

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Rind

2011 - 2012

134 Rezepte

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

Inhalt

American Beef Ribeye mit Süßkartoffel-Püree und Rahm-Soße	1
Badischer Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse	1
Beef-Tatar mit Saibling-Kaviar und Kartoffel-Blini	2
Boeuf Stroganoff mit Kartoffel-Rösti	3
Chateaubriand mit Bohnen und Macaire-Kartoffeln	4
Chateaubriand mit Estragon-Soße und Kartoffel-Stiften	5
Cheeseburger vom Rind mit Kraut-Salat, Potatoes und Dip	6
Cordon bleu vom Rinder-Steak mit Thai-Spargel	7
Entrecôte mit Remoulade und Möhren	8
Essener Chili-Topf von Rinder-Rouladen	8
Filet-Steak mit Spätzle und Mayonnaise	9
Filet-Steak, Parmesan-Kruste, Rösti, Schoko-Rotwein-Soße	10
Gefülltes Rumpsteak mit Senf-Püree	11
Gepfeffertes Rinder-Filet mit Süßkartoffeln und Pesto	11
Gorgonzola-Spaghetti mit Rinder-Filet und Rucola	12
Griechisches Gulasch von Rinder-Filet	13
Gulasch mit Petersilien-Kartoffeln und Apfel-Rotkraut	14
Hüftsteak mit Kartoffel-Püree und Rotwein-Butter-Soße	15
Hüftsteak mit Spargel-Kräuterseitling-Mischung	16
Kleine Rumpsteaks, scharfe Soja-Soße und Kresse-Salat	17
Labskaus mit Spiegelei und Baby-Möhren	17
Matrosen-Fleisch von Rinder-Filet mit Rösti	18
Pfeffer-Steak mit Spätzle und Gorgonzola-Soße	18
Pochiertes Rinder-Filet mit Petersilienwurzel-Püree	19
Pochiertes Rinder-Filet mit Senf-Schaum und Reis	20

Porterhouse-Steak mit gefüllten Kartoffeln	21
Reef and Beef mit Risotto	22
Rib-Eye-Steak mit gefüllter Tomate, Knoblauch-Bruschetta	23
Rinder-Filet 'spezial', grüner Salat, Tomaten-Vinaigrette	24
Rinder-Filet a la Café de Paris	25
Rinder-Filet im Blätterteig mit Pilz-Rahm-Soße und Gemüse	26
Rinder-Filet im Kräuter-Mantel mit gebratenem Radicchio	27
Rinder-Filet im Kräuter-Parma-Mantel mit rotem Risotto	28
Rinder-Filet im Speck-Mantel mit Butter-Gemüse	28
Rinder-Filet in Senf-Haube, grüne Soße, Bratkartoffeln	29
Rinder-Filet in Weinbrand-Soße, Rosmarin-Bratkartoffeln	30
Rinder-Filet mit Auberginen-Apfel-Kruste, Bratkartoffeln	30
Rinder-Filet mit Auberginen-Bulgur	31
Rinder-Filet mit Bärlauch-Kruste, Chili-Schwarzwurzeln	32
Rinder-Filet mit Basilikum-Kruste, Safran-Risotto	33
Rinder-Filet mit Bratkartoffeln und Salsa Verde	34
Rinder-Filet mit buntem Gemüse und Chinakohl	35
Rinder-Filet mit Couscous und überbackenem Kürbis	36
Rinder-Filet mit Gewürz-Tomaten-Kruste, Barolo-Soße	37
Rinder-Filet mit Gorgonzola-Chicorée und Reis	38
Rinder-Filet mit Honig-Feigen-Senf-Soße und Spätzle	38
Rinder-Filet mit Ingwer-Möhren und Sherry-Soße	39
Rinder-Filet mit Kartoffel-Gratin und Rotwein-Schalotten	40
Rinder-Filet mit Kartoffel-Gratin und Spinat-Salat	41
Rinder-Filet mit Kartoffel-Püree, Rösti und Rotwein-Soße	42
Rinder-Filet mit Kräuter-Soße, Kartoffeln und Spargel	43
Rinder-Filet mit Mais-Polenta und Auberginen-Mousse	43
Rinder-Filet mit Mojo verde und Bratbrot	44
Rinder-Filet mit Pfifferlingen und Maronen-Püree	44
Rinder-Filet mit Porree-Cannelloni	45
Rinder-Filet mit Rotwein-Soße und Rosmarin-Rösti	46
Rinder-Filet mit Rotwein-Zwiebel-Soße, Zuckerschoten	46

Rinder-Filet mit Süßkartoffeln und Pesto	47
Rinder-Filet mit Salsas und Süßkartoffel-Spalten	48
Rinder-Filet mit Spätzle und Pilz-Rahm-Soße	49
Rinder-Filet mit Steinpilz-Kruste und Parmesan-Bohnen	50
Rinder-Filet mit Wirsing und Parmesan-Kartoffeln	51
Rinder-Filet mit Wirsing-Gemüse, Speck und Bratkartoffeln	52
Rinder-Filet, Gorgonzola-Radicchio-Risotto, Feldsalat	53
Rinder-Filet, Karotten-Püree, Chips von lila Kartoffeln	54
Rinder-Filet, Kartoffel-Spalten, Kaiser-Gemüse, Feigen	54
Rinder-Filet, Kräuter-Mantel, Saison-Gemüse, Rösti	55
Rinder-Filet, Limettenwürze, Chicorée-Mandarinen-Salat	55
Rinder-Filet, Parmesan-Haube, Rotwein-Soße, Tagliatelle	56
Rinder-Filet, Parmesan-Kruste, Kartoffel-Sellerie-Püree	57
Rinder-Filet, Pfeffer-Kruste, Karotten-Kartoffel-Püree	57
Rinder-Filet, Rotwein-Reduktion, Spätzle, Zuckerschoten	58
Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten-Butter, Kartoffel-Rösti	59
Rinder-Filet, Süßkartoffel-Püree, Zucker-Schoten, Chutney	60
Rinder-Filet, Süßkartoffel-Pommes, Gorgonzola-Soße	61
Rinder-Filet, Senf-Schalotten, Ofen-Kartoffeln, Gemüse	62
Rinder-Filet, Speck-Mantel, Kartoffelstampf, Baby-Möhren	63
Rinder-Filet-Steak alla Pizzaiola mit Bruschetta	64
Rinder-Filet-Steak mit Rotwein-Pfeffer-Soße	64
Rinder-Filet-Steak, Kartoffel-Ecken, Knoblauch-Tomaten	65
Rinder-Filet-Steak, Schwammerl-Haube, Kartoffel-Paunzen	66
Rinder-Filet-Streifen mit Ingwer und Cashew-Nüssen	67
Rinder-Hüftsteak-Topf Bangkok	67
Rinder-Lende 'Strindberg' mit Rosmarin-Kartoffeln	68
Rinder-Medaillons in Rotwein-Soße mit Bohnen	69
Rinder-Medaillons mit Buschbohnen und Reis	70
Rinder-Rücken mit Kartoffel-Püree, Portwein-Schalotten	71
Rinder-Rouladen mit Apfel-Rotkohl und Servietten-Kloß	72
Rinder-Rouladen mit Tomaten, Basilikum und Pinien-Kernen	73

Rinder-Steak in Orangen-Soße mit Honig-Möhren	74
Rinder-Steak mit Kartoffeln, Karotten und Kräuter-Butter	75
Rinder-Steak mit Parmesan-Macadamia-Basilikum-Kruste	75
Rinder-Steak mit Pommes frites und Rotwein-Soße	76
Rinder-Steak mit Portwein-Schalotten-Soße, Tagliatelle	77
Rinder-Steak mit Rosen-Butter, Rösti und Tomate	77
Rindfleisch-Bohnen-Involtini mit Kürbis-Stampf	78
Rindfleisch-Garnelen-Spieß mit Avocado, Spaghetti-Salat	79
Risotto mit grünem Spargel, Steinpilzen und Rinder-Filet	80
Roastbeef mit Bratkartoffeln und gemischtem Salat	81
Rostbraten mit Chili-Spätzle und Zwiebel-Ringen	82
Rumpsteak mit Dampf-Zwiebeln und Bratkartoffeln	82
Rumpsteak mit Fenchel-Gemüse, Kartoffel-Stampf, Tzatziki	83
Rumpsteak mit gegrillter Tomate und Herzogin-Kartoffeln	84
Rumpsteak mit italienischem Gemüse und Kartoffelbrei	85
Rumpsteak mit Kartoffel-Möhren-Püree und Rotwein-Butter	86
Rumpsteak mit Kräuter-Butter, Chips und Schmorpaprika	87
Rumpsteak mit Kräuter-Kruste, Kartoffel-Püree und Bohnen	88
Rumpsteak mit Mango-Salat	89
Rumpsteak mit Pfeffer-Soße und gefüllten Champignons	90
Rumpsteak mit Senf-Kruste und Zucker-Schoten	91
Rumpsteak mit Speck-Bohnen und Bratkartoffeln	92
Rumpsteak, Balsamico-Sahne-Soße, Bohnen im Speck-Mantel	92
Rumpsteaks mit Salsa verde und Bratkartoffeln	93
Safran-Risotto mit Rinder-Filet	93
Sandwich de luxe mit Rinder-Filet auf Rucola-Bett	94
Sashimi von Rumpsteak mit Rosmarin-Limetten-Butter	95
Saure Kutteln mit Bratkartoffeln	95
Scharfe Rindfleisch-Streifen mit Kürbis-Püree	96
Senf-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Baby-Karotten	97
Senf-Rostbraten mit Zwiebel-Bratkartoffeln und Kopfsalat	98
Sirloin-Steak vom Rind mit Pak-Choi	99

Spargel-Rostbraten mit Kartoffeln und Kapern-Rahm-Soße	100
Steak Diavolo mit Ofen-Kartoffel und Blatt-Spinat	101
Steak Tatar mit glasierten Meerrettich-Zuckerschoten	102
Steak Tatar mit Kapern-Stampf-Kartoffeln	103
Steak-Sandwich	104
Teriyaki vom Rinder-Filet mit Gemüse und Basmati-Reis	105
Tex-Mex-Peppercrust-Steak mit Gemüse und Chili-Sahne-Soße	106
Tiroler Gröstl von Rinder-Filet	107
Vanille-Roastbeef mit Rosenkohl und glasierten Kartoffeln	108
Westfälischer Pfeffer-Potthast mit Apfelmus und Gurken	108
XXL Burger mit Rumpsteak und Süßkartoffel-Chips	109
Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Spalten	110
Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle und Rotwein-Soße	111

Index

112

American Beef Ribeye mit Süßkartoffel-Püree und Rahm-Soße

Für 2 Personen

2 Ribeye Steaks, 2cm dick	2 große Süßkartoffeln	1 unbehandelte Orange
1 unbehandelte Zitrone	50 g Butter	200 ml Gemüsefond
200 ml Fleischfond	100 ml Sherry	20 g brauner Zucker
2 Zweige Rosmarin	30 g Schnittlauch	1 Muskatnuss
Piment	Chilisalز	Zimt
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Pfanne etwas Butter zerlassen. Die Steaks mit Chilisalز und Pfeffer würzen. Das Fleisch von jeder Seite drei Minuten braten. In der letzten Minute den Rosmarin zugeben. Das Fleisch mit dem Rosmarin auf ein mit Alufolie belegtes Gitterrost geben und 15 Minuten im Backofen ziehen lassen, dabei die Alufolie falten damit der Bratensatz aufgefangen wird. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Gemüsefond aufsetzen und die Kartoffeln darin garen. Anschließend mit 30 Gramm Butter und dem braunen Zucker stampfen. Die Schale einer Orange abreiben und den Saft der Orange und Zitrone auspressen. Den Saft und den Orangenabrieb nach Belieben zugeben. Anschließend das Püree mit etwas Piment, Muskatabrieb, Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Die Butter, in dem das Fleisch gegart wurde, abgießen und aus dem Bratensatz und dem Sherry eine Soße herstellen und diese auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Fleischfond zugeben und nochmals reduzieren lassen, so dass ungefähr 150 Milliliter Flüssigkeit übrig bleiben. Die Steaks in die Soße geben und wenden. Das Steak mit dem Püree und der Soße auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Reiner Granderrath am 29. Dezember 2011

Badischer Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	100 g Würfelspeck	3 vorw. festk. Kartoffeln
3 Karotten	1 weiße Petersilienwurzel	1 große Zwiebel
1 Sellerieknolle	1 Lauchstange	50 g frischer Meerrettich
300 ml Schlagsahne	2 L Gemüsefond	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Tafelspitz das Rindfleisch waschen und trocken tupfen. Einen großen Topf mit anderthalb bis zwei Litern Gemüsefond zum Kochen bringen. Etwas von der Muskatnuss hineinreiben. Den Tafelspitz ins kochende Wasser legen, so dass dieser bedeckt ist und aufkochen lassen. Die Karotten, den Lauch und die Petersilienwurzel putzen und ein Viertel der Sellerieknolle schälen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und in den Topf zum Tafelspitz geben. Die Pfefferkörner, einen gehäuften Esslöffel Salz hinzufügen und weiterkochen lassen. Alles mit etwas Sahne abschmecken. Den frischen Meerrettich reiben und mit der übrigen Sahne anmachen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen und darin den Speck mit den Zwiebeln anbraten. Anschließend zum Gemüse geben. Den Tafelspitz aus dem Fond nehmen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Den Tafelspitz auf Tellern anrichten, mit etwas Fond aufgießen, das Gemüse beilegen und zusammen mit dem Meerrettich servieren.

