bekommt. Die Kartoffeln abgießen, mit der restlichen Butter mischen und mit der verbleibenden Petersilie bestreuen. Zum Schluss die Medaillons in der Soße schwenken und mit den Kartoffeln und der Pilzrahmsoße auf Tellern anrichten.

Irmi Brey am 24. Februar 2010

Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Püree und Ingwer-Flakes

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 180 g	5 Süßkartoffeln	2 unbehandelte Orangen
1 Knolle Ingwer	1 Schalotte	3 kleine Chilischoten
80 g Butter	1 EL kalte Butter	1 EL Butterschmalz
1 Muskatnuss	200 ml Kalbsfond	50 ml Milch
2 Espresso	70 ml Masala	1 Sternanis
1 Zimtstange	1 Lorbeerblatt	2 Nelken
brauner Zucker	Distelöl	Meersalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets in heißem Öl und dem Butterschmalz circa fünf Minuten von beiden Seiten anbraten und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Anschließend im Ofen warm halten und ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Sternanis, die Zimtstange, die Chilischoten, das Lorbeerblatt und die Nelken in den Topf geben. Anschließend die Kartoffelwürfel darin weich kochen. Das Wasser abgießen, die Gewürze entfernen und die Kartoffelwürfel stampfen. Mit einem Schneebesen 50 Gramm Butter und die Milch unterrühren und anschließend salzen, pfeffern sowie mit Muskatabrieb würzen. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit der restlichen erhitzten Butter glasig braten. Anschließend mit dem Kalbsfond angießen und mit dem Masala reduzieren. Die Orangen halbieren und auspressen. Den Orangensaft in einem weiteren Topf zusammen mit braunem Zucker reduzieren. Die Espresso zugeben und anschließend beide Reduktionen zusammengeben und mit Salz, Pfeffer und etwas braunem Zucker abschmecken. Das Ganze mit der kalten Butter vermengen. Distelöl in einem Topf erhitzen. Den Ingwer schälen und mit einem Sparschäler dünne Scheiben herunter schneiden. Die Ingwerflakes in den Topf geben, leicht braun werden lassen und anschließend auf Krepppapier abtropfen lassen. Das Süßkartoffelpüree und die Rinderfilets auf Tellern anrichten, mit den Ingwerflakes dekorieren und mit der Moccasose garnieren.

Stella Igl am 29. November 2010

Rinder-Filet mit Schokoladen-Soße, mit Spargel

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	5 festk. Kartoffeln	50 g Schinkenspeck
100 g Thai-Spargel	1 Knolle Sellerie	2 Zwiebeln
1 rote Chilischote	1 Lorbeerblatt	3 Gewürznelken
1 Muskatnuss	50 g bittere Schokolade (80%)	1 TL Sahne-Meerrettich
50 ml Weißwein	100 ml Rinderfond	100 ml Sahne
250 ml Gemüfefond	Mehl	Butterschmalz
Butter	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und würfeln. Den Gemüfefond erhitzen und Sellerie und Kartoffeln darin weich kochen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen weiter garen. Den Spargel blanchieren und abschrecken. Den Schinkenspeck würfeln und zusammen mit dem Spargel in Butter anschwitzen. Die Zwiebeln abziehen, die Chilischote der Länge nach aufschneiden und entkernen. Beides in Würfel schneiden und zu dem Bratensatz in die Pfanne geben. Das Lorbeerblatt und die Nelken zugeben und mit dem Weißwein und Rinderfond aufgießen. Die Soße durch ein Sieb passieren. Die Schokolade zu der Soße geben und mit dem Mehl binden. Die Kartoffeln und den Sellerie stampfen und mit der Sahne und dem Meerrettich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Püree und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit der Soße übergießen.

Benjamin Graf am 10. November 2010

Rinder-Filet mit Soße béarnaise und Nuss-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200 g	4 Kartoffeln, fest	1 Schalotte
3 Eier	1 Zitrone, unbehandelt	180 g Butter
4 Zweige Estragon	2 Zweige Kerbel	150 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein, trocken	2 EL Estragonessig	2 EL Butterschmalz
Zucker	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Anschließend in den Backofen geben und weiter garen lassen. Die Kartoffeln schälen, und kleine Kugeln ausstechen. Die Kugeln in Salzwasser gar kochen. Anschließend in einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffelkugeln hineingeben und braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Soße béarnaise die Schalotte abziehen und fein schneiden. Die Hälfte des Estragons und den Kerbel zupfen und fein hacken. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Den Essig, Weißwein, die Schalotte, Kerbel und Estragon zu dem Gemüsefond geben. Mit Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Das Ganze reduzieren und danach passieren. Die Butter bei schwacher Hitze zerlassen. In ein Kännchen abgießen, damit sich die Molke absetzen kann. Die Eier trennen und das Eigelb mit der reduzierten Flüssigkeit auf einem Wasserbad zu einem feinporigen Schaum aufschlagen. Die Butter tröpfchenweise zu dem Gemüsefond geben und unterschlagen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Je nach Geschmack wird die Soße mit dem Zitronensaft, Salz und Zucker abgeschmeckt. Den übrigen Estragon zupfen, fein hacken und in die Soße einrühren. Die Rinderfilets aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Die Nusskartoffeln gleichmäßig verteilen und das Ganze mit der Soße béarnaise übergießen.

Judith Käßlinger am 15. April 2010

Rinder-Filet mit Steinpilz-Soße und Kartoffel-Gratin

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 200 g	5 Kartoffeln, fest	1 Knollensellerie
30 Steinpilze, getrocknet	1 Knoblauchzehe	70 g Butter
200 ml Schlagsahne	50 ml Milch	125 g Crème double
400 ml Geflügelfond	30 ml Balsamico	50 ml Rinderfond
100 ml Barolo (Wein)	1 Bund Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Muskatnuss	Pflanzenöl	2 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter einreiben und im Backofen vorwärmen. Die Muskatnuss reiben. Die Sahne und die Milch in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln mit dem Sparschäler schälen und mit einem Hobel zu dünnen Scheiben verarbeiten. Den Knoblauch schälen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Kartoffeln in der Sahne-Milchmischung für fünf Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Muskat abschmecken. In die vorgeheizte Form füllen und im Backofen etwa zwanzig Minuten goldbraun backen. Die Steinpilze putzen und anschließend in 50 ml Barolo einweichen. Den Rinderfond zusammen mit dem Balsamico und dem restlichen Barolo aufkochen und reduzieren lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und zwei Esslöffel der Crème double dazugeben. Die eingeweichten Steinpilze abseihen und zu der Soße geben. 30 Gramm Butter und zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Je einen Rosmarinzweig auf die Filets legen, in Alufolie einwickeln und im Backofen bei etwa 80 Grad fertig garen. Die Filets in Scheiben schneiden, mit dem Kartoffelgratin und der Steinpilzsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Linke am 11. Oktober 2010

Rinder-Filet mit Tomaten-Tapenade

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 180 g	3 Kartoffeln, fest	150 g Tomaten, getrocknet
4 Sardellen	30 g Kapern	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	400 ml Rinderfond	200 ml Rotwein, spanisch
100 ml Tomatenmark	Butterschmalz	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Nun in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben. Den Bratsatz mit dem Rotwein lösen, den Fond hinzugeben und das Ganze reduzieren lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und den Backofen nun auf 280 Grad Grillstufe erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in mitteldicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffelscheiben darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die getrockneten Tomaten abgießen und das Öl dabei auffangen. Das Tomatenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomaten zusammen mit den Kapern, dem Tomatenmark und den Sardellen hinzufügen. Das Ganze leicht Temperatur nehmen lassen und dann in ein hohes Gefäß geben. Die Masse fein zerkleinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Oberseite drei Millimeter dick mit der Tomaten-Tapenade bestreichen. Die Filets nun maximal zwei Minuten im Ofen grillen, so dass die Kruste kross wird. Die Filets zusammen mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und mit dem Bratsatz überziehen.

Ingo Punzmann am 17. September 2009

Rinder-Filet mit Wild-Reis und gefüllten Tomaten

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 200 g	50 g Wildreis-Mischung	50 g Basmatireis
4 große Strauchtomaten	2 EL Butter	1 EL Butterschmalz
4 Knoblauchzehen	1 Chilischote	50 ml Sojasoße
5 g Wasabi-Paste	50 g Ingwer	1 Bund Koriander
10 g geröstete Sesamsamen	5 g Koriandersamen	5 g Fenchelsamen
Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten vom Strunk befreien, aushöhlen und den Knoblauch abziehen. Die Ingwerknolle schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit je einer Knoblauchzehe und einer Ingwerscheibe füllen und mit Salz würzen. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, in Tranchen schneiden und in einer Pfanne mit etwas heißem Butterschmalz rundherum anbraten. Das Fleisch zusammen mit den gefüllten Tomaten auf ein Backblech legen und alles im Backofen für etwa 25 Minuten garen. Den Wildreis in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser und einem Stück Butter garen. Den Basmatireis in einem anderen Topf mit kochendem Salzwasser und den Fenchel- und Koriandersamen garen. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Den restlichen Ingwer fein hacken. Die Sesamsamen in einem Mörser zerstoßen und mit der Sojasoße, dem Wasabi, dem Ingwer und der Chilischote zu einer Soße verrühren. Die Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Das Rinderfilet und die Tomaten aus dem Backofen nehmen. Die Füllung aus den Tomaten entfernen und dafür mit dem gehackten Koriander befüllen. Das Filet, die Tomaten und die vermischten Reissorten auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Pablo Cantu am 25. Oktober 2010

Rinder-Filet mit Zwiebel-Rotwein-Soße und Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	200 g Kartoffeln, mehlig	150 g Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	2 EL Butter
100 ml Rotwein, trocken	100 ml Gemüsebrühe	30 ml Milch
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und anschließend in kochendem Salzwasser ca. zehn Minuten garen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei Stücke schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Filet anbraten. Anschließend die Pfanne mit dem Fleisch in den Ofen stellen. Nach circa sechs Minuten die Pfanne wieder heraus nehmen und das Fleisch zwei Minuten ruhen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter und einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebeln hinein geben und andünsten. Den Rotwein und die Gemüsebrühe angießen. Die Soße gut salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die gekochten Kartoffeln stampfen und die Milch, zwei Esslöffel Olivenöl und einen Esslöffel Zitronensaft hinzu geben. Das Püree mit Salz und Pfeffer würzen und die restliche Butter mit dem Schneebesen unterschlagen. Das Rinderfilet neben dem Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten, mit der Zwiebel-Rotwein-Soße garnieren und servieren.