Emil Franz am 20. Februar 2012

Beef-Tatar mit Saibling-Kaviar und Kartoffel-Blini

Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	65 g Saiblingskaviar	3 eingelegte Sardellen
250 g mehligk. Kartoffeln	2 Scheiben Weißbrot	1 Knoblauchzehe
1 Bund Schalotten	2 Essiggurken	3 kleine Steinpilze
2 Eier	125 g Butter	125 ml Milch
125 ml Mineralwasser	1 EL Schlagsahne	2 EL Balsamicoessig
4 EL Sauerrahm	2 EL Butterschmalz	1 TL Whisky
4 TL Kapern	6 TL Dijonsenf	3 TL Ketchup
1 TL Tabasco	4 TL Kapern	1 TL Worcestersauce
1 TL Samba-Olek	40 g Buchweizenmehl	Schwarzbeerpulver
geröstetes Paprikapulver	1 Muskatnuss	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, kochen, abschrecken und durch die Kartoffelpresse drücken. Das Ganze mit zwei Eiern, dem Buchweizenmehl und der Schlagsahne zu einer Masse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatabrieb abschmecken. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und darin mit Hilfe von einem Löffel kleine, runde Plätzchen aus der Masse formen. Anschließend diese Plätzchen auf beiden Seiten in der Pfanne zwei bis drei Minuten goldgelb backen und die Plätzchen anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und fein durch einen Fleischwolf drehen. Die Gurken von den Enden befreien und fein hacken. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Fleisch mit den Gurken, den Schalotten, dem Knoblauch, den Sardellen, den Kapern, etwas Tabasco, Worcestersauce, Senf, Ketchup, Paprikapulver, dem Whisky, dem Sambal Olek und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze säubern, fein schneiden und einige Sekunden im heißen Wasser blanchieren. Anschließend auf dem Teller anrichten und mit Olivenöl und Balsamico darüber geben, salzen und pfeffern. Aus dem Mineralwasser, der Milch und der Butter mit einem Stabmixer einen Schaum herstellen. Das Beef tartare mit dem Kaviar, den Kartoffelblinis und dem Sauerrahm auf Tellern anrichten. Mit dem Schwarzbeerpulver und dem Schaum garnieren und mit Weißbrot servieren

Kurt Assam am 21. November 2011

Boeuf Stroganoff mit Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	200 g Kartoffeln, fest	50 g Champignons
100 g Rote Bete	1 Gewürzgurke	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	50 g Emmentaler
1 Ei	1 TL Puderzucker	150 g saure Sahne
150 g Crème double	1 TL Senf	1 TL Tomatenmark
3 EL Butterschmalz	1 EL eingelegte Kapern	4 cl Wodka
100 ml Rinderfond	4 cl Cognac	Olivenöl, Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen, in eine Schüssel mit kaltem Wasser reiben und beiseite stellen. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürzgurke schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, auch die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen und den Puderzucker darin karamellisieren. Etwas Butterschmalz, die Zwiebeln sowie den Knoblauch in die Pfanne geben und glasig anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark und den Senf dazugeben und mit anrösten. Die Pilze dazugeben und auch kurz anschwitzen. Sobald die Pilze anfangen Wasser zu ziehen, etwas von dem Rinderfond zugießen und die Hitze reduzieren. Alles mit der sauren Sahne und der Crème double abbinden. Die Gurkenstreifen sowie die Kapern mit in die Pfanne geben und ziehen lassen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben und zugeben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Wodka und Cognac unterziehen und alles köcheln lassen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Rest vom Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz und scharf darin anbraten. Das angebratene Rinderfilet in Streifen schneiden und zusammen mit der roten Beete zu dem Gemüse geben. Die Kartoffelmasse in einem Sieb abtropfen lassen. Den Emmentaler reiben. Das Ei und den Emmentaler unter die Kartoffeln geben und mit Pfeffer, Salz und dem Muskat würzen. Reichlich Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Kartoffelmasse zu Rösti formen und in der Pfanne ausbacken. Das Boeuf Stroganoff zusammen mit den Kartoffelrösti auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Kuhnt am 29. November 2012

Chateaubriand mit Bohnen und Macaire-Kartoffeln

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	150 g mehligk. Kartoffeln	125 g grüne Bohnen
5 Kirschtomaten	1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
0,5 Bund Basilikum	50 g Speck, geräuchert	Mehl
0,5 Bund glatte Petersilie	2 Eier	1 EL Hartweizengrieß
Muskatnuss	75 g Butter	Butter
1 Schalotte	Weißweinessig	30 ml trockener Weißwein
1 Nelke	1 Lorbeerblatt	1 Zweig Kerbel
1 Zweig Estragon	Pflanzenöl	Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und für 20 Minuten im Ofen garen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln waschen, im Salzwasser garen und ausdampfen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen, im Salzwasser drei Minuten blanchieren und anschließend im Eiswasser abschrecken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Speck in einer Pfanne auslassen, die Zwiebelwürfel darin goldgelb anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilie dazugeben. Die Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Eier aufschlagen und trennen. Die Kartoffeln mit der Zwiebel-Speck-Masse, dem Eigelb und dem Grieß vermengen und anschließend mit Muskatnuss abschmecken. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, die Kartoffelmasse zu drei Zentimeter dicken Rollen formen und diese in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einem kleinen Topf klären. Die Kräuter von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die Schalotte abziehen und grob schneiden. Den Weißweinessig und den Weißwein mit den Kräuterstängeln, der Nelke, der Schalotte, Pfeffer, Salz und Zucker in einem Topf erhitzen und um zwei Drittel reduzieren lassen. Die Reduktion mit dem Eigelb auf einem Wasserbad schaumig schlagen. Die geklärte Butter langsam hinzugeben. Die fein geschnittenen Kräuter dazugeben und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit etwas Butter in einer Pfanne andünsten. Die Bohnen in der Knoblauchbutter schwenken, die Kirschtomaten dazugeben und zum Schluss mit abgezapften Basilikumblättern bestreuen. Die Kartoffelscheibchen von beiden Seiten in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Das Chateaubriand mit den Bohnen, den Macaire-Kartoffeln und der Sauce béarnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Duane Collins am 25. Mai 2011

Chateaubriand mit Estragon-Soße und Kartoffel-Stiften

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet, aus dem Mittelstück	4 festk. Kartoffeln, groß	100 g Prinzessbohnen
200 g Schalotten	1 unbehandelte Zitrone	150 g Butter
1 Ei	100 ml Sahne	300 ml Kalbsfond
10 ml Weinbrand	Olivenöl	1 Liter Pflanzenöl
1 Bund Estragon	1 Muskatnuss	schwarzer Pfeffer
Salz	Meersalz	

Das Pflanzenöl erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Streifen für ca. zwei Minuten in das heiße Fett geben. Anschließend wieder herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Öltemperatur etwas reduzieren und die Kartoffelstifte erneut hineingeben und goldbraun ausbacken. Vor dem Servieren erneut das Öl auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen. Die Prinzessbohnen putzen, waschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken, in etwas Olivenöl schwenken und mit Meersalz bestreuen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl und 50 Gramm Butter erhitzen. Das Filet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und im ganzen Stück von allen Seiten anbraten. Anschließend den Weinbrand hinzugeben und flambieren. Danach das Filet aus der Pfanne nehmen und im Ofen weitergaren. Die Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Den Estragon zupfen und ebenfalls sehr fein hacken. In der Pfanne mit dem Bratensud die restliche Butter zerlassen und darin die Schalotten und den Estragon anschwitzen. Den Kalbsfond hinzugeben und fast komplett reduzieren lassen. Die Sahne unterschlagen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Schale von der Zitrone reiben und die Soße damit abschmecken. Das flambierte Chateaubriand mit der Estragonsoße und den Kartoffelstiften auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Heinrich am 14. März 2011

Cheeseburger vom Rind mit Kraut-Salat, Potatoes und Dip

Für 2 Personen

300 g Rinderhüftsteak	200 g festk. Kartoffeln	1 Ciabatta
1 Kopf Weißkohl	2 Strauchtomaten	1 Salatgurke
1 Möhre	1 Eisbergsalat	2 Zwiebeln
20 g Ananas	300 g ger. Emmentaler	2 Eier
2 EL Butterschmalz	3 EL Schlagsahne	200 g Crème-fraîche
2 EL Mayonnaise	3 EL Mehl	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Dill	2 Zweige Rosmarin	50 ml brauner Zucker
1 Prise weißer Zucker	50 ml milder Senf	50 ml flüssiger Honig
100 ml Weißweinessig	4 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Die Kartoffeln zufügen und alles gut vermengen. Die marinierten Kartoffelecken auf einem Backblech verteilen und unter regelmäßigen Wenden für 25-30 Minuten garen. Den Strunk vom Weißkohl entfernen. Ein Drittel des Kohles mit einem Messer in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Möhre waschen, von den Enden befreien und fein Reiben. Die Annas schälen und in kleine Stücke schneiden, dabei ein wenig Saft auffangen. Anschließend die Möhre und die Ananas zu dem Kohl geben. Die Mayonnaise mit der flüssigen Sahne und einem Esslöffel Essig mischen und mit Salz, Pfeffer und weißem Zucker abschmecken. Die Soße zu dem Weißkohl geben und alles gut verrühren. Nach Bedarf eventuell noch etwas Sahne oder Ananassaft hinzugeben. Für den einen Dip den Senf, Honig, braunen Zucker und übrigen Weißweinessig in einem Topf aufkochen. Für den zweiten Dip die Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Anschließend die Kräuter mit dem Crème fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ciabatta aufschneiden und im Backofen knusprig rösten. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit einem Messer fein hacken. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, den Eiern und etwas Mehl vermengen. Mit Hilfe eines Metallringes die Masse zu einem Burger formen. In einer Pfanne das Butterschmalz zergehen lassen. Die Burger in heißem Fett Medium anbraten. Den Käse reiben und kurz vor Schluss auf die Burger streuen. Die äußeren Blätter vom Salat entfernen und fünf Blätter abzupfen. Die Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Salat und den Bürger in das Ciabatta geben und mit den Zwiebelringen, der Gurke und Tomate bestücken. Den Burger zusammen mit den Kartoffelecken, dem Weißkohl und den Dips servieren.

Hauke Harders am 30. Januar 2012

Cordon bleu vom Rinder-Steak mit Thai-Spargel

Für zwei Personen

400 g Rinderhüftsteak	4 Scheiben Bacon	2 Scheiben gekochten Schinken
200 g Drillinge	400 g grüner Thai-Spargel	1 Zitrone
2 Eier	7 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Scheiben Bergkäse	250 g Butter	1 TL Senf
200 ml Gemüsefond	200 ml Sonnenblumenöl	100 ml dunklen Balsamicoessig
Rapsöl, Butter, Kresse	Chilifäden, Paprikagewürz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Drillinge putzen, waschen, vierteln und auf ein Backblech geben. Die Kartoffeln für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Von den Knoblauchzehen fünf abziehen und pressen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abziehen. Die Eier zusammen mit dem Öl in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Den Knoblauch, den Senf, den Essig sowie etwas von der Zitronenschale zugeben und ein weiteres Mal pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und eine Tasche hineinschneiden. Den gekochten Schinken sowie den Käse hineinlegen und das Fleisch von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bacon um das Fleisch wickeln und mit Küchengarnt fixieren. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Rosmarinzweigen ebenfalls in die Pfanne geben. Das Fleisch anschließend in den vorgeheizten Ofen geben und darin weiter garen lassen. Eine weitere Pfanne mit etwas Butter und einer kleinen Menge Rapsöl erhitzen. Den Spargel schälen und in die heiße Pfanne geben. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit einem weiteren Stück Butter zusammen sowie etwas Zitronenabrieb in die Pfanne geben. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und in der Aioli-Crème wenden. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Kartoffeln und dem Spargel auf einem Teller anrichten und servieren.

Jasmin Degenhardt am 26. November 2012

Entrecôte mit Remoulade und Möhren

Für 2 Personen

450 g Entrecote	6 Babymöhren mit Grün	2 festk. Kartoffeln
1 Ei, Größe L	25 g Kapern	4 Cornichons
2 Zweige Rosmarin	0,5 Bund Petersilie	6 Blätter Basilikum
1 Knoblauchknolle	1 Lorbeerblatt	150 ml Rapsöl
1 Prise Zucker	50 ml Olivenöl	225 g Butter
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln darin gar kochen. Das Entrecote waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl und 100 Gramm Butter erhitzen, das Entrecote von beiden Seiten anbraten. Eine halbe Knoblauchknolle und den Rosmarinzweig dazugeben. Anschließend das Entrecote in den Ofen geben und garen. Die Möhren putzen und das Grün kürzen. In einem Topf die restliche Butter schmelzen und das Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit dem Olivenöl vermischen und dem Stabmixer aufschlagen und im Kühlschrank kalt stellen. Die Petersilie und das Basilikum mit dem Rapsöl in einem Mixer hacken. Die Kapern zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und in jeweils vier Spalten schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Die Mayonnaise aus dem Kühlschrank mit der Petersilien-Basilikum-Mischung vermengen. Die Cornichons klein schneiden und ebenfalls zu der Remoulade geben. Das Entrecote auf einem Teller anrichten und die Möhren dazugeben. Mit der Remoulade garnieren und servieren.

Jörg Heitz am 18. Mai 2011

Essener Chili-Topf von Rinder-Rouladen

Für 2 Personen

2 Rinderrouladen	100 g Langkornreis	1 rote Paprika
2 Strauchtomate	2 Chilischoten	1 Zwiebeln
150 g Kidneybohnen	150 g Chilibohnen	150 g Mais
500 ml Rinderbrühe	2 EL Tomatenmark	2 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma	3 TL süßes Paprikapulver	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Reis mit der doppelten Menge an Salzwasser in einem Topf etwa 15 Minuten kochen. Die Rinderrouladen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Eine Zwiebel abziehen und klein würfeln. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln mit dem Fleisch anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen. Die Paprika und die Chilis halbieren, von den Scheidewänden und den Kernen befreien, schälen und klein schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien, schälen und klein schneiden. Das Gemüse mit dem Mais und den Chilibohnen dem Bratensatz des Fleisches anschwitzen und mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Paprikapulver würzen. Anschließend mit dem Fond ablöschen, das Fleisch und die Kidneybohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut etwa 15 Minuten köcheln lassen. Das Chili mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Skoruppa am 23. Februar 2011

Filet-Steak mit Spätzle und Mayonnaise

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, à 250 g	1 Zitrone	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	150 g Butter	250 g Mehl (Wiener Griessler)
3 Eier	500 ml Mineralwasser	100 ml Rapsöl
Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Filets von allen Seiten kurz darin anbraten und anschließend im Ofen 20 Minuten garen lassen. In einen großen Topf Salzwasser für die Spätzle erhitzen. Zwei Eier, das Mehl und drei Esslöffel Mineralwasser zu einem zähen Teig verrühren. Die Spätzle mit einem Spätzlehobel in den Topf streichen, abseihen und abtropfen lassen. Das Rapsöl mit einem Ei in ein hohes Gefäß geben und aufmixen. Die Zitrone waschen, die Schale in das Gefäß hineinreiben und den Zitronensaft dazugeben. Mit Salz, schwarzem und Cayennepfeffer würzen. Die fertige Mayonnaise anschließend bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Drei Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und die Spätzle kurz durchschwenken. Eine zweite Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen. Den Thymian und Rosmarin hineingeben und die Filetsteaks aus dem Ofen kurz in der Pfanne von allen Seiten in der Butter ziehen lassen. Anschließend salzen und pfeffern. Das Rinderfiletsteaks mit den Spätzle auf einem Teller anrichten. Die Mayonnaise dazugeben und servieren.

Norbert Paul am 23. Januar 2011

Filet-Steak, Parmesan-Kruste, Rösti, Schoko-Rotwein-Soße

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, à 150 g	250 g festk. Kartoffeln	1 Schalotte
50 g Parmesan	5 g Zartbitterschokolade	150 g Butter
2 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	200 ml trockener Rotwein
1 Lorbeerblatt	1 TL getrockneter Thymian	1 Bund glatte Petersilie
Rapsöl	Zucker	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rindfleisch waschen und trocken tupfen. Das Fleisch parieren, dann salzen und in einer Pfanne mit dem Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. Den Parmesan reiben und auf dem Fleisch verteilen. Anschließend in den Ofen geben und bei niedriger Temperatur fertig garen, bis der Käse eine schöne Kruste gebildet hat und das Filet medium gebraten ist. In der Zwischenzeit die Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Anschließend zwei Esslöffel Butter bei mäßiger Hitze in einer Pfanne erhitzen, bis sie nicht mehr schäumt. Die Schalottenringe darin glasig dünsten, das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Anschließend einen halben Esslöffel Thymian, ein halbes Lorbeerblatt und einen halben Esslöffel Petersilie hinzufügen. Das Ganze bei mäßiger Hitze im offenen Topf etwas einkochen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen. Die Schokolade dazugeben und schmelzen lassen. Die Butter in einem Topf schaumig rühren und nach und nach in die Soße einrühren. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Rösti die Kartoffeln schälen und reiben. Eine kleine Menge in eine Pfanne mit Rapsöl geben, salzen und die Kartoffeln anbraten. Die Kartoffeln wenden, sobald sie etwas angebraten sind und dann den vorigen Schritt wiederholen. Anschließend die Kartoffeln in der Pfanne leicht andrücken, etwas Öl darauf geben und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Die Hitze etwas reduzieren und die Rösti braten, bis sie knusprig-braun sind. Das Filetsteak mit der Parmesankruste, dem Kartoffelrösti und der Schokoladen-Rotwein-Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Breinl am 16. Januar 2012

Gefülltes Rumpsteak mit Senf-Püree

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 250 g	500 g mehligk. Kartoffeln	125 g braune Champignons
1 Schalotte	0,5 Bund glatte Petersilie	150 ml Sahne
125 ml Milch	50 g Butter	Butterschmalz
Mehl	1 EL Dijonsenf	Muskatnuss
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und im Salzwasser gar kochen. Die Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und ebenfalls würfeln. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Champignons dazugeben, zwei Esslöffel Sahne dazugeben und solange schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die Champignons mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Petersilie würzen. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, jeweils schräg viermal einschneiden und mit den Pilzen füllen. Die Steaks salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks mit der gefüllten Seite zuerst scharf anbraten. Nach etwa vier Minuten wenden und nochmals etwa vier Minuten braten. Die Rumpsteaks im Ofen warm halten. Die Kartoffeln stampfen. Den Kartoffelstampf mit der restlichen Butter, der Milch, der restlichen Sahne und dem Senf vermengen. Das Senfpüree mit Salz und Muskatnuss abschmecken und die restliche Petersilie unterrühren. Das gefüllte Rumpsteak mit dem Senfpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Natalie Kern am 25. August 2011

Gepfeffertes Rinder-Filet mit Süßkartoffeln und Pesto

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	500 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel
200 g Rucola	100 g Pinienkerne	1 Muskatnuss
400 ml Gemüsebrühe	250 ml Milch	4 EL Butter
250 ml Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer
bunter Pfeffer		

Den Gemüsegond in einen Topf geben und erhitzen. Die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in den Gemüsegond geben. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die garen Kartoffeln aus dem Topf nehmen und mit den Zwiebeln und der Milch in einer Schüssel pürieren. Das Ganze mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Den bunten Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Anschließend das Fleisch mit dem Pfeffer panieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet hineingeben. Das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten und es anschließend aus der Pfanne nehmen. Das Fleisch ruhen lassen. Das Basilikum abzupfen und fein hacken. Die Pinienkerne zerkleinern. Beides zusammen mixen, salzen und das Olivenöl hinzugeben. Den Süßkartoffelbrei in die Mitte eines Tellers geben. Das Fleisch aufschneiden und darauf geben. Das Fleisch mit dem Pesto garnieren.

Karl Röske am 20. Juni 2011

Gorgonzola-Spaghetti mit Rinder-Filet und Rucola

Für zwei Personen

2 Rinderfilet-Medaillons, à 150 g	300 g Spaghetti	200 g Gorgonzola mild
50 g Parmesan	100 g Rucola	4 Cherrytomaten
1 unbehandelte Zitrone	200 ml Sahne	Butter, Olivenöl
2 TL mittelscharfer Senf	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter anbraten. Das Fleisch von jeder Seite circa zwei Minuten scharf anbraten. Das Fleisch anschließend salzen, pfeffern und für circa 15 Minuten im Ofen fertig garen. In der Pfanne den Bratensud mit der Sahne ablöschen, den Gorgonzola hinzugeben und bei geringer Hitze langsam schmelzen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin al dente kochen. Die Zitrone auspressen. Die Gorgonzolasoße mit dem Senf, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Nudeln abgießen und mit der Soße vermengen. Die Tomaten halbieren und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten. Den Parmesan reiben. Anschließend den Parmesan und die Tomaten auf den Rucola geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden. Die Gorgonzola-Spaghetti mit dem Rinderfilet und dem Rucola auf Tellern anrichten und servieren.