Julian Schürbücher am 30. Juni 2010

Rinder-Filet, Baby-Möhren, getrüffeltes Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet, am Stück	200 g Kartoffeln, mehlig	8 Babykarotten, mit Grün
1 Karotte	1 Knolle schwarzer Trüffel	1 Zitrone, unbehandelt
1 Orange, unbehandelt	1 Schalotte	1 Stange Lauch
1 Zehe Knoblauch	50 g Puderzucker	1 EL Tomatenmark
2 EL Butterschmalz	50 g Butter	25 g Trüffelbutter
100 ml Schlagsahne	75 ml Milch	200 ml Rotwein, trocken
100 ml Kirschlikör	200 ml Rinderfond	1 EL Trüffelöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen. Die Schalotte abziehen und halbieren. Den Knoblauch abziehen und leicht andrücken. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Rinderfilet von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Schalottenhälften und den Knoblauch zugeben und alles kurz mit braten. Anschließend die Zutaten auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und für 20 Minuten im Ofen rosa garen. Den Lauch vom unteren Ende befreien, die äußere Haut abziehen und die Hälfte in feine Ringe schneiden. Die Karotte ebenfalls von den Enden befreien, schälen und klein schneiden. Den Lauch und die Karotte in der Pfanne mit dem Bratensud kurz anschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Jeweils eine Scheibe von der Zitrone und von der Orange schneiden und mit dem Rinderfond, dem Kirschlikör und dem Tomatenmark in die Pfanne hinzugeben und einkochen lassen. Die Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Die Milch und das Trüffelöl in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffeln in den Topf dazu pressen. Das Püree mit der Trüffelbutter, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warmhalten. Die Sahne steif schlagen. Das Grün der Babykarotten bis auf einen Zentimeter abschneiden und dünn schälen. Ein paar Zesten von der restlichen Zitrone reißen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Karotten drei Minuten blanchieren. Anschließend die Karotten ins Eiswasser geben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Puderzucker hinzugeben, schmelzen lassen und die Karotten bei geringer Hitze darin karamellisieren. Mit dem Zitronenabrieb würzen. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Einen Esslöffel von der Sahne unter das Kartoffel-Püree heben. Sechs dünne Scheiben vom Trüffel hobeln. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Mehl binden und passieren. Das Rinderfilet mit den karamellisierten Babykarotten und dem getrüffeltem Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und mit den Trüffelscheiben und der Soße garnieren.

Heike Ames am 08. März 2010

Rinder-Filet, Bratkartoffeln mit Bohnen im Speck-Mantel

Für 2 Personen

2 Rinderfilet-Medaillons, a 160 g	500 g grüne Bohnen	200 g festk. Pellkartoffeln
6 Scheiben Bauchspeck	1 Zwiebel	40 g Speckwürfel
2 Knoblauchzehen	0,5 Bund glatte Petersilie	2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige	2 EL Olivenöl	150 ml Rinderfond
125 ml Rotwein	50 g eiskalte Butter	1 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Bohnen in kochendes Salzwasser geben und acht Minuten kochen, so dass sie noch bissfest und knackig sind. Sofort in Eiswasser abschrecken. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Speck in Würfel schneiden. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin kurz anbraten, die Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Beides aus der Pfanne nehmen. Die Kartoffeln pellen und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Das restliche Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze rundherum knusprig braten. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten für je drei Minuten kräftig anbraten, dann herausnehmen. Den Knoblauch abziehen. Die Rinderfilets in Alufolie wickeln und den Knoblauch, den Thymian und den Rosmarin dazugeben. Das Fleisch im Ofen ruhen lassen. Den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen, den Rinderfond hinzugeben und einkochen lassen. Immer ein paar Bohnen mit dem Speck umwickeln, in der Pfanne kurz knusprig anbraten und danach auf ein Backblech legen. Diese zum Fleisch in den Backofen geben und zehn bis fünfzehn Minuten backen, bis der Speck schön knusprig ist. Anschließend die Sauce mit eiskalter Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck und die Zwiebeln wieder zu den Kartoffeln geben. Unter Wenden zwei Minuten mitbraten. Die Petersilie hacken und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten und die Bratkartoffeln dazu geben. Mit der Sauce garnieren und servieren.

Andreas Hollerbach am 27. Dezember 2010

Rinder-Filet, Cognac-Pfeffer-Rahm-Soße, Kartoffel-Gratin

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	500 g festk. Kartoffeln	150 g Gratinkäse
2 Eier	2 Schalotten	2 EL Mehl
1 Muskatnuss	2 EL grüne Pfefferkörner	400 ml Sahne
100 ml Milch	50 ml Cognac	200 ml Rinderfond
Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten, die Kartoffelscheiben darin schichten und jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Milch und 200 Milliliter Sahne in einen Topf geben und mit drei Teelöffeln Butter aufkochen. Gegebenenfalls mit Mehl andicken und anschließend über die Kartoffeln verteilen. Den Käse reiben, über die Kartoffeln streuen und zehn Minuten in den Backofen geben. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl mit einem Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von allen Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die Temperatur des Backofens auf 100 Grad reduzieren und das Fleisch hinein geben. Zu dem Bratensud einen Teelöffel Butter in die Pfanne geben, die klein gehackten Schalotten darin glasig anbraten, die eingelegten Pfefferkörner zugeben und mit dem Cognac ablöschen. Den Rinderfond und die Sahne zufügen, bei Bedarf mit Mehl andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet mit der Cognac-Pfefferrahmsoße und dem Kartoffelgratin auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Kozok am 26. August 2010

Rinder-Filet, Kartoffel-Streifen, karamellisiertes Gemüse

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	4 Möhren	6 Zuckerschoten
4 Kartoffeln, festkochend	2 Zwiebeln, rot	1 Schote Vanille
1 Zimtstange	50 g Zartbitterschokolade	125 g Butter
125 ml Rinderfond	125 ml Rotwein, trocken	125 ml Portwein, rot
1 TL Chilipfeffer	4 EL Puderzucker	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. 25 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und darin das Rinderfilet kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend im Backofen fertig garen. Die Zwiebel im Bratensatz mit zwei Esslöffeln Puderzucker karamellisieren, mit Rotwein, Portwein und Rinderfond ablöschen und das Ganze mit der Zimtstange, der Vanilleschote und der Schokolade einköcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit 25 Gramm Butter abrunden. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Karotten und Zuckerschoten bissfest garen und anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in schmale Streifen schneiden. 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen, darin die Kartoffelstreifen knusprig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine weitere Pfanne erhitzen und den Puderzucker darin karamellisieren. Die Karotten und Zuckerschoten hinzugeben, mit Zucker und Chilipfeffer abschmecken und in der restlichen Butter schwenken. Das Rinderfilet mit den karamellisierten Gemüse und den Kartoffelstreifen auf Tellern anrichten und mit der Rotweinsauce servieren.

Jürgen Lienhardt am 17. Februar 2010

Rinder-Filet-Medaillons, Bratkartoffeln und Rotwein-Soße

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	200 g Kartoffeln, fest	100 g Baconscheiben
2 Knoblauchzehen	1 Kiwi	200 ml Rotwein, trocken
2 EL Butter	2 Zweige Rosmarin	1 Spritzer Zuckerulör
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser etwa zehn Minuten kochen. Die Kiwi halbieren. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in drei zentimeterdicke Medaillons schneiden und mit der Kiwi einreiben, damit das Fleisch mürber wird. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Die Rosmarinzweige und den Knoblauch in etwas Olivenöl und einem Esslöffel Butter anschwitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten. Das Fleisch in etwas Olivenöl rundum anbraten. Die Knoblauchzehe dabei mit ins Bratfett geben. Anschließend das Fleisch salzen, pfeffern und im Backofen ruhen lassen. Den Bratensud mit dem Rotwein ablöschen, die übrige Butter hinzugeben und auf die Hälfte reduzieren. Anschließend den Zuckerulör einrühren. Die Baconscheiben in etwas Olivenöl kross anbraten. Die Rinderfiletmedaillons mit den Bratkartoffeln, dem Bacon und der Rotweinsauce auf Tellern anrichten.

Meggi Strässer am 08. April 2010

Rinder-Filet-Spitzen mit Gorgonzola-Soße

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	200 g Gorgonzola	200 g Mascarpone
250 g Hartweizengries	2 Eier	200 ml Sahne
1 TL Brühpulver	50 g Butter	1 Bund Basilikum
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in circa zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und einen Schuss Olivenöl zu geben. Das Fleisch scharf anbraten. Anschließend zum garen in den Ofen geben. Die Eier aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit dem Hartweizengries vermischen und 100 Milliliter Wasser zu geben. Basilikumblätter zupfen. Aus der Masse einen Teig kneten, flach ausrollen, die Basilikumblätter drauf legen und etwas andrücken. Anschließend durch die Nudelmaschine geben und die Nudeln in Salzwasser gar kochen. Die Sahne, die Mascarpone und den Gorgonzola in einem Topf zum Schmelzen bringen. Mit dem Brühpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen und mit der Soße vermengen. Die Nudeln auf Tellern anrichten. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf den Nudeln anrichten.

Svenja Sick am 26. Juli 2010

Rinder-Filet-Spitzen mit Pfeffer-Rahm und Kartoffel-Rösti

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	500 g Kartoffeln, fest	100 g Champignons, weiß
2 Schalotten	1 EL Butter	100 ml Schlagsahne
150 g saure Sahne	250 ml Rinderfond	100 ml trockener Weißwein
1 EL Pfefferkörner, grün	0,5 Bund Petersilie, glatt	Kümmel
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Pfefferkörner in einem Sieb abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend erst in Scheiben und dann in zentimeterbreite Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Eine Schalotte mit den Champignons im Bratenrückstand anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und mit der sauren Sahne, dem Rinderfond und den Pfefferkörnern vermengen. Etwa eine Minute köcheln lassen und dann pürieren. Zum Schluss die Schlagsahne unterrühren, das Fleisch zu der Soße geben und nochmals kurz erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, schälen, grob raspeln und mit Salz, Pfeffer, der Hälfte der Petersilie und etwas Kümmel würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die restlichen Schalotten darin andünsten und anschließend mit der Kartoffelmasse vermengen. Einen weiteren Esslöffel Öl und die Butter in der Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse gleichmäßig darin verteilen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Rinderfiletspitzen mit dem Pfefferrahm und dem Erdäpfel-Rösti auf Tellern anrichten, mit der restlichen Petersilie garnieren und servieren.