Doreen John am 09. Juli 2012

Griechisches Gulasch von Rinder-Filet

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	100 g griech. Reismudeln	400 g Schalotten
4 Roma-Tomaten	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
250 g gestückelte Tomaten	1 rote Chili	1 Bund Koriander
2 Lorbeerblätter	2 Knoblauchzehen	50 g Fetakäse
1 EL Crème-fraîche	100 ml Olivenöl	250 ml trockener Rotwein
2 EL Balsamico	1 TL gemahlene Kardamom	1 TL gemahlene Kreuzkümmel
1 TL gemahlene Zimt	1 Muskatnuss	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit Wasser aufstellen und dieses zum Kochen bringen. Das Filet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Die Schalotten und Knoblauchzehen abziehen. Die Schalotten ganz lassen und an den Enden kreuzweise einschneiden, die Knoblauchzehen, sowie die Chili in Würfel schneiden. Die Tomaten, sowie die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Die griechischen Reismudeln in das kochende Wasser geben und so lange kochen, bis sie al dente sind. Im verbliebenen Fett die Schalotten und den Knoblauch anbraten. Die Tomaten würfeln. Die Paprikaschoten vom Strunk und den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Die Tomaten und die Paprika zu den Schalotten geben. Nach einer Minute die gestückelten Tomaten hinzugeben und das Fleisch zurück in den Topf geben. Den Rotwein mit dem Kardamom, dem Kreuzkümmel und dem Zimt zu dem Gemisch geben. Die Chili vom Strunk und den Kernen befreien, klein schneiden und zu den Tomaten geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze weitergaren. Kurz vor dem Anrichten den Koriander hacken und zusammen mit der Crème-fraîche zum Gulasch geben. Das Gulasch auf einem Teller zusammen mit den Reismudeln anrichten. Mit etwas Koriander garnieren und den Fetakäse über das Gulasch bröckeln

Bine Müller am 19. April 2012

Gulasch mit Petersilien-Kartoffeln und Apfel-Rotkraut

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	200 g Schweinefilet	4 Kartoffeln, fest
1 Rotkohl	1 kleiner Apfel	2 große Zwiebeln
1 Schalotte	1 Möhre	1 EL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie	4 Lorbeerblätter	1 EL Mehl
2 EL Butter	200 ml Rotwein	200 ml Gemüsefond
300 ml Fleischfond	1 TL süßes Paprikapulver	5 EL Rapsöl
Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Rotkohl in feine Scheiben schneiden. Den Apfel schälen und achteln. Zwei Esslöffel des Öls in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Rotkohl, die Apfelstücke und zwei der Lorbeerblätter ebenfalls in den Topf geben. Mit 100 Milliliter des Rotweins ablöschen und alles einreduzieren lassen. Den Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Gemüsefond auffüllen. Das Rotkraut bei niedriger Temperatur bissfest garen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke zerteilen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch nach und nach kurz darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Zwiebelringe in das gleiche Fett geben und andünsten. Die Möhren schälen und klein schneiden. Die Möhrenstücke, das Mehl, das Tomatenmark, die restlichen Lorbeerblätter, das Paprikapulver sowie eine Prise Cayennepfeffer dazugeben. So lange umrühren, bis auf dem Pfannenboden ein Belag entsteht. Anschließend alles mit dem restlichen Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Soße geben und ein paar Minuten darin ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne leicht anbräunen. Die Kartoffeln abgießen und zusammen mit der Petersilie in die Butter geben und darin schwenken. Das Gulasch zusammen mit den Petersilienkartoffeln auf dem Teller anrichten. Den Rotkohl separat dazu servieren.

Waltraud Heyer am 29. Oktober 2012

Hüftsteak mit Kartoffel-Püree und Rotwein-Butter-Soße

Für zwei Personen

250 g Hüftsteak	400 g vorw. festk. Kartoffeln	400 g Möhren
60 g Feldsalat	1 rote Zwiebel	1 Thymianzweig
1 Muskatnuss	2 EL Ahornsirup	125 ml Milch
1 EL Zucker	50 g eiskalte Butter	125 ml trockener Rotwein
2 EL Marsala	125 ml Portwein	Öl, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Anschließend etwa 20 Minuten in Salzwasser gar kochen. Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Möhren darin andünsten. 100 Milliliter Wasser aufgießen, zum Kochen bringen und etwa vier Minuten garen. Mit Ahornsirup abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten braten. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Einige Blättchen für die Dekoration zurück behalten. Den Rest in mundgerechte Stücke zupfen. Den Zucker unterrühren und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Die rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden, die Zwiebelstreifen kurz in dem Zucker glasieren. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Portwein, den Thymianzweig und den Marsala zugeben. Die Sauce reduzieren lassen. Anschließend die Sauce durchsieben und mit der Butter binden. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Milch erwärmen und zu den Kartoffeln geben, etwas Muskat hinein reiben und stampfen. Mit Salz abschmecken und anschließend den Feldsalat unterheben. Das Steak und die Möhren zusammen mit dem Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten und mit einigen Feldsalatblättchen garniert servieren.

Ursula Krause am 13. Dezember 2012

Hüftsteak mit Spargel-Kräuterseitling-Mischung

Für 2 Personen

2 Hüftsteaks vom Rind a 180 g	300 g Kartoffeln, klein	150 g Kräuterseitlinge
1 Kg weißer Spargel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 g Mehl	50 g Butter	150 ml Schlagsahne
200 ml Kalbsfond	75 ml weißer Portwein	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Kerbel	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen Den Spargel schälen und von den holzigen Enden befreien. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Spargel darin bissfest kochen. Anschließend die Spargelspitzen abschneiden und den gesamten Spargel im Sud beiseite stellen. Die kleinen Kartoffeln putzen und je nach Größe halbieren. Die Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln zusammen mit dem Rosmarin darin für etwas 20 Minuten braten. Die Steaks waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Anschließend etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin für etwa zwei Minuten scharf anbraten. Die Steaks danach in den Backofen geben und ungefähr 15 Minuten nachgaren lassen. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und halbieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte zusammen mit den Knoblauchhälften darin andünsten. Die Pilze putzen, vierteln und mit in die Pfanne geben. Den Portwein dazugeben und einkochen lassen. Anschließend den Kalbsfond in die Pfanne geben und reduzieren. Die Knoblauchzehen nun entfernen. Abschließend die Sahne hinzufügen, die Soße aufkochen, etwas köcheln lassen und mit dem Mehl binden. Die Spargelspitzen mit in die Pfanne geben und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kerbelblätter abzupfen, klein schneiden und dazugeben. Einige Kerbelblättchen für die Garnitur beiseite legen. Die Steaks mit den Kartoffeln und dem Spargel-Pilzragout auf Tellern anrichten und mit den übrigen Kerbelblättern garnieren.

Christian Sandt am 1. August 2011

Kleine Rumpsteaks, scharfe Soja-Soße und Kresse-Salat

Für zwei Personen

4 kleine Rumpsteaks, à 60 g	1 kleine rote Paprikaschote	1 kleine gelbe Paprikaschote
1 Salatgurke	1/2 Kästchen Brunnenkresse	50 g Feldsalat
1/2 Kästchen Daikon-Kresse	1/2 Kästchen rote Shiso-Kresse	1 kleine rote Chilischote
1 Zitrone	1/4 Bund Kerbel	1 TL flüssiger Honig
1 Msp. Chilipaste	60 ml Sojasoße	30 ml Orangensaft
20 ml Mirin	1 TL dunkles Sesamöl	3 EL Traubenkernöl
Butter, Salz, Pfeffer		

Die Hälfte der Sojasoße mit dem Orangensaft und dem Honig vermengen. Die Chilischote halbieren, entkernen, fein schneiden und zur Honigsoße geben. Den Mirin aufkochen. Die Brunnenkresse und den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Von Daikon- und Shiso-Kresse die Blättchen abschneiden. Den Kerbel zupfen. Beide Paprikaschoten schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Für das Dressing die Gurke schälen und grob zerkleinern und mit dem Saft einer Zitrone, dem Mirin, der restlichen Sojasoße und der Chilipaste pürieren. Zum Schluss das Traubenkernöl und das dunkle Sesamöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Kresse-Paprika Salat geben und gut vermengen. In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Steaks waschen, trocken tupfen und von allen Seiten scharf anbraten. Die Honig-Soja-Soße zu den Rumpsteaks geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat und die Rumpsteaks mit der scharfen Honig-Soja-Soße auf Tellern anrichten und servieren

Jana Rowedder am 13. September 2012

Labskaus mit Spiegelei und Baby-Möhren

Für 2 Personen

300 g Corned Beef	2 Rollmöpse	400 g mehligk. Kartoffeln
250 g Babymöhren, mit Grün	3 Gewürzgurken	3 Rote-Bete-Scheiben
1 Zwiebel	2 Eier	50 g Butter
Butter	100 ml Milch	Öl
Salz		

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser kurz weich kochen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend das Corned Beef ebenfalls in Würfel schneiden und dazugeben. Das Ganze unter Rühren weich werden lassen. Die Kartoffeln abgießen, stampfen und zusammen mit der Milch, der Butter und etwas Salz zu einem Kartoffelbrei vermischen. In die Pfanne hinzufügen, alles gut vermengen und dann warm stellen. Die Babymöhren putzen, jedoch nicht vom grün befreien und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend kurz in Butter schwenken. Die Eier aufschlagen und zu zwei Spiegeleiern braten. Das Labskaus mit den Spiegeleiern belegen und zusammen mit den Gewürzgurken, den Rollmöpsen, der Roten Beete und den Babymöhren auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Christiansen am 19. Januar 2012

Matrosen-Fleisch von Rinder-Filet mit Rösti

Für zwei Personen

400 g Rinderfiletspitzen	2 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Lauchstange	1 Knolle Sellerie	2 Karotten
2 Knoblauchzehen	6 Zweige Majoran	20 g eiskalte Butter
125 ml Rotwein	250 ml Rinderfond	200 ml Sahne
Sonnenblumenöl, Butterschmalz	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein Würfeln. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Den Sellerie und die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum warmhalten in den Ofen geben. Die Zwiebel, Knoblauch und das Gemüse im verbleibenden Bratfett circa fünf Minuten anbraten. Das Ganze mit Rinderfond und dem Rotwein aufgießen und einkochen lassen. Die Sahne dazugeben. Das Fleisch und die Majoranblätter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalte Butter einrühren. Die Kartoffeln schälen und raspeln. Die Raspel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Rösti darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Rösti auf Tellern anrichten. Das Fleisch mit der Soße und dem Gemüse neben die Rösti geben und servieren.

Nicole Freudenthaler am 30. April 2012

Pfeffer-Steak mit Spätzle und Gorgonzola-Soße

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 180 g	75 g Gorgonzolakäse	125 ml Schlagsahne
200 g Weizenmehl	2 Eier	75 ml Milch
5 EL Wasser	250 ml Gemüsefond	40 g Butter
1 EL Butterschmalz	0,5 Bund Schnittlauch	2 EL Pfefferkörner
Salz		

Die Schlagsahne mit der Milch in einem Topf erhitzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Käse würfeln und in der Sahne schmelzen. Anschließend den Gemüsefond einrühren und den Schnittlauch untermengen. Die Pfefferkörner zerstoßen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, darin die Filets von allen Seiten anbraten und mit Salz und dem zerstoßenen Pfeffer würzen. Kochwasser aufsetzen und salzen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die Eier mit einem halben Teelöffel Salz und dem Wasser verschlagen. Etwas davon in die Vertiefung geben und mit dem Handrührgerät von der Mitte aus mit dem Mehl verrühren. Nach und nach die übrige Flüssigkeit hinzugeßen. Den Teig so lange rühren, bis er Blasen wirft. Anschließend den Teig mit einem Spätzlehobel in das kochende Salzwasser geben und etwa fünf Minuten gar kochen lassen. Die garen Spätzle in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser übergießen. Die Butter in einer Pfanne bräunen und die Spätzle darin schwenken. Die Pfeffersteaks mit den Spätzle und der Gorgonzolasoße auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Froschauer am 13. Juli 2011

Pochiertes Rinder-Filet mit Petersilienwurzel-Püree

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	4 Schalotten	300 g Petersilienwurzel
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Blatt Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	1 Muskatnuss
50 g kalte Butter	40 g weiche Butter	1 EL brauner Zucker
1 TL Speisestärke	75 ml roter Portwein	200 ml trockener Rotwein
50 ml Madeira	Öl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotten abziehen, halbieren und in etwas Öl dünsten. Anschließend mit dem braunen Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Die karamellisierten Zwiebeln mit Portwein ablöschen und Madeira, Rotwein, Kräutern und etwas Muskatnuss, Lorbeerblatt und die Gewürznelken zugeben und aufkochen. Das Filet waschen und trocken tupfen, dann in den heißen, nicht mehr kochenden Sud geben und circa 25 bis 30 Minuten zugedeckt pochieren. Dabei das Fleisch gelegentlich wenden. Darauf achten, dass der Sud nicht zu kochen beginnt. Für das Püree die Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Petersilienwurzeln schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser weich garen. Die Petersilienwurzeln anschließend abgießen, mit den Petersilienblättern und der weichen Butter pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken und warm halten. Das Fleisch aus dem Sud nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen warm halten. Den Sud durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und reduzieren. Die Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und die Soße damit leicht binden. Nach und nach die Butter sowie die Schalotten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in Tranchen schneiden, salzen und pfeffern und zusammen mit der Soße und dem Püree servieren. Zur Dekoration Petersilienblätter und dünne Petersilienwurzelscheiben in Pflanzenöl frittieren.