Sylvia Hayden am 01. September 2010

Rinder-Filet-Steak mit Pfeffer-Rahm-Soße, Fisolen

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks, á 250 g	250 g grüne Bohnen	10 Scheiben Bauchspeck, dünn
4 Kartoffeln, mehlig	3 Eier	500 g Semmelbrösel
2 Zwiebeln, weiß	1 Muskatnuss	1 Chilischote
30 g Ingwer	200 g Kartoffelstärkemehl	200 g Butter
250 ml Sahne	250 ml Rinderfond	125 ml Balsamico-Essig
1 Glas grüne Pfefferkörner	2 cl Cognac	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Fett in der Friteuse erhitzen. Den Ingwer säubern und die Bohnen putzen. Die Bohnen im Wasser gar kochen und dabei mit Salz und einer Scheibe Ingwer würzen. Die Bohnen anschließend im Eiswasser abschrecken. Jeweils fünf bis acht Bohnen zusammen mit Bauchspeck umwickeln und in heißer Butter leicht anbraten. Die Zwiebeln, abziehen und in einer Pfanne mit Olivenöl und den Pfefferkörnern anbraten, bis sie glasig werden. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Chilischote klein schneiden, in die Pfanne geben und das Ganze mit Balsamico-Essig ablöschen. Rinderfond aufgießen und einkochen lassen. Anschließend mit Cognac flambieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets waschen und trocken tupfen, auf beiden Seiten leicht anbraten und dann im Backofen 20 Minuten lang garen. Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorgekochten Kartoffeln in der Kartoffelpresse zerdrücken. Die Eier trennen und beide Eigelb zu der Kartoffelmasse hinzugeben. Das Eiweiß aufbewahren. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Stärkemehl und zerlassene Butter mit den Kartoffeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Aus der Kartoffelmasse kleine Krokette formen. Diese in Eiweiß und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Die Krokette in der Friteuse goldbraun backen und anschließend mit den Filets und den Bohnen servieren. Das Ganze mit der Pfeffersoße garnieren.

Manfred Folie am 26. April 2010

Rinder-Filet-Steak mit Pistazien-Kruste, Risotto

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks a 150 g	100 g Risottoreis	1 Stange Sellerie
1 Möhre	3 kleine Steinpilze	5 Stangenbohnen
1 Kohlrabi	1 unbehandelte Zitrone	1 Kräuterseitling
1 Schalotte	3 Knoblauchzehen	2 EL Semmelbrösel
40 g Parmesan	50 g ungesalzene Pistazien	100 g Butter
1 EL kalte Butter	1 EL Butterschmalz	1 Ei
500 ml Gemüsefond	500 ml Geflügelfond	100 ml Wermut
1 EL körniger Senf	1 TL ungesüßter Kakao	Prise Chilipulver
Zucker	1 Thymianzweig	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Enden der Bohnen abschneiden und die Bohnen im Salzwasser garen. Den Sellerie, die Möhre und den Kohlrabi schälen, von den Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Steinpilze und Kräuterseitlinge putzen. Die Knoblauchzehen abziehen. Die Schale der Zitrone abreiben. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Schalotte, den Knoblauch und den Sellerie in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten. Nach etwa vier Minuten den Risottoreis zugeben und die Hitze erhöhen. Wenn der Reis nach etwa einer Minute leicht durchsichtig wird, mit dem Wermut ablöschen. Sobald der Wermut eingekocht ist, etwas Gemüsefond und eine Prise Salz hinzugeben. Nach und nach mehr Fond angießen, bis der Reis bissfest ist. Die Möhren- und Kohlrabistücke in einen Dampfgarer geben. Die Rinderfiletsteaks waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen, darin das Fleisch scharf anbraten und anschließend salzen und pfeffern. Das Fleisch auf einen Rost legen und im Backofen fertiggaren. Im Bratensatz erneut Öl erhitzen, die Steinpilze mit dem Knoblauch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Das übrige Gemüse in die Pfanne geben und im Geflügelfond schwenken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und leicht karamellisieren lassen. Die Pilze wieder hinzugeben und einen Esslöffel kalte Butter unterrühren. Die Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Das Ei in einer Schüssel verquirlen. Die Pistazien ebenfalls klein hacken. Für die Kruste 50 Gramm zimmerwarme Butter mit einem Teelöffel Thymian und den Pistazien, der Zitronenschale, dem Senf, den Semmelbröseln und dem Kakao vermengen. Das Filet zuerst im Ei wenden, anschließend die Kruste auf das Filet verteilen und im Backofen bei 200 Grad Grillfunktion gratinieren. Den Parmesan reiben. Das Risotto vom Herd nehmen und den Parmesan sowie 50 Gramm Butter hinzugeben. Das Risotto abgedeckt etwa drei Minuten ruhen lassen. Das Risotto mit dem Gemüse und dem Rinderfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Theiler am 06. Oktober 2010

Rinder-Geschnetzeltes mit Kartoffeln und gemischtem Salat

Für 2 Personen

2 Rinderhüftsteaks a 150 g	5 festkochende Kartoffeln	300 g braune Champignons
50 g Endivien-Salat	50 g Friséesalat	50 g Bataviasalat
2 Zwiebeln	300 g Steinpilze, getrocknet	1 Knoblauchzehe
6 cl Sherry, medium	400 ml Schlagsahne	400 ml saure Sahne
1 TL mittelscharfer Senf	2 TL Weißweinessig	0,5 Bund Schnittlauch
mildes Curry	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderhüftsteaks waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Steaks anbraten, mit dem Sherry ablöschen und im Backofen warmhalten. Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenes Wasser etwa zehn Minuten kochen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Anschließend die Steinpilze und das Einweichwasser dazugeben, köcheln lassen und danach die Schlagsahne und die saure Sahne hinzufügen sowie mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Rinderhüftsteakstreifen aus dem Backofen nehmen und in die Soße geben. Die Salatblätter vom Strunk zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Knoblauchzehe abziehen und pressen. Aus etwa vier Esslöffeln Olivenöl, dem Essig, dem Senf, etwas lauwarmen Wasser, etwas Knoblauch eine Vinaigrette herstellen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Salatblätter mit der Vinaigrette marinieren. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Das Rindergeschnetzelte mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit dem Salat servieren und mit dem Schnittlauch garnieren.

Almuth Wirdemann am 06. Oktober 2010

Rinder-Rouladen mit Berner Rösti

Für 2 Personen

160 g Rouladenfleisch, vom Rind	3 Kartoffeln, fest	25 g Bacon
50 g Tomatenmark	45 g Emmentaler	4 Zwiebeln
2 Gewürzgurken, klein	2 Karotten	1 Zitrone, unbehandelt
1 Stange Sellerie	2 EL Crème-fraîche	2 TL Pflanzenöl
1 EL Milch, fettarm	400 ml Wasser	2 EL Senf, mittelscharf
Salz	Pfeffer, schwarz	

Eine Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Gurken und den Speck fein würfeln. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Senf bestreichen und mit den Zwiebeln, Gurken und dem Speck belegen. Abschließend die Rouladen zusammenrollen und mit Küchengarnt umwickeln. Die Kartoffeln schälen, zusammen mit dem Emmentaler grob reiben und mit Salz und Pfeffer vermengen. Zwei Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne anbraten. Die Kartoffelmasse in kleinen Portionen in die Pfanne geben, gut andrücken und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten braten. Danach die Milch auf die Rösti verteilen und mit Hilfe eines Tellers vorsichtig wenden. Abschließend weitere zehn Minuten braten. Die übrige Zwiebel abziehen, den Sellerie von den holzigen Fäden befreien, die Karotten schälen und zusammen mit den Zwiebeln und dem Sellerie in Würfel schneiden. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Das Gemüse und das Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren etwa fünf Minuten mitbraten. Anschließend mit dem Wasser ablöschen und etwa 20 Minuten schmoren lassen. Abschließend die Rouladen herausnehmen und warm stellen. Die Bratensoße pürieren, die Crème-fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und hinzugeben. Die Berner Rösti aus der Pfanne nehmen. Die Rindsrouladen mit der Soße und den Berner Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Schmidt am 14. Dezember 2009

Rinder-Steak in Orangen-Soße mit Honig-Möhren

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks	1 Bund Frühlingszwiebeln	150 g junge Möhren
2 große Orangen, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt	75 g Butter
60 ml Rinderfond	50 ml trockener Weißwein	1 EL Balsamico-Essig
1 EL Bitterorangen-Likör	2 EL flüssigen Honig	1 TL Steakgewürzmischung
0,5 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren schälen, der Länge nach halbieren und größere vierteln. Das Zwiebelgrün in Ringe schneiden und den Rest der Frühlingszwiebeln in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Orangen halbieren und vier dünne Scheiben abschneiden und diese für die Garnitur beiseite legen. Den Saft der übrigen Orangenteile auspressen. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Die Möhren dazugeben und andünsten. Anschließend mit dem Wein ablöschen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel sechs Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Zwiebelstücke und den Honig anschließend mit den Möhren vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals bei geschlossenem Deckel etwa vier Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Aus der Zitrone zwei Esslöffel Saft auspressen. Den Zitronensaft zu dem Gemüse geben, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend die Zwiebelringe darauf streuen. In einer Pfanne die übrige Butter erhitzen und den Rosmarin hineinlegen. Die Steaks waschen, trocken tupfen, in die Butter geben und von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Daraufhin die Steaks und den Rosmarin aus der Pfanne nehmen, mit Salz Pfeffer und der Steakgewürzmischung würzen, in Alufolie einwickeln und im Backofen warmstellen. Den Orangensaft, den Bitterorangen-Likör, den Rinderfond und den Balsamico-Essig in den Bratensatz geben und bei schwacher Hitze zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks aus dem Backofen nehmen, wieder in die Pfanne mit der Soße legen und noch etwa zwei Minuten darin garen. Die Steaks und die Soße mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Orangenscheiben sowie mit einigen Petersilienzweigen garnieren.

Stanislaw Schmidt am 19. Mai 2010

Rinder-Steak mit Senf-Kruste und Sellerie-Püree

Für 2 Personen

2 Rindersteaks, a 200 g	1 Paprika, rot	1 Paprika, grün
1 Paprika, gelb	200 g Sellerie	1 Kartoffel, mehlig
175 g Butter	2 EL Semmelbrösel	1 EL Senf
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Curry	1 EL Soßenbinder
1 EL Puderzucker	200 ml Rotwein, halbtrocken	100 ml Sahne
200 ml Milch	Rapsöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rindersteaks waschen und trocken tupfen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Für die Senfkruste 125 Gramm Butter mit Semmelbrösel, Senf, Kreuzkümmel und Curry mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit der Senfmarinade einreiben und auf ein Backblech geben und im Ofen weiter garen. Den Sellerie schälen und fein würfeln. Die Kartoffel schälen und fein würfeln. Beides mit der Sahne und der Milch in einen Topf geben und gar kochen. Mit Salz würzen. Das Ganze pürieren. Die Paprikaschoten halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Jeweils eine Hälfte in Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastreifen andünsten. Für die Rotweinbutter den Rotwein mit dem Puderzucker mischen. Die restliche Butter unterrühren und mit dem Soßenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf den Tellern anrichten. Jeweils eine Flocke Rotweinbutter auf das Fleisch geben. Das Paprikagemüse und das Selleriepüree hinzugeben und servieren.

Angela Hottner am 24. März 2010

Rinder-Steaks mit Bulgur und Salat

Für 2 Personen

2 Rindersteaks a 200 g	250 g Bulgur	3 Tomaten
1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Eisbergsalat	0,25 Salatgurke
0,5 rote Paprika	0,5 gelbe Paprika	1 Lauchzwiebel
1 Peperoni (mild)	1 Zwiebel	60 g Paprikamark
Sonnenblumenöl	2 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Eine Schale mit Eiswasser bereit stellen. Die Schale von zwei Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in das kochende Wasser geben, im Eiswasser abschrecken, die Tomaten schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni der Länge nach halbieren und von dem Strunk, den Scheidewänden und den Kernen befreien. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten, die Zwiebel und die Peperoni darin anbraten. Zehn Gramm Paprikamark dazu geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Bulgur und 500 ml Wasser dazu geben, alles miteinander vermengen und köcheln lassen. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die restliche Tomate vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Die Salatgurke von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Die rote und die gelbe Paprika von Strunk, Kernen und Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebel von den Enden und den äußeren Blättern befreien und in Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft aus einer Hälfte auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl vermengen, das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat damit marinieren. Einen Esslöffel Öl und das restliche Paprikamark mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in die Paprika-Öl-Mischung einlegen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die Rindersteaks mit dem Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Bahar Döner am 08. September 2010

Rinder-Tatar im Roastbeef-Mantel und Gemüse-Rösti

Für 2 Personen

250 g Rindertatar	4 Scheiben Roastbeef, dünn	2 Sardellenfilets
1 Zucchini	1 Karotte	1 Kartoffel, fest
2 Zwiebeln, klein	1 Essiggurke	1 Muskatnuss
1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund Schnittlauch	1 EL Ingwer, eingelegt
1 TL Kapern, eingelegt	1 TL Dijon-Senf	1 EL Tomatenketchup
1 EL Chilisoße, süß-sauer	100 g saure Sahne	4 EL Olivenöl
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Chilipulver	Zucker
Pfeffer, schwarz	Salz	

Die Sardellenfilets und das Rindertatar waschen und trocken tupfen. Die Sardellen, die Essiggurke und die Kapern fein hacken. Den Schnittlauch fein hacken. Eine Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl glasig dünsten. Das Rindertatar, die Sardellenfilets, die Gurke und die Zwiebel in eine Schüssel geben. Anschließend die Chilisoße, den Tomatenketchup und den Dijon-Senf unterrühren. Den Ingwer klein schneiden und dazugeben. Das Tatar mit Salz, dem Paprikapulver und dem Chilipulver würzen. Anschließend zwei Esslöffel Schnittlauch untermengen. Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und die beiden Scheiben nebeneinander auf einen Teller legen. Jeweils zwei Esslöffel Tatar darauf geben und aufrollen. Die Schale von einer halben Zitrone reiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die saure Sahne mit der Zitronenschale, zwei Teelöffeln Zitronensaft, einem Esslöffel Schnittlauch, dem Zucker, Salz und einer Prise Chilipulver vermengen. Die Muskatnuss reiben. Die restliche Zwiebel abziehen. Die Karotte und die Zucchini von den Enden befreien und putzen. Die Kartoffel schälen. Das ganze Gemüse in feine Streifen hobeln und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel den Gemüse-Teig in die Pfanne geben, platt drücken und die Gemüserösti darin goldbraun ausbacken. Das Rindertatar im Roastbeefmantel und die Gemüserösti auf Tellern anrichten und servieren.

Ingo Schlegel am 08. März 2010

Rindfleisch-Ragout vom Rumpsteak

Für 2 Personen

300 g Rumpsteak	3 Zwiebeln, weiß	1 Kartoffel, fest
100 g Möhren	1 Stange Sellerie	100 g Knollensellerie
1 Zehe Knoblauch	200 ml Rinderfond	1 Lorbeerblatt
1 EL Butter	1 TL Mehl	1 Bund Thymian
1 Bund Petersilie, glatt	250 ml Erdnussöl	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin kräftig anbraten. Anschließend salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und aus der Pfanne nehmen. Eine Zwiebel abziehen. Die Möhren, den Knollensellerie und die Kartoffel schälen. Die Selleriestange von den holzigen Fäden befreien und in Scheiben schneiden. Das andere Gemüse fein würfeln und mit der ungeschälten Knoblauchzehe im Bratfett andünsten. Die Thymianblätter abzupfen und gemeinsam mit dem Lorbeerblatt zum Gemüse geben. Das Ganze mit dem Rinderfond ablöschen und zugedeckt 15 Minuten leicht schmoren lassen. In einem kleinen Topf das Erdnussöl stark erhitzen. Zwei Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben schneiden und mit Mehl bestäuben. Anschließend im Erdnussöl goldbraun frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Fleisch zum Gemüse geben und bei starker Hitze kurz durchkochen. Ein halbes Bund Petersilie fein hacken. Die Butter unter das Ragout geben und mit der gehackten Petersilie abschmecken. Das Rindfleischragout auf Tellern anrichten und mit den Zwiebelringen und der übrigen Petersilie garnieren.

Frederik Schlemmer am 04. Januar 2010

Roastbeef in Körner-Kruste, Prinzess-Bohnen, Rösti

Für 2 Personen

600 g Roastbeef, im Fettmantel	50 g durchwachsener Speck	100 g grüne Prinzessbohnen
2 festk. Kartoffeln, groß	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 EL Schweineschmalz	Butter	30 g Butter, kalt
Olivenöl	100 ml Weißwein	100 ml Rinderfond
1 Zweig Rosmarin	5 Zweige Bohnenkraut	0,5 Bund glatte Petersilie
1 TL Koriandersaat	1 TL Kümmelsaat	1 EL schwarze Pfefferkörner
Meersalz		

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln gar kochen. Das Roastbeef waschen, trocken tupfen, vom überschüssigen Fett befreien, jedoch einen leichten Fettdeckel bestehen lassen. Das Roastbeef quer einritzen und im eigenen Fett in einer Pfanne von allen Seiten gut anbraten. In einer weiteren Pfanne die Pfefferkörner, die Koriander- und die Kümmelsaat rösten und anschließend mörsern. Das Roastbeef mit den Gewürzen und Salz gut einreiben und etwa zehn Minuten im Ofen garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und in Alufolie ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Prinzessbohnen putzen, verlesen und mit dem Bohnenkraut etwa sechs Minuten leicht kochen. Danach kurz in Eiswasser geben und anschließend in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken. Den durchwachsenen Speck in einer Pfanne leicht auslassen und anschließend zu den Bohnen geben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Rosmarinzweig darin dünsten und mit dem Weißwein und dem Rinderfond einkochen. Kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, pellen und grob raspeln. In einer großen Pfanne das Schmalz erhitzen, die geraspelten Kartoffeln hinein geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss mit Butter bräunen. Das Roastbeef in der Körnerkruste mit den Prinzessbohnen und dem Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und servieren.

Karl Ende am 15. Dezember 2010

Rostbraten mit Röstzwiebeln, Gurken-Nudeln

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 200 g	4 Kartoffeln, festkochend	1 Salatgurke
3 Zwiebeln	1 Zitrone , unbehandelt	100 g Butter
50 g saure Sahne	80 g Bauchspeck, geräuchert	2 EL Butterschmalz
4 EL Olivenöl	1 Zweig Majoran	125 ml Rotwein
1 TL Zucker	1 TL Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, auf der Speckseite leicht einschneiden, in einer Pfanne in dem Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratsud mit dem Rotwein ablöschen, einkochen lassen und mit zehn Gramm Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Zwiebeln abziehen, in feine Scheiben schneiden und in der restlichen Butter in einer Pfanne anschwitzen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die restliche Zwiebel abziehen, den Speck sowie die Zwiebel in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit dem Olivenöl andünsten, die Kartoffelwürfel dazugeben und braun anrösten. Anschließend den Majoran fein hacken, dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke schälen und mit dem Gurkennudelschäler wie Nudeln abziehen. Diese blanchieren, anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Für die Gurkennudelmarinade die Zitrone halbieren, auspressen und zusammen mit der sauren Sahne, dem Zucker und dem Cayennepfeffer vermengen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurkennudeln darin marinieren. Den Rostbraten mit den braunen Butterzwiebeln, den Gurkennudeln und den Röstkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße servieren.

Hartmut Götz am 28. September 2009

Rostbraten vom argentinischen Roastbeef mit Spätzle

Für 2 Personen

2 Roastbeef, a 250 g	125 ml Rotwein, trocken	125 ml Rinderfond
300 g Mehl	200 g Grieß	3 Eier
2 Zwiebeln	3 EL Semmelbrösel	2 EL Butter
2 EL Butterschmalz	2 TL Sojasoße	2 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Scheibe Pumpernickel	Salz	Pfeffer, weiß

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In einem Topf Salzwasser für die Spätzle zum Kochen bringen. Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und dem Paprikapulver würzen, in 50 Gramm Mehl wenden und kräftig salzen. Das Fleisch in zwei Esslöffeln Butterschmalz von jeder Seite circa drei Minuten scharf anbraten und anschließend ordentlich pfeffern. Anschließend das Roastbeef aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm stellen. Für die Soße die Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in der Butter anrösten. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen, den Rinderfond dazugeben und reduzieren lassen. Anschließend einen halben Pumpernickel hineinbröseln und mit der Sojasoße abschmecken. Für die Spätzle das restliche Mehl, den Grieß, die Eier, eine Prise Salz und 300 Milliliter lauwarmes Wasser in einer Schüssel vermengen, bis der Teig Blasen wirft. Sobald der Teig langsam und zäh von einem Löffel fließt, ohne zu reißen, hat er die richtige Konsistenz. Das Spätzlebrett und das Messer zum Anfeuchten kurz in den Topf halten. Etwas Teig auf dem Brett glatt streichen und mit raschen Bewegungen in den Topf schaben. Die Semmelbrösel mit der Butter in einer Pfanne braun anrösten und über die Spätzle geben. Den Rostbraten mit den Spätzle anrichten und die Soße darüber gießen.