Uschi Schäfer am 07. November 2012

Pochiertes Rinder-Filet mit Senf-Schaum und Reis

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	150 g Basmatireis	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	200 g Brokkoli	1 unbehandelte Zitrone
0,5 Bund Basilikum	1 Ei	1 TL scharfer Senf
500 ml Kalbsfond	Tabasco	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Den Reis in Salzwasser garkochen. 400 Milliliter des Kalbsfonds aufkochen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in den Kalbsfond geben und pochieren. Die Paprikaschoten vierteln, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in grobe Würfel schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse in Salzwasser blanchieren und anschließend kalt abschrecken. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Ganze mit einem Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Dressing marinieren. Das Filet aus dem Fond nehmen und im Backofen warmhalten. Das Ei aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit Tabasco und Senf in einen Topf geben und mit dem restlichem Fond aufkochen und unter ständigem Rühren schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden. Das Rinderfilet mit dem Senfschaum und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Josef Mauel am 12. Mai 2011

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 Worcestersoße
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 Worcestersoße, 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 Schilling am 1. August 2011

Reef and Beef mit Risotto

Für zwei Personen

2 Rindersteaks, à 150 g	10 Riesen-Garnelen	150 g Risottoreis
50 g Parmesankäse	2 Tomaten	1 Zitrone
3 Zwiebel	250 g Buschbohnen	3 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln	1/4 Bund glatte Petersilie	2 EL Crème-fraîche
50 ml Weißwein, trocken	600 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Rindersteaks waschen und trocken tupfen. Die Steaks von beiden Seiten reichlich mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Eine Zwiebel und ein Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Anschließend in der Pfanne anschwitzen. Den Risottoreis in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anbraten. Den Gemüsefond erhitzen. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen einkochen lassen und nach und nach mit heißem Gemüsefond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben. Nun die Frühlingszwiebeln, die Crème-fraîche und den geriebenen Parmesan in die Pfanne geben. Eine Zitrone auspressen. Mit einem Teelöffel Saft abschmecken. Anschließend etwas Petersilie zupfen und über den Risotto streuen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten und in kleine Stücke schneiden. Reichlich Salzwasser in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen und für vier Minuten in dem Topf blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die verbliebene Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Anschließend die Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs in dem Topf anbraten. Die Tomatenwürfel und die Bohnen hinzugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, der Länge nach aufschneiden und den Darm entfernen. Anschließend waschen und trocken tupfen. Die Garnelen zusammen mit dem restlichen Knoblauch bei geringer Hitze in der Pfanne garen. Die Steaks von beiden Seiten vier Minuten scharf anbraten. Anschließend die Pfanne von der Kochstelle nehmen und das Steak, zugedeckt, einige Minuten darin ziehen lassen. Das Steak und die Garnelen aus der Pfanne nehmen und mit dem Risotto auf einem Teller anrichten. Mit den Buschbohnen garnieren und servieren.

Francesco Frisina am 12. September 2012

Rib-Eye-Steak mit gefüllter Tomate, Knoblauch-Bruschetta

Für 2 Personen

2 Ripeyesteaks, a 300 g	1 Stange Baguette	3 Tomaten
1 Knolle Knoblauch	1 Zweig Basilikum	50 ml Crème-fraîche
150 g Schafskäse	100 g Ziegenkäse, Salakis	150 g Butter
30 g Kräuter der Provence	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tomate vom Strunk befreien, den Deckel abschneiden und aushüllen. Den Schafskäse, den Ziegenkäse und die Crème-fraîche zu einer Masse vermengen. Anschließend die Tomate mit der Masse befüllen und in den Ofen stellen. Die Ripeyesteaks waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchknolle trennen, abziehen und klein hacken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks und den Knoblauch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in den Ofen stellen. Die Butter mit der Kräutermischung vermengen. Anschließend in das Gefrierfach stellen. Das Baguette in Scheiben schneiden und in den Ofen stellen. Für das Bruschetta die restlichen Tomaten vom Strunk entfernen und klein schneiden. Das Knoblauch abziehen, klein hacken und pressen. Das Basilikum zupfen. Die Tomaten, das Knoblauch und das Basilikum vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate, die Steaks und das Baguette aus dem Ofen nehmen. Die Kräuterbutter aus dem Gefrierfach nehmen. Die Tomatenpaste auf das Baguette streichen. Das Rip-Eye-Steak mit der gefüllten Tomate und dem Bruschetta auf Tellern anrichten und servieren.

Gordon Weiss am 13. April 2011

Rinder-Filet 'spezial' , grüner Salat, Tomaten-Vinaigrette

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	4 Kartoffeln, vorw. fest	300 g Tomaten
80 g Eichblattsalat	40 g Rucola	1 Gemüsezwiebel
8 frische, verschiedene Kräuter	1 Muskatnuss	30 g Mandeln, geröstet, gesalzen
1 EL Mehl	100 g Frischkäse	1 Ei
50 ml Sahne	2 EL Rotweinessig	5 EL Rapsöl
500 ml Sonnenblumenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Die frischen Kräuter mit dem Frischkäse und etwas Sahne zu einer cremigen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Kartoffelpuffer eine halbe Zwiebel und die Kartoffeln schälen, reiben und anschließend in einem Küchentuch auspressen. Anschließend zusammen mit dem Ei sowie einem Esslöffel Mehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Aus der Masse Kartoffelpuffer formen und in Öl schwimmend kross ausbacken. Die Auflaufform damit auslegen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die Basilikumblätter zupfen. Diese auf die Kartoffelpuffer in die Auflaufform verteilen. Das Rindfleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend Zwei Minuten auf jeder Seite in Sonnenblumenöl braten. Auch das Steak in die Auflaufform legen und mit der Frischkäsecreme bestreichen. Das Ganze zehn Minuten im Backofen gratinieren. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Die Tomatenkerne durch ein Sieb streichen und den Saft dabei auffangen. Die Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing den Tomatensaft mit dem Rotweinessig, etwas Salz, Pfeffer, Zucker sowie fünf Esslöffel Rapsöl verrühren. Den Eichblattsalat und den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Mandeln grob hacken. Den Salat und die Tomaten mit der Vinaigrette mischen und mit Mandeln bestreuen. Das Rinderfilet zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten.

Uschi Schäfer am 05. November 2012

Rinder-Filet a la Café de Paris

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 180 g	4 festk. Kartoffeln	2 Karotten
1 Kohlrabi	3 Frühlingszwiebel	100 g Champignons
1 Zucchini	0,5 Bund Radieschen	3 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	300 g Butter
4 EL Café de Parisgewürz	3 EL scharfer Senf	2 TL Ketchup
250 ml Sahne	150 ml Gemüsefond	3 EL Cognac
Butterschmalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, allerdings nicht ganz weich. Anschließend die Kartoffeln abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden. Die Karotten, die Champignons, die Radieschen und die Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Kohlrabi schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Petersilie fein hacken. In einem Topf etwas Butterschmalz erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch zwei Minuten andünsten. Anschließend die Karotte dazu geben. Nach weiteren drei Minuten den Kohlrabi dazugeben. Schließlich alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und dünsten. Nach ein paar weiteren Minuten die Champignons, die Zucchini, die Radieschen und die Kartoffeln dazugeben, gut vermischen und alles bissfest garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Petersilie dazugeben. Für die Sauce die restlichen zwei Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Die Rinderfilets in einer Pfanne mit Butterschmalz auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in den Ofen geben. Die Zitrone halbieren und auspressen. In derselben Pfanne die Butter schmelzen lassen. Den Knoblauch, den Senf, das Ketchup, den Cognac, den Zitronensaft und das Café de Parisgewürz mit in die Pfanne geben, verrühren und etwas köcheln lassen. Schließlich die Sahne dazugeben und alles noch etwas köcheln lassen. Die Filets mit dem Gemüse und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Carsten Schiefelbein am 08. Juni 2011

Rinder-Filet im Blätterteig mit Pilz-Rahm-Soße und Gemüse

Für 2 Personen

350 g Rinderfilet	1 Rolle Blätterteig	100 g frische Pfifferlinge
2 Karotten	100 g Zuckerschoten	2 Schalotten
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Ei	100 ml Sahne
100 g Crème-fraîche	1 TL Honig	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL süßer Senf	trockener Weißwein	Öl
Butter	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz würzen und in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Den Blätterteig auf einem Backblech mit Backpapier ausrollen, das Rinderfilet darauf platzieren und dann das Ganze schön mit dem Blätterteig umwickeln. Das Ei quirlig aufschlagen. Dann das Ei auf den Blätterteig streichen und alles in den vorgeheizten Backofen geben. Für die Soße etwas Öl in einem Topf erhitzen. Die Pfifferlinge grob zerkleinern und gut säubern. Die Schalotten abziehen, klein hacken und zusammen mit den Pfifferlingen in den Topf geben und gut durch schwenken. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. Dann den mittelscharfen und den süßen Senf, die Crème-fraîche und die Sahne dazugeben und unterrühren. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für das glasierte Gemüse Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Karotten schälen und mit den Zuckerschoten in schräge Scheiben schneiden, in das kochende Wasser geben und zehn Minuten ziehen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die weißen Enden der Frühlingszwiebeln ab- und kleinschneiden und in der Pfanne kurz anschwitzen. Dann das Gemüse aus dem Topf dazugeben und mit etwas Honig glasieren. Das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Die übrigen grünen Enden der Frühlingszwiebeln klein hacken. Das Rinderfilet im Blätterteigmantel mit der Pfifferling-Pfeffer-Rahmsoße und dem glasierten Gemüse auf Tellern anrichten, mit den gehackten Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Andreas Schmidt am 07. Dezember 2011

Rinder-Filet im Kräuter-Mantel mit gebratenem Radicchio

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	70 g Polenta	10 Schalotten
1 Radicchio	1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
30 g Parmesan	1 EL Butter	2 EL Butterschmalz
300 ml Milch	300 ml Wasser	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Oregano	2 Blätter Salbei
4 EL Olivenöl	Zucker	Meersalz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kräuterblätter abzupfen, klein hacken und mit dem groben Meersalz und dem Pfeffer mischen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in der Salz-Kräutermischung wälzen. Das Butterschmalz erhitzen und darin das Filet im Ganzen von allen Seiten anbraten. Die Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und in einen Bräter geben. Das Fleisch auflegen und im Backofen etwa 20 Minuten medium garen. Den Radicchio von den äußeren Blättern befreien, putzen und längs vierteln. Zwei Esslöffel Öl und die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, den Radicchio mit einer Prise Zucker auf den Schnittflächen etwa zwei Minuten braten. Anschließend auf der ausgeschalteten Kochstelle weitere drei Minuten gar ziehen lassen. Die Milch mit dem Wasser, einer Knoblauchzehe und einem Lorbeerblatt aufkochen lassen. Anschließend 70 Gramm Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze eine Minute kochen. Bei kleinster Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten quellen lassen. Abschließend den Knoblauch und das Lorbeerblatt entfernen. Den Parmesan reiben, zwei Esslöffel davon mit dem übrigen Olivenöl kräftig unterrühren, und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rinderfilet mit dem Radicchio und der Polenta auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Parmesan garnieren.