Hubert Moser am 21. September 2009

Rumpsteak in Steinpilz-Soße mit Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rumpsteak, a 150 g	5 Kartoffel	1 Zitrone, unbehandelt
3 Zucchini	40 g Steinpilze, getrocknet	1 Stange Baguette
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	10 g Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Thymian	1 Chilischote
1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen	100 g Sahne	125 ml Weißwein, trocken
Butterschmalz	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Steinpilze waschen und anschließend in lauwarmem Wasser einweichen lassen. Die Kartoffeln waschen, vierteln und in eine Auflaufform geben. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Von der Zitrone die Zitronenschale abreiben. Fünf Esslöffel Olivenöl, den Knoblauch, die Chilischote, einen Teelöffel Salz, etwas Pfeffer, den Kreuzkümmel, den Rosmarin und den Abrieb von der Zitrone miteinander vermengen, über die Kartoffeln geben und in den Backofen geben. Die Zucchini von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen die Zucchini darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian zupfen und klein hacken. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Steinpilze abgießen, das Wasser auffangen und die Pilze abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen, die Zwiebeln darin andünsten, die Pilze dazugeben und mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen. Das Pilzwasser durch ein Haarsieb geben und 125 Milliliter in die Pfanne zu der Pilzsoße geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und reduzieren. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Die Rumpsteaks aus der Pfanne nehmen, die Kartoffeln aus dem Backofen holen und einige Scheiben Baguette schneiden. Das Rumpsteak mit der Steinpilz-Soße, den Rosmarinkartoffeln, dem Zucchini Gemüse und dem Baguette auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Gröger am 12. August 2010

Rumpsteak mit Bohnen im Speck-Mantel, Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks a 200 g	6 Scheiben Frühstücksspeck	4 Kartoffeln, fest
250 g grüne Bohnen	200 g Champignons, weiß	250 g Butter
5 EL Ahornsirup	5 Zweige Rosmarin	1 Bund Petersilie, glatt
Olivenöl	Salz	Chilipfeffer
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Bohnen ebenfalls in Salzwasser bissfest kochen. Die Rumpsteaks waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Rumpsteaks auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend die Rumpsteaks in eine feuerfeste Form legen, zehn Gramm Butter hinzufügen, das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Chilipfeffer würzen und für etwa 20 Minuten im Backofen ruhen lassen. Die Bohnen abgießen, mit Eiswasser abschrecken und mit Salz, Pfeffer und Chilipfeffer würzen. Anschließend den Speck auflegen, die Bohnen darin einrollen und den Speck nochmals rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. 40 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Bohnen im Speckmantel braten. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. 100 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Champignons braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Petersilie bestreuen. Die Kartoffel abgießen und in einer Pfanne mit der restlichen Butter und den Rosmarinzwiegen schwenken. Abschließend die Rumpsteaks aus dem Backofen nehmen und mit dem Ahornsirup bestreichen. Die Rumpsteaks mit den Rosmarinkartoffeln, den Bohnen im Speckmantel und den Champignons auf Tellern anrichten und servieren.

Jürgen Lienhard am 15. Februar 2010

Rumpsteak mit gefüllten Wirsing-Päckchen

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 150 g	2 Blätter Wirsing	1 Schalotte
50 g Ziegen-Frischkäse	20 g Pinienkerne	1 Ei
2 EL Sesambrösel	1 EL Mehl	1 EL Sahne
200 ml Sahne	250 ml Gemüsefond	grüne Pfefferkörner
Sesam	Pflanzenöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Von dem Wirsing zwei äußere Blätter abtrennen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und gut trockentupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Danach aus der Pfanne nehmen und kalt werden lassen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Den Ziegenkäse mit den Schalotten, Pinienkernen und einem Esslöffel Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rumpsteaks waschen und trockentupfen. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach aus der Pfanne nehmen und für circa zehn Minuten zum Garen in den Ofen geben. Den Frischkäse gleichmäßig auf die Blätter verteilen, die Seiten einschlagen, so dass kleine Päckchen entstehen. Das Ei mit den Semmelbröseln und dem Sesam vermischen. Die Wirsing-Päckchen durch die Ei-Mischung ziehen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Wirsing-Päckchen von allen Seiten anbraten. Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die Pfefferkörner darin anrösten. Die Sahne und den Gemüsefond hinzugeben und etwas reduzieren lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Die Wirsing-Päckchen neben dem Fleisch anrichten. Die Soße über das Fleisch geben und servieren.

Holger Janssen am 08. Dezember 2010

Rumpsteak mit Gemüse-Päckchen

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks a 250 g	1 Zucchini	1 Paprika, rot
3 Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote
3 EL Balsamico-Essig, weiß	2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Salbei	2 Zweige Thymian	1 Bund Petersilie, glatt
0,5 Bund Estragon	0,5 Bund Kerbel	1 Prise Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Marinade eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Nadeln des Rosmarins und die Blätter des Salbeis und die Hälfte des Thymians abzupfen, fein hacken und dem Knoblauch in einem Esslöffel Essig kurz köcheln lassen. Anschließend das Ganze salzen, pfeffern und das Olivenöl einrühren. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Marinade ziehen lassen. Vier Quadrate vom Backpapier in 25 Zentimeter Länge zurechtschneiden und die Papierstücke auf die Arbeitsfläche legen. Die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Die Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und grob würfeln. Den restlichen Knoblauch abziehen und würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und grob hacken. Den restlichen Thymian, die Petersilie, den Estragon, den Kerbel zupfen und fein hacken. Den Knoblauch mit dem Gemüse und den Kräutern in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem restlichen Balsamico-Essig abschmecken. Anschließend das Gemüse auf die Papiere verteilen, übereinanderschlagen und die Seiten ineinander rollen, sodass Pakete entstehen. Abschließend die Gemüsepakete 15 Minuten in den Ofen legen. Das Fleisch in etwas Pflanzenöl rundum kräftig anbraten. Nach und nach etwas Marinade über das Fleisch geben. Die Rumpsteaks und die Gemüsepackchen auf Tellern anrichten.

Maria Scharrer am 08. April 2010

Rumpsteak mit Pommes-Frites

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 250 g	100 g Gouda, jung	3 Kartoffeln, fest
1 Brokkoli	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	1 Muskatnuss	500 ml Gemüsefond
2 Zweige Thymian	2 Zweige Oregano	3 EL Mehl
250 ml Milch	1 L Rapsöl	Butter
Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. Das Rapsöl in die Friteuse geben und auf 150 Grad hochstellen. Die Kartoffeln zugeben und circa fünf Minuten frittieren. Anschließend zum Abtropfen auf Küchenpapier geben. Den Gemüsefond zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen abtrennen und in dem Fond gar kochen. Anschließend kalt abschrecken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Oregano zupfen und fein hacken. Das Ganze mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Steaks waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit der Marinade beträufeln und zum Garen in den Backofen geben. Für die Brokkolisöße die Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Thymian zupfen und fein hacken. Etwas Mehl in eine Pfanne geben und leicht anrösten. Die Milch und den Thymian hinzugeben. Die Muskatnuss reiben und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gouda reiben und hinzugeben. Die Brokkoliröschen in heißer Butter schwenken. Die Pommes nochmals in die Friteuse geben und bei 220 Grad goldbraun ausbraten. Den Soßenspiegel auf die Teller geben. Die Brokkoliröschen anrichten. Die Pommes hinzugeben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und zu gleichen Teilen auf den Tellern verteilen.

Oliver Krögel am 22. März 2010

Scharfe Rinder-Hüftwürfel mit Maccaroni und rotem Salat

Für 2 Personen

300 g Rind, von der Hüfte	250 g Maccaroni	200 g Romatomen, Dose
1 Zwiebel, rot	100 g Parmesan	2 Chicorée
2 Limetten, unbehandelt	1 Schalotte	0,5 Bund Petersilie, glatt
1 Peperoncino, rot	1 TL Dijon-Senf	4 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein, trocken	1 EL Bratensoße, aus der Tube	1 TL Rosmarin, getrocknet
1 TL Oregano, getrocknet	1 TL Basilikum, getrocknet	1 TL Thymian, getrocknet
1 TL Lorbeerblätter, getrocknet	1 TL Sellerieblätter, getrocknet	5 EL Waldhimbeeressig
3 EL Walnussöl	3 EL Butterschmalz	Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Soße eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Stücke schneiden und mit der Peperoncino glasig schwitzen. Etwas Honig und Kräuter hinzugeben. Das Ganze mit Rotwein ablöschen und das Tomatenmark und die Dosen-Tomaten einkochen lassen. Einen Esslöffel Bratensoße hinzugeben und abschmecken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, auf circa 15 Millimeter flach schlagen und in quadratische Stücke schneiden. Anschließend salzen, circa drei Minuten scharf anbraten und im Ofen warm stellen. Mit Alufolie abdecken. Die Nudeln in Salzwasser gar kochen. Anschließend ein wenig Olivenöl in die Pfanne geben und den Bratfond vom Fleisch über die Soße geben. Den Chicorée vom Strunk befreien, waschen und trocken schleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Limetten aufschneiden und den Saft auspressen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Für das Dressing den Waldhimbeeressig, Limettensaft, Senf und Walnussöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Schalotten dazugeben und über den Salat gießen. Etwas Parmesan darüber reiben. Die Nudeln auf den Tellern anrichten und mit den Fleischwürfeln und der Soße anrichten. Dazu den Chicorée- Salat reichen.

Daniel Jauslin am 10. Februar 2010

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 200 g	50 g Feldsalat	200 g Mehl, Typ 550
3 Gemüsezwiebeln	1 Schalotte	1 Limette, unbehandelt
2 Eier, Größe M	100 g Schinkenwürfel	50 g Pinienkerne
30 g Dijon-Senf	50 g Tomatenmark	100 g Butterschmalz
200 ml Rinderfond	100 g Butter	50 ml Walnussöl
50 ml Himbeeressig	15 ml Zuckercouleur	2 g Safran-Fäden
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Limette halbieren und pressen. Für das Dressing das Walnussöl, den Himbeeressig, den Limettensaft und den Senf anrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne darin anrösten und kalt stellen. Im Anschluss die Schinkenwürfel bei geringer Hitze in der Pfanne anrösten und zusammen mit den Pinienkernen über den Salat geben. Zwei Gemüsezwiebeln abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten. Anschließend abtropfen lassen. Die Rumpsteaks waschen und trocken tupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks von beiden Seiten circa zwei bis drei Minuten in dem restlichen Butterschmalz anbraten und im Ofen ruhen lassen. Die übrige Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Tomatenmark in die Fleischpfanne geben und die Zwiebeln darin anschwitzen. Anschließend mit dem Fond auffüllen, reduzieren, mit kalter Butter binden und mit Zuckercouleur dunkel einfärben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Safran-Fäden in das kochende Wasser geben. Für die Spätzle das Mehl mit Salz vermengen, die Eier und das kalte Wasser hinzugeben und zu einem Teig verrühren. Diesen mit der Spätzlepresse langsam in das kochende Safranwasser drücken. Anschließend das Wasser in Bewegung bringen und darauf achten, dass die Spätzle unberührt bleiben. Die Hitze gering halten, die Spätzle sollten nicht kochen. Anschließend die Spätzle mit einer Kelle aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Das Fleisch mit den Zwiebeln belegen und zusammen mit den Spätzle und dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Jürgen Hormann am 08. Februar 2010

Serrano-Rinder-Filet-Röllchen, Zucker-Schoten, Wild-Reis

Für 2 Personen

2 Rinderfilet, a 200 g	200 g Wildreismischung	250 g Zuckerschoten
4 Scheiben Serrano Schinken	75 g Butter	2 Eier
4 cl Brandy	100 g Semmelbrösel	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Wildreis in gesalzenem Wasser gar kochen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in acht gleichgroße Stücke schneiden. Die Filetstücke hauchdünn plattieren. Anschließend jeweils mit einer Scheibe Serrano belegen und aufrollen. Die Enden glatt abschneiden. Die Eier verquirlen. Die Röllchen erst durch die Eimasse ziehen, in Semmelbröseln wenden und von allen Seiten in 50 Gramm Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zuckerschoten putzen und in gesalzenem Wasser blanchieren. Die Zuckerschoten kurz in der restlichen Butter schwenken. Die Röllchen mit Brandy begießen und flambieren. Anschließend zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit dem Bratensud begießen.

Jörg Binnemann am 07. September 2009

Siegerländer Geschnetzeltes mit Reibekuchen und Kopfsalat

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	2 festk. Kartoffeln	500 g Speck
1 Kopfsalat	2 Zwiebeln	1 Bund Schnittlauch
4 EL saure Sahne	100 ml Sahne	1 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	1 TL Balsamico-Essig	Tabasco
Rapsöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Tabasco würzen. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, das Fleisch darin anbraten und die Zwiebeln dazu geben. Das Fleisch in eine Auflaufform geben und im Backofen ruhen lassen. Den Bratenrückstand mit 50 Milliliter Sahne aufgießen, das Tomatenmark dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Kopfsalat die Blätter zupfen, waschen und trocken schleudern. Den Schnittlauch klein schneiden. Zwei Esslöffel Rapsöl, vier Esslöffel Sahne, die saure Sahne, den Balsamico-Essig und den Zucker miteinander zu einem Salatdressing vermengen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Das Dressing und den Schnittlauch über den Salat geben und miteinander vermengen. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, grob reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Speck vermengen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Speck-Masse darin anbraten. Das Fleisch in die Soße geben und aufkochen lassen. Das Siegerländer Geschnetzelte mit dem Reibekuchen und Kopfsalat anrichten und servieren.

Günter Flemming am 23. August 2010

Sosaties von Rinder-Filet mit Salat

Für 2 Personen

250 g Rinderfilet	1 Kopfsalat	3 Tomaten
2 Zwiebeln	1 Paprika, grün	1 Gurke
2 Zitronen, unbehandelt	125 g Aprikosen, getrocknet	2 Zehen Knoblauch
60 ml Rinderfond	2 EL Balsamico-Essig	1 EL Butter
1 EL Currypulver	1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Zucker, braun
2 Lorbeerblätter, getrocknet	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Grill vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und pressen. Eine Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen. Das Ganze mit dem Currypulver würzen. Nun den Rinderfond zum Kochen bringen, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Lorbeerblätter hinein geben und mit dem Kurkuma, dem braunen Zucker und dem Saft einer Zitrone abschmecken. Diese Marinade kurz aufkochen, das Fleisch hinein geben und ziehen lassen. Die Paprika waschen, von den Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die restliche Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Fleischwürfel, die Aprikosen, die Paprika und die Zwiebelringe abwechselnd auf Holzspieße stecken und im Ofen grillen. Die Marinade in einen Topf füllen, erhitzen, die Butter hinzugeben und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Für das Dressing den Balsamico-Essig mit etwas Olivenöl und etwas Zitronensaft miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rest der Zitrone in Spalten schneiden. Die Sosaties mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten und der Soße garnieren.

Natascha May am 10. Juni 2010

Steak mit Gorgonzola-Creme und Feigen

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 150 g	80 g Gorgonzolakäse	0,5 Baguette, rustikal
0,5 Bund Rucola	0,5 Lollo Rosso	0,5 Friséesalat
100 g Feldsalat	1 Schalotte	2 Feigen, frisch
2 Zweige Rosmarin	15 g Butter, kalt	1 EL flüssiger Honig
50 ml trockener Rotwein	5 EL Traubenkernöl	2 EL Weißwein-Essig
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und je einen Rosmarinzweig mit Küchengarn am Filet befestigen. Den Rucola, den Lollo Rosso, den Frisée- und den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Weißwein-Essig mit Salz, Pfeffer und dem Honig verrühren, anschließend drei Esslöffeln Traubenkernöl unterrühren. Die Salate mit der Schalotte und der Vinaigrette vermengen und ziehen lassen. Eine Pfanne mit dem restlichen Traubenkernöl erhitzen und die Rinderfilets pro Seite zwei Minuten kräftig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne mit dem Bratensatz beiseite stellen. Die Feigen waschen, trocken tupfen, vierteln und auf die Rinderfilets verteilen. Den Gorgonzola in Stücke schneiden und ebenfalls auf die Filets verteilen. Anschließend das Ganze im Backofen sechs Minuten überbacken. Währenddessen den Bratensatz erhitzen, mit dem Rotwein und 100 Millilitern Wasser ablöschen. Anschließend aufkochen lassen und zehn Minuten zur Hälfte einkochen lassen. Die Pfanne von dem Herd nehmen, die Butter in Stücke schneiden und nach und nach unterschlagen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Das Baguette in Scheiben schneiden. Die Steaks mit der Gorgonzolacreme und den Feigen auf Tellern anrichten, mit der Soße garnieren und mit dem Salat und den Baguettescheiben servieren.

Nadja Raiminger-Stelzl am 08. Juli 2010

Steak Tatar, Zucker-Schoten, Vanille-Chili-Schmand

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	300 g Zuckerschoten	4 Cocktailtomaten
1 Meerrettich	1 Schalotte	1 Zitrone, unbehandelt
100 g Essiggurken	1 Ei	200 ml Schmand
2 EL Ketchup	2 EL Senf	1 EL Honig
1 Bund Schnittlauch	50 g Kapern	2 Schoten Chili
1 Schote Vanille	2 Zweige Thymian	1 Zehe Knoblauch
4 EL Pflanzenöl	2 EL Olivenöl	1 EL Butter
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Zuckerschoten putzen, mit Salz und Zucker würzen und kurz ruhen lassen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Butter andünsten. Die Schoten hinzugeben und bei mittlerer Hitze garen. Ein kleines Stück Meerrettich schälen, reiben und einen Teil des Schnittlauch fein hacken. Beides zu den Zuckerschoten geben. Schale von der Zitrone reiben. Anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Eine Chilischote halbieren und fein schneiden. Den Schmand mit Salz, Pfeffer, Honig, dem Zitronensaft und der Zitronenschale vermengen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und unter den Schmand heben. Das Ei trennen. Die Schalotte abziehen und würfeln. Die Essiggurken ebenfalls würfeln. Den restlichen Schnittlauch fein hacken. Das Ganze mit Ketchup, Senf, Kapern, Olivenöl und Eigelb zu einer Marinade vermengen. Das Filet waschen, trocken tupfen und auf einer Seite rautenförmig einschneiden. Auf der Unterseite salzen, pfeffern, zuckern und fünf Minuten auf der uneingeschnittenen Seite in Pflanzenöl anbraten. Die Marinade auf das Steak geben und zusammen mit den Zuckerschoten und dem Vanille-Chili-Schmand anrichten. Die Cocktailtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Das Ganze mit den Tomaten und dem Thymianzweig dekorieren.

Stephan Werner am 10. September 2009

Steak-Sandwich mit Salsa und Nachos

Für 2 Personen

200 g Rinderfilet (2 Stück)	3 Scheiben Toast	36 Nachos
6 Scheiben Bacon	2 Strauchtomaten	2 Eier
200 g geschälte Tomaten	2 Zehen Knoblauch	5 Schalotten
50 g Feldsalat	50 g Römersalat	50 g Lollo Rosso
1 Kopf Eisbergsalat	50 g frischer Kerbel	1 Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	2 Chilischoten, rot	50 g Jalapenos
2 Eier	40 g Butter	50 g Tomatenmark
4 cl Balsamico Essig	3 cl Kürbiskernöl	100 ml Olivenöl
10 cl Weißwein, trocken	Meersalz	schwarzer Pfeffer

2 Eier aufschlagen und trennen. Das Eigelb zusammen mit fünf Zentiliter Weißwein, Pfeffer und Meersalz aufschlagen, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat. Unter weiterem Aufschlagen Olivenöl hinein tröpfeln, bis die Mayonnaise gelblich und angestockt ist. Den Kerbel sehr fein hacken und zu der Mayonnaise geben. Vier Schalotten und den Knoblauch abziehen und hacken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Mit dem restlichen Weißwein ablöschen und die Tomaten dazugeben. Die Jalapenos klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Das Lorbeerblatt dazugeben. Die Petersilie fein hacken, die Chilischote längs aufschneiden und die Kerne entfernen, beides mit in die Pfanne geben. Die Tomaten aus der Dose mit in die Pfanne geben. Etwas Tomatenmark hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fünf Minuten köcheln lassen und anschließend kalt stellen. Eine Pfanne erhitzen und die Bacon-Scheiben darin knusprig anbraten. Die 2 verbliebenen Eier aufschlagen und als Spiegeleier ebenfalls in die Pfanne geben. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfilets darin anbraten. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Toastscheiben goldbraun tosten. Den Eisbergsalat waschen und trocken schleudern. Auf jede Toastscheibe die Kerbel-Mayonnaise streichen. Auf die eine Sandwichscheibe ein Eisbergsalatblatt geben. Darauf die Rinderfiletstreifen legen. Auf die Rinderfiletstreifen vier Scheiben Tomaten legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Tomaten drei Baconscheiben legen. Anschließend das Ganze mit einer Toastscheibe abdecken. Auf diese Sandwichscheibe ein Eisbergsalatblatt legen und vier Scheiben Tomaten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Bacon und das Spiegelei mit auflegen. Mit einer Toastscheibe abdecken und mit Holzspießen fixieren. Anschließend diagonal durchschneiden. Den Feldsalat, den Römersalat und den Lollo Rosso waschen und trocken schleudern. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Den Balsamico, den Senf, den Honig und eine Prise Meersalz zu einem Dressing verarbeiten. Das Kürbiskernöl dazugeben. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Anschließend die Schalotte sehr fein hacken und den Balsamico, den Senf, Honig und etwas Meersalz in eine Schüssel geben und die Masse mit einem Schneebesen aufschlagen. Das Kürbiskernöl dazugeben und den Salat mit etwas vom dem Dressing als Beilage anrichten. Das Steaksandwich auf einem Teller anrichten und mit dem Salat garnieren und servieren.