Marc Jahns am 12. Mai 2011

Rinder-Filet im Kräuter-Parma-Mantel mit rotem Risotto

Für zwei Personen

2 Rindsfilets, a 200 g	5 Scheiben Parma-Schinken	150 g Risottoreis
60 g Pecorino	1 Knolle Meerrettich	1 Zitrone
1 Zwiebel	0,5 Bund Rosmarin	2 EL Butter
4 EL Crème-fraîche	125 ml Rotwein	125 ml Rote Bete-Saft
1000 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin zupfen und fein hacken. Den Parma-Schinken auslegen und mit dem Rosmarin bestreuen. Die Filets auf den Schinken geben und straff einrollen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Anschließend zum Garen in den Ofen geben. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Rotwein ablöschen und nach und nach den Gemüsefond unterrühren. Den Rote Bete Saft einrühren. Den Pecorino reiben und zusammen mit zwei Esslöffeln Butter in das Risotto rühren. Den Meerrettich schälen und reiben. Die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit der Crème-fraîche unter den Meerrettich mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Risotto und dem Meerrettich auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Pichler am 2. Februar 2011

Rinder-Filet im Speck-Mantel mit Butter-Gemüse

Für zwei Personen

350 g Rinderfilet	2 Scheiben Speck	1 Zwiebel
1 Petersilienwurzel	1 rote Paprika	1 Möhre
1 Kohlrabi	250 g kleine Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin
1 EL Sahnemeerrettich	50 g Butter	Rapsöl, Meersalz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei etwa vier bis fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden und die Ränder des Fleisches mit jeweils einem Speckstreifen umwickeln und mit Kochbindfaden fixieren. Die Rinderfilets mit Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im Backofen für 15 bis 20 Minuten weiter garen. Das Gemüse putzen und in gleich große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in zerlassener Butter bissfest garen. Die Kartoffeln waschen, halbieren und in Öl wenden. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rosmarinzwige zwischen die Kartoffeln legen und in der Pfanne rösten. Das Rinderfilet mit dem Buttergemüse und den Rosmarinkartoffeln auf einen Teller geben, mit ein wenig Fleur de Sel bestreuen und etwas Sahnemeerrettich garniert servieren.

Arno Asmus am 08. November 2012

Rinder-Filet in Senf-Haube, grüne Soße, Bratkartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets à 200 g	200 g Kartoffeln	3 Eier
2 Gewürzgurken	1 Zweig Rosmarin	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Sauerampfer
1/2 Bund Kresse	2 TL Senf, mittelscharf	4 EL grober Senf
1 EL grobes Meersalz	2 EL weißer Balsamico	1 EL Weißweinessig
4 EL Sonnenblumenöl	125 ml saure Sahne	Paniermehl
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl mit dem Balsamico und dem groben Senf in einer Schüssel vermischen und die Rinderfilets in einer kleinen Auflaufform damit marinieren. Für die Bratkartoffeln den Rosmarinzweig klein hacken. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Rosmarin hinzugeben und die Kartoffelwürfel darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade von den Filets entfernen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin scharf anbraten. Eine Haube aus einem Esslöffel weißem Balsamico, zwei Esslöffeln groben Senf, drei Esslöffeln Paniermehl und zwei herstellen, auf die Filets geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten garen. Das Rinderfilet in eine tiefe Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für zwölf Minuten ebenfalls im vorgeheizten Backofen garen. Für die grüne Soße zwei Eier hart kochen, abschrecken, pellen und klein hacken. Die Kräuter waschen, trocknen und klein hacken. Das übrige Ei aufschlagen und das Eigelb auslösen. Das Eigelb mit dem Senf vermengen und den Weißweinessig hinzugeben. Unter ständigem Schlagen das Sonnenblumenöl hinzugeben, sodass eine Mayonnaise entsteht. Die saure Sahne, die zerhackten Eier und die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet mit der grünen Soße und den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Doreen Hotopp am 02. Januar 2012

Rinder-Filet in Weinbrand-Soße, Rosmarin-Bratkartoffeln

Für zwei Personen

500 g Rinderfilet	250 g Kartoffeln	100 g rote Paprika
2 Zwiebeln	1 Stängel Rosmarin	50 g Mehl
150 g Tomatenmark	1 Muskatnuss	200 ml Schlagsahne
Weinbrand, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 70 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Eine Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Kartoffelscheiben und die Hälfte der Zwiebel in die Pfanne geben. Beides in der Pfanne schmoren lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rosmarin von dem Stängel zupfen und hinzugeben. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend in genügend Alufolie wickeln und zehn Minuten in dem Backofen nachziehen lassen. Eine Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Paprika entkernen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel und die Paprikawürfel glasig anschwitzen. Ein wenig Muskatnuss reiben und zusammen mit dem Mehl hinzugeben. Anschließend mit Schlagsahne aufgießen und mit Tomatenmark abschmecken. Die Masse aufkochen lassen und ein Schuss Metaxa dazugeben. Das Rinderfilet aus dem Backofen nehmen mit den Rosmarinbratkartoffeln und der Metaxasoße auf einem Teller anrichten und servieren.

Alan Mirani am 27. August 2012

Rinder-Filet mit Auberginen-Apfel-Kruste, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	30 g gewürfelter Schinkenspeck	1 Zwiebel
1 Aubergine	200 g Kartoffeln	1 Apfel
1 Zweig glatte Petersilie	50 g Manchego	20 g frischer Meerrettich
60 g Butter	50 ml Olivenöl	Öl, getr. Chili
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. In einer großen Pfanne die Kartoffelscheiben in heißem Öl 15 - 20 Minuten anbraten. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Zwiebelwürfel mit den Schinkenwürfeln und Butter zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Die Kartoffeln etwas zur Seite schieben, sodass Zwiebeln und Speck am Pfannenboden anbraten können. Anschließend mit den Kartoffelscheiben vermischen und alles kräftig mit Pfeffer und Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Salzen und Pfeffern und von beiden Seiten scharf anbraten. Die Aubergine und den Apfel in kleine Würfel schneiden und in wenig Öl anbraten. Die Petersilie zupfen, grob hacken und unter die Auberginen-Apfel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Etwas Butter zufügen und schwenken. Den Meerrettich schälen und unter die Auberginen-Apfel Würfel reiben. Das Ganze gut mischen. Das Fleisch in eine Auflaufform geben und die Auberginen-Apfel-Würfel darauf verteilen. Den Manchego darüber reiben und etwa fünf Minuten überbacken. Das gratinierte Rinderfilet mit den Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten.

Svenja Beneke am 08. November 2012

Rinder-Filet mit Auberginen-Bulgur

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200 g	150 g Bulgur	1 Aubergine
1 rote Paprika	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 TL Harissa	250 ml Rinderfond	50 ml Rotwein
20 ml Portwein	20 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Den Thymian und den Rosmarin zupfen und hinzugeben. Anschließend das Fleisch zum Warmhalten in den Ofen geben. Für die Soße die Pfanne in der das Fleisch gebraten wurde mit dem Rotwein, dem Portwein und dem Rinderfond aufgießen und reduzieren lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Harissa würzen. Die Aubergine in kleine Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, vom Strunk und Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Etwas Wasser mit Salz und Olivenöl erhitzen. Anschließend über den Bulgur gießen und kurz quellen lassen. Ein paar Butterflöckchen dazugeben, bis er fein krümelig ist. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten und die Knoblauchzehen anschwitzen. Die Auberginen und die Paprika dazugeben und anbraten. Die Blattpetersilie zupfen. Mit der Blattpetersilie, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Bulgur unterheben. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen. Den Bulgur auf dem Teller anrichten, die Soße drapieren und das Rinderfilet darauf anrichten.

Marina Jesse am 04. April 2011

Rinder-Filet mit Bärlauch-Kruste, Chili-Schwarzwurzeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 250 g	50 g Abschnitte vom Rind	8 Stangen Schwarzwurzeln
1 Zwiebel	1/2 Stange Lauch	1 Karotte
1 Knoblauchzehe	2 Limetten	3 rote Chilischoten
2 Stangen Zitronengras	3 EL Bärlauchpesto	1 EL eingelegter Ingwer
1 EL Pinienkerne	1 TL Korianderkörner	2 EL Semmelbrösel
150 g Panko	50 g Mehl	50 ml Schlagsahne
750 ml Sonnenblumenöl	3 EL Pflanzencreme	2 EL Sojasauce
2 EL Tomatenmark	250 ml Rinderfond	200 ml Rotwein
100 ml Portwein	2-3 EL Johannisbeergelee	Kalte Butter
Speisestärke	200 ml Milch	1 EL Oystersauce
200 ml Gemüsefond	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und scharf in der Pfanne anbraten. Anschließend für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Aus dem Bärlauchpesto, den Semmelbröseln und den Pinienkernen eine Bärlauchkruste herstellen und zehn Minuten, bevor angerichtet wird, auf das Fleisch auftragen. Die Limette waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Die Schwarzwurzel ebenfalls schälen und waschen. Den Gemüsefond und die Milch in einem Dampfgarer mit einer halbierten Chilischote, dem Zitronengras, den Limettenscheiben und den Korianderkörnern aufkochen lassen. Anschließend die Schwarzwurzeln in den Dämpfeinsatz legen und bei geschlossenem Deckel nicht zu weich garen. Die Schwarzwurzeln ausdampfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Schlagsahne leicht aufschlagen und mit zwei Eiern verquirlen. Die zweite Chilischote halbieren, entkernen, auswaschen, trocken tupfen und fein würfeln. Anschließend leicht mit dem Panko vermischen. Die Schwarzwurzeln zuerst in dem Mehl wenden, danach durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen und im Panko wenden. Anschließend in heißem Fett bei etwa 170 Grad ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Das Koriandergrün und den eingelegten Ingwer hacken, etwas Limettenschale abreiben und eine halbe Limette auspressen. Die Abschnitte vom Rind scharf anbraten. Die Karotte, die Zwiebel und den Lauch klein schneiden und zu dem Fleisch geben. Das Tomatenmark dazugeben, mit dem Rotwein ablöschen und einkochen. Anschließend den Rinderfond und den Portwein dazugeben. Mit dem Johannisbeergelee und der kalten Butter binden. Eventuell Speisestärke dazugeben. Einen Esslöffel Koriandergrün und Ingwer, den Limettensaft, etwas Abrieb, die Chili und den Knoblauch zu der Mayonnaise geben. Anschließend die Sojasauce, die Oystersauce und den eingelegten Ingwer ebenfalls hinzufügen, verrühren und kaltstellen. Das Rinderfilet mit der Bärlauchkruste und der Chili-Schwarzwurzel auf einem Teller anrichten, mit der scharfen Mayonnaise garnieren und servieren.

Frauke Rahlenbeck am 10. November 2011

Rinder-Filet mit Basilikum-Kruste, Safran-Risotto

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	125 g Risottoreis	150 g Parmesan
250 g Cherrytomaten	2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
1/2 TL Wacholderbeeren	2 EL Butter	2 EL Butterschmalz
2 EL Honig	75 ml Sherry	100 ml trockener Rotwein
50 ml trockener Weißwein	25 ml Balsamicoessig	375 ml Gemüsefond
3 EL Olivenöl	1 Bund Basilikum	2 Msp. Safran
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit den Basilikumblättern zerkleinern. Den Parmesan reiben und die Wacholderbeeren zerdrücken. Anschließend drei Esslöffel des geriebenen Parmesan, zwei Esslöffel Olivenöl und die zerdrückten Wacholderbeeren zu dem Basilikum-Knoblauch-Gemisch hinzufügen und gut vermengen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Fleisch von allen Seiten in der Pfanne anbraten, mit der Basilikummasse bestreichen und die Pfanne abgedeckt für etwa 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem restlichen Olivenöl und mit einem Esslöffel Butter in einem Topf anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz glasig anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, den Safran hinzufügen und nach und nach den Gemüsefond dazugießen. In einer Pfanne den Balsamicoessig, den Honig, den Sherry und den Rotwein bei niedriger Hitze einkochen lassen, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz annimmt. Die Tomaten samt Strauch in die Pfanne geben und in der Sauce schwenken. Den restlichen Parmesan unter den fertig gegarten Reis geben. Anschließend die restliche Butter ebenfalls unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, etwa fünf Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Das Rinderfilet mit der Basilikum-Kruste, dem Safranrisotto und den Balsamico-Tomaten auf einem Teller anrichten und servieren.