Andreas Lübcke am 15. März 2010

Steinpilz-Risotto mit getrüffeltem Rinder-Filet

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 200 g	2 Entenleber a 80 g	200 g Risottoreis
50 g Parmesan	1 Zwiebel	6 Steinpilze
1 Bund Petersilie, glatt	1 Trüffel, schwarz	200 g Butter
300 ml Riesling, trocken	1 TL Trüffelöl	1 L Gemüsefond
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Zwei Steinpilze putzen und klein schneiden. Einen Topf mit 50 Gramm Butter und dem Trüffelöl erhitzen und darin die Steinpilze, die Zwiebel und den Risottoreis kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Riesling ablöschen und den Gemüsefond nach und nach hinzugeben, sodass eine sämiges Risotto entsteht. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, in einer Pfanne mit 50 Gramm Butter zwei Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen. Eine weitere Pfanne mit ebenfalls 50 Gramm Butter erhitzen und darin die Entenleber kurz anbraten und salzen. Von dem Trüffel dünne Scheiben hobeln. Die beiden Rinderfilets so aufschneiden, dass eine Tasche entsteht und mit drei Trüffelscheiben und je einer Entenleber füllen. Das Ganze in Alufolie einwickeln und im Backofen ruhen lassen. Die restlichen Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Steinpilze in einem Topf mit der restlichen Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie hinzugeben. Den Parmesan und etwas von dem Trüffel reiben. Die Rinderfilets mit dem Risotto auf Tellern anrichten und mit den Pilzen, dem Parmesan und dem Trüffel garnieren.

Benjamin Forster am 18. Januar 2010

Steinpilz-Risotto mit Rinder-Filet

Für 2 Personen

250 g Rinderfilet	150 g frische Steinpilze	250 g Risottoreis
4 Knoblauchzehen	3 Schalotten	500 ml trockener Weißwein
1,5 l Gemüsefond	150 g Parmesan	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Pilze bürsten und klein schneiden. Den Parmesan reiben Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis dazugeben und glasig dünsten. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend nach und nach den Gemüsefond hinzugeben. Etwa sieben Minuten vor Garende die Pilze begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan untermengen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch scharf anbraten und rosa garen. Das Steinpilzrisotto mit dem Rinderfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Müller am 02. August 2010

Tournedos mit Kartoffel-Gratin und Rucola-Palme

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 180 g	8 Scheiben Speck	2 Scheiben Serranoschinken
500 g feste Kartoffeln	1 Mozzarella	50 g Gouda
50g Parmesan	150 g Rucola	100 g Champignons
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	1 Knoblauchknolle
1 Chilischote	3 EL Butter	1 Bund glatte Petersilie
1 Stiel Thymian	1 Stiel Oregano	1 Muskatnuss
200 ml Sahne	Rapsöl mit Butteraroma	dunkle Balsamico-Crème
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in eine Gratinform hobeln. Den Knoblauch abziehen und eine Zehe zerdrücken. Die Sahne in eine Schüssel geben und mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Dann die Sahne über die Kartoffeln geben. Den Parmesan und den Gouda über die Kartoffeln hobeln und anschließend in den Ofen geben. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Küchengarn rund umwickeln, damit sie gleichmäßig garen. Die Knoblauchknolle halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten; während das Fleisch brät, die halbierten Knoblauchknollen auf das Fleisch legen. Dann die Tournedos aus der Pfanne nehmen, das Küchengarn entfernen und das Fleisch im Ofen warmstellen. Den Thymian, den Oregano und die Petersilie zupfen, kleinhacken und mit dem Rapsöl (mit Butteraroma) vermengen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und ebenfalls klein hacken. Dann die Chilischote und die Balsamico-Crème mit zugeben und alles zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Champignons putzen und zusammen mit dem Speck, den Zwiebeln und einer Knoblauchzehe in der Pfanne anbraten. Den Rucola waschen, trocken schleudern und von den Stielen entfernen. Den Mozzarella halbieren und den Rucola darauf feststecken. Das Ganze mit der Scheibe Schinken umwickeln, so dass es aufrecht auf dem Teller stehen kann. Das Dressing über das Ganze geben. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Tournedos zugeben und mit der Pilz-Speck-Pfanne übergießen.

Anne Schröder am 26. Mai 2010

Tournedos mit Rettich-Kartoffel-Kürbis-Rösti

Für 2 Personen

1 Rinderfilet, a 300 g	150 g Bauchspeck, in Scheiben	6 festk. Kartoffeln
1 Hokkaidokürbis	3 weiße Rettiche	1 Meerrettichwurzel
1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss	500 ml dunkler Rinderfond
100 ml klarer Rinderfond	5 EL Madeira	5 EL Sherry
Butter	Pflanzenöl	grobes Meersalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden. Ein halbes Bund des weißen Rettichs schälen und in feine Scheiben schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den weißen Rettich anbraten. Ein paar Schnittlauchringe überlassen. Die Scheiben sollten von beiden Seiten etwas Farbe bekommen. Den klaren Fond hinzufügen und fünf Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Speck umwickeln und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten stark anbraten. Die Tournedos salzen und pfeffern und danach in den Ofen stellen. Mit dem Madeira den Sud aus der Fleisch-Pfanne ablöschen und einkochen. Anschließend den Sherry dazugeben, einkochen lassen bis der Sud dickflüssig wird und die restlichen Schnittlauchringe darüber geben. Die restlichen Rettich-Scheiben in heißem Olivenöl in einer Pfanne frittieren, auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, mittelgrob reiben, in ein Leinentuch legen, kräftig ausdrücken und abtropfen lassen. Den Kürbis mittelgrob reiben bis das Kerngehäuse sichtbar wird, ebenfalls in ein Leinentuch geben, kräftig ausdrücken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln und den Kürbis im Verhältnis 2:1 mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls etwas Muskat in die Mischung reiben. Das Pflanzenöl in eine heiße Pfanne geben, aus der Kartoffel-Kürbis-Masse vier Röstis formen und in die Pfanne legen. Die Röstis von beiden Seiten anbraten. Abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die angebratenen Rettich-Scheiben mit den Tournedos und den Röstis auf einem Teller anrichten, mit den frittierten Rettich-Scheiben verzieren und alles servieren.

Frank Stellmach am 22. Dezember 2010

Tournedos vom Rind, Bandnudeln, Gorgonzola-Walnuss-Soße

Für 2 Personen

2 Tournedos vom Rind, a 125 g	30 g geschälte Walnüsse	0,5 Bund krause Petersilie
300 g Mehl	100 g Gorgonzola	2 TL Mascarpone
4 Eier	Sonnenblumenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Nudelteil das Mehl, die Eier und 750 ml Wasser vermengen. Mit der Nudelmaschine den Teig glätten und in schmale Streifen schneiden. Die Tournedos waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl anbraten und danach in den vorgeheizten Ofen stellen. Die Bandnudeln in Salzwasser gar kochen. Den Gorgonzola in einem Wasserbad schmelzen, die Mascarpone dazugeben und mit Pfeffer würzen. Die Walnüsse zerkleinern und in einer Pfanne anrösten. Den Großteil der Nüsse zur Gorgonzolasoße geben und die Soße mit den Nudeln vermischen. Etwas Petersilie zupfen und klein hacken. Die Tournedos vom Rind mit den Bandnudeln und der Gorgonzola-Walnuss-Soße auf Tellern anrichten, mit den restlichen Nüssen und der Petersilie garnieren und servieren.

Roman Kanzian am 15. Dezember 2010

Weinbrand-Pfeffer-Steak mit Speck-Bohnen und Bandnudeln

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks, a 160 g	8 Scheiben Bacon	100 g Bandnudeln
100 g grüne Bohnen, zart	50 g Butter	60 g Butterschmalz
1 TL Tabascoße	2 cl Weinbrand	1 Zweig glatte Petersilie
Schnittlauch	weißer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Bandnudeln in Salzwasser gar kochen, abgießen und mit der zerlassenen Butter vermengen. Eine Schale mit Eiswasser bereit stellen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Bohnen putzen, von den Enden befreien und blanchieren. Anschließend die Bohnen in das Eiswasser geben, heraus nehmen und in vier Teile aufteilen. Je einen Teil mit zwei Scheiben Speck umwickeln. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit dem weißen Pfeffer von allen Seiten einreiben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Die Speckbohnen mit in die Pfanne geben. Die Tabascoße und den Weinbrand über das Rinderfilet träufeln, anzünden und ausbrennen lassen. Das Ganze leicht salzen und im Backofen ruhen lassen. Die Bandnudeln im Bratenrückstand schwenken. Die Petersilie und den Schnittlauch zupfen und fein hacken. Die Weinbrand-Pfeffersteaks mit den Speckbohnen und den Bandnudeln auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Markus Baatz am 20. Oktober 2010

Wiener Rostbraten mit Röstkartoffeln

Für 2 Personen

200 g Rindslende mit Fettrand	300 g Kartoffeln, fest	2 Zwiebeln, mittelgroß
3 Gewürzgurken	100 ml Rinderfond	300 ml Rapsöl
150 g Butterschmalz	0,5 Bund Majoran	0,5 Bund Petersilie, glatt
0,5 Bund Petersilie, kraus	1 EL Rotwein, trocken	Mehl, grob
Kümmel	Paprikapulver, mild	Bratkartoffelgewürz
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Rindslende waschen, trocken tupfen und mit dem Mehl und dem Paprikapulver bestäuben. Anschließend Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Rindslende anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebelringe hinzufügen, kurz mit anbraten und das Ganze mit dem Rinderfond und dem Rotwein ablöschen. In einer weiteren Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und goldbraun anbraten. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Anschließend die Kartoffelscheiben mit der glatten Petersilie, dem Kümmel, dem Majoran, dem Bratkartoffelgewürz, dem Salz und dem Pfeffer würzen. Den Wiener Rostbraten mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit den Zwiebelringen, den Gewürzgurken und der krausen Petersilie garnieren.

Hans Wiedemann am 15. Februar 2010

Wiener Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Gurken

Für 2 Personen

2 Rostbraten (aus der Hochrippe)	3 festk. Kartoffeln	3 Zwiebeln
4 süß-saure Essiggurken	2 Kirschtomaten	5 EL Mehl
1 TL Rosenpaprikapulver	500 ml Rapsöl	185 ml Rinderfond
2 EL Butter	1 Zweig glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln und etwa 15 Minuten kochen. Die Zwiebeln in etwa drei millimeterdünne Ringe schneiden. Drei Esslöffel Mehl mit dem Paprikapulver in einem Teller mischen. Die Zwiebelringe darin wenden und in ein Sieb legen. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelringe ausbacken. Anschließend herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und vom Fetträndern befreien. Anschließend flach klopfen, die Ränder alle zwei Zentimeter einschneiden, salzen, pfeffern und leicht mit dem übrigen Mehl bestäuben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin beidseitig etwa fünf Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in Folie eingeschlagen und im Backofen etwa fünf Minuten ruhen lassen. Ein Drittel der gerösteten Zwiebelringe in den Bratenrückstand geben und gut durchrühren. Anschließend den Rinderfond aufgießen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen, mit dem ausgetretenen Fleischsaft in die Pfanne zu den gedünsteten Zwiebeln einlegen und weitere vier Minuten leicht ziehen lassen. Das Fleisch nun aus der Pfanne nehmen und auf vorgewärmten Teller legen und die Zwiebelsoße mit der Butter montieren. Die Kartoffeln abgießen und im Zwiebelbratensatz goldgelb anbraten. Die Petersilienblätter abzupfen. Den Wiener Rostbraten mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit der Zwiebelsoße servieren und mit den süß-sauren Essiggurken, den Kirschtomaten und der Petersilie garnieren.