Boguslawka Kmiecik am 31. Oktober 2011

Rinder-Filet mit Bratkartoffeln und Salsa Verde

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200 g	3 festk. Kartoffeln	100 g Schinkenspeckwürfel
2 Sardellenfilets, in Olivenöl	4 Gewürzgurken	1 TL Kapern, aus dem Glas
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	1 Schale Gartenkresse
1 rote Chili-Schote	1 Bund Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Minze	1 TL Dijonsenf
2 EL Rotweinessig	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden und in Salzwasser garkochen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Eine Knoblauchzehe andrücken und zusammen mit dem Rosmarin und der Chili-Schote in die Pfanne geben. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen und zum Garen in den Backofen geben. Für die Salsa den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Gurken und die Sardellenfilets grob klein schneiden. Die Petersilie, den Basilikum und die Minze zupfen. Alles zusammen mit den Kapern zu einer Paste verarbeiten. Den Senf, den Essig und das Olivenöl langsam zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Gartenkresse zupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und die Speckwürfel darin anbraten. Die Kartoffeln zugeben. Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind, die Kresse zugeben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit der Salsa bestreichen und auf Tellern anrichten. Die Bratkartoffeln neben dem Fleisch anrichten und servieren.

Philipp Willnauer am 04. April 2011

Rinder-Filet mit buntem Gemüse und Chinakohl

Für zwei Personen

250 g Rindsfilet	150 g Basmatireis	1 rote Zwiebel
1 Stange Frühlingslauch	1 rote Paprikaschote	2 Karotten
1 Staud Sellerie	1 Zucchini	100 g Shiitakepilze
1 Chinakohl	2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer
2 EL helle Sesamsamen	3 EL süß-saure Chilisoße	100 ml Apfelsaft
2 EL Sojasoße	Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser garkochen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Blätter zerteilen. Die Shiitakepilze säubern und vierteln. Den Frühlingslauch abziehen und in schräge Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in grobe Stifte schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Staudensellerie vom Grün befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Etwa einen Esslöffel von dem Ingwer verwenden. Die Blätter des Chinakohls abziehen und in Streifen schneiden. Rapsöl in einem Wok erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Die Paprika, die Karotten und den Staudensellerie mit in den Wok geben. Das Gemüse aus dem Wok nehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Das Fleisch in den Wok geben und von allen Seiten anbraten. Den Knoblauch und Ingwer zufügen. Die Frühlingszwiebeln, Zucchini und Pilze zugeben. Den Sesam und den Chinakohl mit unterheben. Die Chilisoße, den Apfelsaft und die Sojasoße einrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und zurück in den Wok geben. Das Ganze in tiefen Tellern servieren.

Gardy Schnadwinkel-Kleinemas am 2. Februar 2011

Rinder-Filet mit Couscous und überbackenem Kürbis

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	300 g Couscous	250 g geschälte Tomaten
1 Hokkaido Kürbis	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 EL Rosmarin Nadeln	2 EL Semmelbrösel	2 EL Parmesan, gerieben
1 Prise Koriander	1 Prise Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz
50 g brauner Zucker	120 ml Lammfond	80 ml Rotwein
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit etwas Öl bestreichen, die Kürbisscheiben darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker würzen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin glasig dünsten. Die geschälten Tomaten in einem Sieb abgießen, klein schneiden und mit dünsten. Die Tomatensauce anschließend über den Kürbis gießen. Die Rosmarinnadeln, Semmelbrösel und den geriebenen Parmesan darüber streuen. Den Kürbis im Backofen circa zwölf Minuten garen. Den Couscous mit etwas Öl verrühren, mit dem kochendem Wasser übergießen und circa fünf Minuten quellen lassen. Den Couscous etwas auflockern und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel abschmecken. Für das Lammfilet etwas Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Den Lamm Fond und den Rotwein in die Pfanne gießen und einkochen lassen. Den Couscous auf dem Teller verteilen, das Lammfilet schräg in Scheiben schneiden und mit dem überbackenen Kürbisgemüse darauf anrichten. Abschließend den Fond über das Fleisch gießen und servieren.

Daniel Fischer am 28. September 2011

Rinder-Filet mit Gewürz-Tomaten-Kruste, Barolo-Soße

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 180 g	4 mehlig kochende Kartoffeln	4 getr. Tomaten, eingelegt
4 Schalotten	100 g Porree	2 Knoblauchzehen
1 Muskatnuss	3 Zweige Rosmarin	50 g Pommerysenf
2 EL Pinienkerne	100 g Semmelbrösel	200 ml trockener Rotwein
200 ml Kalbsfond	Butter	Olivensöl
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in dem kochenden Salzwasser garen lassen. Die Filets waschen und trocken tupfen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfilets darin anbraten. Für die Soße zwei Schalotten und den Lauch abziehen und klein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Lauch darin anbraten. Anschließend mit dem Wein ablöschen, den Kalbsfond hinzufügen und köcheln lassen. Etwas Butter hinzugeben. Für die Kruste die übrigen Schalotten abziehen und klein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Pinienkerne in einer separaten Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und anschließend mit dem Senf und den Pinienkerne hinzufügen. Dann die Semmelbrösel untermengen. Den Rosmarin waschen, trocknen, ein paar Blätter zupfen und klein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen mit dem Rosmarin und dem Knoblauch bräunen. Die Kartoffeln abgießen, zerdrücken und mit der Butter, dem Rosmarin und dem Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Außerdem zum Abschmecken etwas Muskatnuss hinein reiben. Die Rinderfilets mit dem Gewürztomatenragout belegen, in den vorgeheizten Backofen geben und die Kruste goldbraun gratinieren. Das Rinderfilet mit der Gewürztomaten-Kruste, der Barolosoße und dem Kartoffelstampf auf einem Teller anrichten und servieren.

Johannes Würfele am 03. April 2012

Rinder-Filet mit Gorgonzola-Chicorée und Reis

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	100 g gekochter Schinken	150 g Reis
2 Knollen Chicorée	1 Zitrone	½ Bund Petersilie
100 g Gorgonzola	30 g Butter	150 ml Weißwein
200 ml Geflügelfond	100 ml Schlagsahne	Rapsöl, Salz
weißer Pfeffer, Muskatnuss		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Weißwein mit einer ausreichenden Menge Salzwasser in einen Topf geben und den Reis darin gar ziehen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Beide Knollen Chicorée halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und den Chicorée darin anbraten. Mit dem Zitronensaft und der Brühe ablöschen. Anschließend mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen und 15 Minuten ziehen lassen. Den Gorgonzola zerkleinern und den Schinken in Streifen schneiden. Den Chicorée in eine Auflaufform geben. Gorgonzola- und Schinkenwürfel zusammen mit der Sahne über den Chicorée geben und für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten braten. Das Fleisch zusammen mit dem Reis und dem Chicorée auf einem Teller anrichten und servieren.

Karola Rolle am 24. Mai 2012

Rinder-Filet mit Honig-Feigen-Senf-Soße und Spätzle

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 150 g	2 Sch. durchw. Speck	4 Schalotten
4 Feigen	1 EL Honig, flüssig	2 EL Feigensenf
100 g Mehl	25 g Maisgrieß	2 Eier
2 EL Olivenöl	100 ml Rinderfond	200 ml Sahne
Butter	Salz	Pfeffer

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Hälfte der Schalottenstücke darin andünsten. Den Rotkohl und den Apfelsaft dazugeben und das Ganze köcheln lassen. Für die Spätzle das Mehl, den Maisgrieß, die Eier, das Olivenöl und eine Prise Salz vermengen. Den Teig 15 Minuten stehen lassen, damit der Grieß quellen kann. Anschließend mit Hilfe der Spätzlereibe die Spätzle in kochendes Wasser reiben und so lange kochen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen. Dann abschöpfen. Die Feigen waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Unter den Rotkohl heben. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen, je mit einer Scheibe Speck umwickeln und jeweils vier Minuten von jeder Seite in der Butter anbraten. Anschließend herausnehmen, in Alufolie wickeln und acht Minuten ruhen lassen. Die restlichen Schalotten in dem übrigen gebliebenen Bratfett andünsten, den Feigensenf und den Honig einrühren. Den Rinderfond und die Schlagsahne hinzufügen und fünf Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderfilets auf einem Teller mit den Spätzle anrichten, mit der Honig-Feigensenf-Sauce übergießen. Den Rotkohl ebenfalls dazugeben und servieren.

Mareike Bosserhoff am 04. Mai 2011

Rinder-Filet mit Ingwer-Möhren und Sherry-Soße

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks, à 180 g	300 g Karotten	25 g Pinienkerne
1 Zwiebel	1 Schalotte	100 ml Crème double
1 EL Zucker	1 Zweig Rosmarin	100 ml trockener Sherry
Butter	Öl	Ingwer
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Karotten waschen, schälen und in dünne Streifen hobeln. Dann etwas Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel hacken. Danach die Pinienkerne kurz anrösten. Anschließend die Filetsteaks waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten etwa zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und für etwa 15 Minuten auf den Rost in den Backofen geben. Die Schalotte abziehen, klein hacken und in etwas Butter dämpfen. Anschließend den Rotwein dazugießen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Danach die Crème double, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und das Ganze köcheln lassen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Dann den Rosmarin klein hacken, hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebelwürfel in etwas Butter glasig andünsten. Dann den Zucker dazugeben und die Zwiebel damit karamellisieren. Danach die Karotten und den Ingwer hinzufügen und das Ganze für etwa zehn Minuten dünsten. Zwischendurch die Möhren umrühren und darauf achten, dass sie ihren Biss behalten. Die Pinienkerne dazugeben und salzen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und für etwa drei Minuten ruhen lassen. Das Rinderfilet mit Ingwermöhren und Rotweinsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Ingrid Peters am 14. März 2012

Rinder-Filet mit Kartoffel-Gratin und Rotwein-Schalotten

Für zwei Personen

600 g Rindsfilet	6 Scheiben Bacon	500 g festk. Kartoffeln
100 g Greyerzer Käse	150 g grüne Bohnen	3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	10 Schalotten	400 ml Schlagsahne
500 ml Kalbsfond	500 ml trockener Rotwein	2 EL Balsamicoessig
2 EL Butterschmalz	100 g Butter	2 EL kalte Butter
1 Zweig Bohnenkraut	1 Bund Schnittlauch	2 Zweige Rosmarin
5 EL Zucker	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, zu Scheiben hobeln, salzen und pfeffern. Den Schnittlauch kleinschneiden und zu den Kartoffelscheiben geben. Eine Knoblauchzehe abziehen. Eine Gratinform buttern, mit Knoblauch parfümieren und die Kartoffelscheiben darin einschichten. Anschließend mit der Sahne übergießen, mit Muskatnuss abschmecken, mit griebenem Käse und Butterflocken bestreuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen gratinieren. Die Bohnen von den Enden befreien und in kochendem Salzwasser garen. Anschließend herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und in die Speckscheiben wickeln. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, die Bohnen im Speckmantel zusammen mit dem Bohnenkraut und Knoblauch hinzugeben und anbraten. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. 50 Gramm Butter mit Zucker in einem Topf karamellisieren, die Schalotten hinzugeben, durchschwenken und mit dem Fond, dem Rotwein sowie dem Balsamico ablöschen. Die Rosmarinnadeln abzupfen, die Hälfte davon hinzugeben und reduzieren lassen. Anschließend mit der kalten Butter montieren. Zwei Filets zurechtschneiden, waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. 2 Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen, klein schneiden und zusammen mit den restlichen Rosmarinnadeln in der Pfanne anbraten. Die Filets hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mitbraten und anschließend im Ofen zusammen mit den Aromaten weiter garen. Die Filets mit den Rotweinschalotten, dem Kartoffelgratin und den Bohnen im Speckmantel auf Tellern anrichten.