Inge Gaida am 02. August 2010

Wok-Pfanne mit Rindfleisch, Gambas und Jasmin-Reis

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	6 Riesen-Garnelen	125 g Jasminreis
4 Stangen grüner Spargel	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Möhre	4 Minimaiskolben	1 Mangold
200 ml Gemüsefond	100 ml Kokosmilch	4 EL Sesamöl
2 EL Speisestärke	2 EL Sojasoße	2 EL Austernsoße
2 EL süße Chilisoße	3 Zweige Koriander	1 Prise Chilipulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Reis in einem Topf mit 500 Millilitern Salzwasser zum Kochen bringen, anschließend die Herdplatte abschalten und den Reis garen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Sojasoße und die Speisestärke vermengen und die Rinderfiletstreifen darin marinieren. Die Möhre putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Maiskolben halbieren. Den Spargel waschen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Sesamöl erhitzen und die Rinderfiletstreifen darin anbraten. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und mit den Zwiebelringen in der Pfanne mit anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Einen Wok mit dem restlichen Sesamöl erhitzen und die Möhren und die Maiskolben darin anbraten. Den Spargel hinzugeben und mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend die Frühlingszwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und in den Wok geben. Die Kokosmilch, die Austernsoße und die Chilisoße angießen und anschließend den Mangold, die Garnelen und die Rinderfiletstreifen unterheben. Das Ganze mit Chiligewürz, Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Koriander zupfen, fein hacken und das Wokgericht damit bestreuen. Die Wokpfanne mit dem Rinderfilet, den Gambas und dem Jasminreis auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Weigenand am 22. Juni 2010

Zartes Rinder-Filet mit Rösti-Karotten-Bäumchen

Für 2 Personen

350 g Rinderfilet	300 g Kartoffeln	3 Möhren
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 ml Rinderfond
300 ml Portwein	100 ml Gemüsefond	2 EL Balsamico-Essig
100 ml Schlagsahne	2 EL Honig	3 Zweige Rosmarin
Mehl	Pflanzenöl	Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, fein reiben und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Anschließend etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, aus der Kartoffelmasse Rösti formen und darin anbraten. Die Möhre von den Enden befreien, schälen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel anschließend abziehen und klein schneiden. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Möhre dazu geben. Anschließend das Ganze mit der Hälfte des Gemüsefonds ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Honig hinzufügen. Den Rosmarin abzupfen. Anschließend den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet zusammen mit dem Rosmarin und dem Knoblauch darin scharf anbraten. Das Filet anschließend in den Backofen geben und fertig garen. Den Fleischsaft in der Pfanne mit dem Portwein und dem übrigen Gemüsefond vermengen und mit etwas Mehl zu einer Soße aufschlagen. Abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Rinderfilet mit den Rösti und den Möhrenstreifen auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Isabell Goldhammer am 18. August 2010

Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Feld-Salat

Für 2 Personen

2 Rindslenden	4 festk. Kartoffeln	4 Zwiebeln
2 Essiggurken	100 g Feldsalat	1 Knoblauchzehe
1 TL Kapern	100 g saure Sahne	2 EL Butter
2 TL Senf	2 EL Mehl	250 ml Fleischfond
6 EL Olivenöl	1 TL Würze	1 TL Paprikapulver, edelsüß
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter und einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln mit der Zwiebel anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Ein Dressing aus Würze, drei Esslöffeln Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer anrühren und über den Salat geben. Für den Rostbraten die restlichen Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Die Rindslenden waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Mehl wenden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin vier Minuten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und ebenfalls im Backofen warm stellen. Mit dem Fleischfond den Bratansatz lösen. Die Essiggurken in Würfel schneiden. Anschließend die Kapern, die Gurkenwürfel, und die Sahne in die Pfanne einrühren. Die Soße mit dem Senf, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatmarinade über den Feldsalat geben. Die Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Weigenand am 23. Juni 2010

Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Chips, Gurken-Spaghetti

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 250 g	300 g Kartoffeln, fest	200 ml Joghurt
1 Salatgurke	1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
2 Zweige Dill	50 g Butter	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Schnittlauch	1 Zweig Estragon	1 Zweig Majoran
Butterschmalz	Paprikapulver	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Ofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Die Filets von allen Seiten scharf anbraten und anschließend auf einem Gitter in den Ofen stellen. Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und anschließend in der Pfanne mit dem Bratensatz der Rinderfilets anbraten. Wenn die Zwiebelstreifen goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Einen der Dillzweige abzupfen und fein hacken. Zwei Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Den Joghurt in eine Schale geben und mit dem Dill, dem Knoblauch und Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank kalt stellen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in dem restlichen Butterschmalz zu Kartoffelchips ausbraten. Anschließend mit Salz und Paprikapulver würzen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Für die Kräuterbutter die Petersilie, den Schnittlauch, den Estragon, und den Majoran abzupfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Anschließend die Kräuter und den Knoblauch zusammen mit Salz, Pfeffer und der Butter pürieren. Die angebratenen Zwiebelstreifen in den Ofen geben und knusprig werden lassen. Den zweiten Dillzweig abzupfen. Die Gurke waschen, halbieren und in feine Fäden schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus den Gurkenfäden ein Nest formen, den Joghurt aus dem Kühlschrank nehmen, auf die Gurkenspaghetti geben und mit dem Dill garnieren. Das Rinderfilet mit den Kartoffelchips, den Joghurt-Gurkenspaghetti und der Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

O´Droma am 12. Mai 2010

Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Schmarrn

Für 2 Personen

4 Rindersteaks aus der Hüfte	4 Zwiebeln, mittelgroß	250 g festkochende Kartoffeln
20 g Butter	10 g Butter, kalt	2 EL Butterschmalz
1 TL Tomatenmark	2 EL Mehl	1 TL Puderzucker
200 ml Sonnenblumenöl	375 ml Geflügelfond	75 ml Rotwein
2 Prisen Majoran, getrocknet	1 Prise Kümmel	1 Muskatnuss
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Drei Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Schmorpfanne mit der Butter und dem Puderzucker bei mittlerer Hitze hell bräunen. Anschließend das Tomatenmark unterrühren, mit anschwitzen lassen und mit dem Rotwein ablöschen. Den Wein fast vollständig reduzieren lassen und anschließend den Geflügelfond, bis auf 40 Milliliter, dazu gießen und das Ganze aufkochen lassen. Nach zehn Minuten eine Prise Majoran hinzufügen. Die Rindersteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleisteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend das Fleisch in die Soße legen und darin ziehen lassen. Das Fett abgießen, den Bratensatz mit dem restlichen Geflügelfond ablöschen und unter die Soße rühren. Vor dem Servieren die kalte Butter in der Soße schmelzen lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Muskatnuss reiben. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit einer Gabel leicht andrücken. In einer Pfanne das Butterschmalz schmelzen und die angedrückten Kartoffeln darin goldbraun braten. Anschließend mit Kümmel, Majoran und einer Prise Muskatnuss würzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Teller zum Vorwärmen in den Ofen geben. Das restliche Sonnenblumenöl in einer Friteuse auf 170 Grad erhitzen. Die restliche Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Anschließend die Ringe im heißen Öl knusprig frittieren, mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen. Die vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen. Den Zwiebelrostbraten mit dem Kartoffelschmarrn und der Soße auf Tellern anrichten und mit den Röstzwiebeln garnieren.

Renate Eichinger am 03. Mai 2010

Index

- Avocado, 21
- Beef, 5, 16
- Beef-Stroganoff, 6–8, 12, 13
- Bohnen, 29, 36, 49, 53, 54, 66, 80
- Braten, 70
- Bratkartoffeln, 15, 20, 36, 49, 51, 81, 84
- Brokkoli, 40, 69
- Carpaccio, 5, 20
- Chicoree, 70
- Eisberg, 59, 76
- Entrecôte, 9, 10, 21
- Filet, 2, 3, 5–8, 12, 13, 16, 19–29, 31–52, 60, 72, 73, 77–79, 81–85
- Filet-Steak, 14, 30, 53, 54, 57, 80
- Fleisch, 1, 21, 56, 61, 82, 84
- Geschmnetzeltes, 55, 72
- Gulasch, 11
- Gurke, 1, 6–8, 11–13, 56, 59, 60, 63, 73, 75, 81, 84, 85
- Hüfte, 55, 70
- Hüftsteak, 4, 55
- Kürbis, 5, 76, 79
- Knödel, 24, 38
- Kohlrabi, 54
- Labskaus, 16
- Lauch, 26, 59
- Möhren, 4, 6, 7, 19, 20, 24, 26, 28, 31, 33, 34, 41, 48, 51, 54, 56, 57, 60, 61, 82, 83
- Mangold, 82
- Maronen, 38
- Medaillons, 23, 49, 51
- Nudeln, 4, 13, 36, 80
- Paprika, 10, 31, 58, 59, 68
- Pfeffer-Steak, 15, 20, 80
- Pilze, 4, 6–8, 11–13, 30, 35, 38–41, 45, 52, 54, 55, 65, 66, 77, 78
- Polenta, 16
- Porterhouse, 18
- Rösti, 6, 25, 52, 56, 60, 62, 79, 83
- Ragout, 61
- Reis, 7, 15, 30, 47, 54, 77, 82
- Rettich, 5, 43, 75, 79
- Roastbeef, 1, 60, 62, 64
- Rostbraten, 63, 64, 71, 81, 84–86
- Rote-Bete, 5, 12, 16
- Roulade, 17, 56
- Rucola, 8, 74, 78
- Rumpsteak, 61, 63, 65–69, 71
- Schoten, 24, 27, 42, 51, 72, 75, 76
- Sellerie, 25, 26, 41, 43, 45, 54, 56, 58, 61, 70
- Spargel, 43, 82
- Spinat, 9, 22
- Steak, 14, 15, 20, 21, 30, 53, 54, 57–59, 74–76, 86
- Tatar, 5, 20, 60, 75
- Tournedo, 78–80
- Wirsing, 38, 67
- Zucchini, 10, 17, 21, 31, 60, 65, 68