Helmut Reitz am 17. Januar 2011

Rinder-Filet mit Kartoffel-Gratin und Spinat-Salat

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet vom Mittelstück	80 g Frühstücksspeck	500 g vorw. festk. Kartoffeln
150 g junger Spinat	1 Zwiebel	50 ml Rinderfond
500 ml süße Sahne	1 EL Balsamico	50 ml trockener Rotwein
20 ml Portwein	5 EL Olivenöl	50 g Butter
2 EL Kräuternessig	1 Muskatnuss	Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Die Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit der gewürzten Sahne übergießen und für dreißig Minuten in den Backofen geben. Das Rinderfilet waschen und trockentupfen. Dann das Rinderfilet salzen und von allen Seiten braun anbraten. Anschließend das Rinderfilet schneiden und ebenfalls für 15 Minuten in den Backofen geben. Eine Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Schinkenwürfel mit etwas Olivenöl anbraten, anschließend die klein gewürfelte Zwiebel zu den Schinkenwürfeln geben. Die glasigen Zwiebeln mit dem Rinderfond und dem Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend noch etwas Balsamico hinzugeben. Das Dressing kurz vor dem Servieren zum Spinat geben. Das Kartoffelgratin aus dem Ofen nehmen und mit dem Rinderfilet und dem Spinatsalat auf einem großen Teller anrichten. Mit der Soße garnieren und servieren.

Marlis Redowski am 16. April 2012

Rinder-Filet mit Kartoffel-Püree, Rösti und Rotwein-Soße

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200 g	4 Scheiben mageren Speck	5 mehlig Kartoffeln
1 Zucchini	1 Sellerie	8 Schalotten
2 EL Mehl	1 EL Maisstärke	4 EL Butter
1 Ei	200 ml Milch	1 EL Honig
2 EL Johannisbeergelee	400 ml trockener Rotwein	Gemüsefond
Pflanzenöl	0,5 Bund glatte Petersilie	Muskatnuss
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Sellerie und drei Kartoffeln schälen, beides in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit je zwei Scheiben Speck ummanteln, anschließend salzen und pfeffern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Rinderfilets rundherum scharf anbraten und im Ofen fertig garen lassen. Die Schalotten abziehen und grob würfeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Honig hinzufügen, salzen und pfeffern und alles mit dem Rotwein und etwas Gemüsefond ablöschen. Die Sauce einköcheln lassen und nach etwa 15 Minuten durch ein Sieb abseihen. Die Sauce in einem Topf erneut aufkochen, das Johannisbeergelee und Maisstärke unterrühren und nochmals einreduzieren lassen. Die restlichen Kartoffeln schälen und grob raspeln. Den Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls grob raspeln. Die Kartoffeln ausdrücken und mit den Zuchiniraspeln, dem Ei, dem Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Den Teig zu kleinen Puffern formen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin von beiden Seiten goldgelb braten. Die weichgekochten Kartoffel- und Selleriestücke in einen Topf pressen und mit der restlichen Butter und der Milch vermengen. Das Ganze mit etwas geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderfilets aus dem Ofen nehmen. Die Petersilie zupfen. Das ummantelte Rinderfilet mit dem Kartoffel-Sellerie-Püree und dem Kartoffel-Zucchini-Rösti auf Tellern anrichten, mit der Rotwein-Johannisbeer-Soße und der Petersilie garnieren und servieren.

Ralf Ullmann am 24. August 2011

Rinder-Filet mit Kräuter-Soße, Kartoffeln und Spargel

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet, am Stück	6 festkochende Kartoffeln, klein	6 Stangen weißer Spargel
2 Schalotten	20 g Butter	400 ml Gemüsefond
250 ml Sahne	30 ml trockener Weißwein	1 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Sauerampfer	0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Dill
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Gemüsefond mit eineinhalb Liter Wasser und etwas Salz erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und etwa 20 Minuten pochieren. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und gar kochen. Den Sauerampfer, die Petersilie, den Kerbel und den Dill zupfen und klein hacken. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schalotten darin andünsten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne unterrühren und das Ganze einkochen lassen. Etwas Fond aus dem Topf mit dem Rinderfilet abschöpfen, und hinzugeben. Die gehackten Kräuter ebenfalls hinzugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Rinderfilet in Tranchen schneiden. Das Rinderfilet mit den Kartoffeln und dem Spargel auf Tellern anrichten, mit der Kräutersauce garnieren und servieren.

Werner Jost am 18. April 2011

Rinder-Filet mit Mais-Polenta und Auberginen-Mousse

Für 2 Personen

2 kleine Rinderfilets, a 150 g	1 kleine Aubergine	3 Maiskolben
250 ml Wasser	100 g Feta	100 g Dosentomaten
2 EL Tomatenmark	1 Bund Bärlauch	3 Zweige frischer Oregano
20 g Butter	50ml Wasser	100 g Butter
100ml Rapsöl	40 ml Weißwein	5 El Olivenöl
Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Maiskörner von dem Kolben abtrennen und im Wasser zwölf Minuten köcheln. Anschließend die Maiskörner pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Auberginen schälen und in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl einreiben. Das Fleisch in einer Pfanne von allen Seiten anbraten und anschließend im Backofen fertig garen. Den Bärlauch klein schneiden und mit der Butter zu einer Bärlauchbutter vermengen. Die Aubergine vom Strunk befreien und halbieren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin anbraten. Anschließend die Auberginen abtropfen lassen und zurück in die Pfannen geben. Die Tomaten abtropfen lassen und zu dem Auberginen geben. Das Tomatenmark dazugeben, zwei Minuten köcheln. Anschließend den Weißwein dazugeben. Zusammen eine Minute kochen. Anschließend mit dem Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen weitere fünf Minuten kochen. Den Feta zerbröseln und zu der Maispolenta geben. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten. Das Auberginenmus und die Maispolenta dazugeben. Mit der Bärlauchbutter garnieren und servieren.

Moritz Volz am 06. Juni 2012

Rinder-Filet mit Mojo verde und Bratbrot

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 200 g	4 Scheiben dünne Ciabatta	0,5 grüne Paprika
1 grüne Peperoni	1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Limette
1 Bund Koriander	50 ml Rapsöl	100 g Butter
Zucker	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Mojo verde die grüne Paprikaschote halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Peperoni waschen und in Ringe schneiden. Die Limettenschale abreiben. Die Korianderblätter abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch abziehen. Anschließend alles mit 20 Milliliter Öl in einen Zerkleinerer geben, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Butter und zehn Milliliter Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend in Alufolie einwickeln und im Backofen etwa zehn Minuten ziehen lassen. Das übrige Öl und die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Ciabattascheiben darin goldbraun rösten. Das Rinderfilet aus dem Backofen nehmen und in Scheiben aufschneiden. Die Filetscheiben mit der Mojo verde und dem Bratbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Heike Malina-Dieter am 14. Juli 2011

Rinder-Filet mit Pfifferlingen und Maronen-Püree

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 200 g	50 g durchw., geräucherter Speck	200 g festk. Kartoffeln
200 g Pfifferlinge	100 g vorgekochte Maronen	1 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
100 ml Rinderfond	50 ml Schlagsahne	1 EL Saucenpulver
1 EL Saucenbinder	250 ml Milch	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss	Öl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Rinderfilet in einer Pfanne mit etwas Öl, der Knoblauchzehe und den Kräuterzweigen von allen Seiten braten und anschließend im Backofen gar ziehen lassen. Die Milch in einem Topf erhitzen und die Maronen darin ein wenig köcheln lassen. Die Zwiebel abziehen und gemeinsam mit dem Speck würfeln. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und zu einem Püree stampfen. Die Maronen stampfen und mit dem Kartoffelbrei vermengen. Anschließend die heiße Milch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatabrieb verfeinern. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, darin den Speck und die Zwiebeln anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Rinderfond aufgießen und köcheln lassen. Die Pfifferlinge säubern und die Enden von den Stängeln entfernen. Die Paprika von dem Stiel und den Kernen befreien und klein schneiden. Zusammen mit den Pfifferlingen in die Pfanne geben, das Ganze mit dem Saucenpulver und der Schlagsahne verfeinern und eventuell mit dem Saucenbinder andicken. Das Rinderfilet mit dem Maronenpüree und den Pfifferlingen auf Tellern anrichten und servieren.

Reinhard Jankowiak am 21. November 2011

Rinder-Filet mit Porree-Cannelloni

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	200 g Schalotten	3 Stangen Porree
5 mehliges Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	0,5 Bund glatte Petersilie
1 Zweig Thymian	3 Zweige Rosmarin	Mehl, Butterschmalz
100 g kalte Butter	300 ml Rapsöl	250 ml Milch
50 ml Sahne	200 ml roter Portwein	200 ml trockener Rotwein
Olivenöl, Zucker	1 Muskatnuss	10 g schwarze Pfefferkörner
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Rosmarin und den Thymian zupfen. Das Rinderfilet zusammen mit dem Knoblauch, dem Rosmarin und dem Thymian in etwas Butterschmalz anbraten. Anschließend für etwa 20 Minuten in den Backofen geben. Im Bratensatz etwas Zucker karamellisieren. Das Ganze mit dem Port- und dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Die Schalotten abziehen, fein hacken und 150 g in die Sauce geben. Das Ganze mit etwas kalter Butter binden. Die Porreestangen putzen und vom unteren Ende befreien. Das Porreegrün ebenfalls abschneiden und bei Seite legen. Die Porreestange im Ganzen in Salzwasser etwa acht Minuten bissfest blanchieren. Die Kartoffeln abgießen und anschließend die noch heißen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. 200 ml der Milch und die restliche Butter zugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Den Porree aushöhlen. Anschließend das Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel geben und die Porreestangen damit befüllen. Das Lauchgrün in etwas Mehl wenden und dem Rapsöl frittieren. Für den Pfefferschäum Olivenöl in einen Topf geben und die Pfefferkörner darin anrösten. Danach mit 50 ml Milch und 50 ml Sahne auffüllen. Das Ganze mit Salz abschmecken und mit dem Pürierstab aufschäumen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Das Rinderfilet mit den Porree-Cannelloni auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und dem Pfefferschäum garnieren und servieren.

Patrick Wüstenberg am 03. Dezember 2012

Rinder-Filet mit Rotwein-Soße und Rosmarin-Rösti

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 250 g	300 g mehligk. Kartoffeln	1 Karotte
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Butterschmalz
500 ml trockener Rotwein	250 ml Rinderbrühe	Olivenöl
2 Lorbeerblätter	0,5 Bund Thymian	0,5 Bund Rosmarin
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Thymian und Rosmarin zupfen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Karotte schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Anschließend die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotte in die Pfanne geben und mit dem Rotwein und dem Rinderfond aufgießen. Die gehackten Kräuter und die Lorbeerblätter hinzugeben und die Sauce einreduzieren lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in schmale Streifen raspeln. Anschließend mit Salz, Pfeffer und gehacktem Rosmarin würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse nach und nach zu kleinen Rösti backen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in den Ofen geben. Die Sauce passieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und von jeder Seite etwa drei Minuten anbraten. Anschließend salzen und pfeffern. Das Rinderfilet mit den Rosmarinrösti auf Tellern anrichten, der Rotweinsauce garnieren und servieren.

Constantin Zupke am 14. Juni 2011

Rinder-Filet mit Rotwein-Zwiebel-Soße, Zuckerschoten

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	4 feste Kartoffeln	1 Tomate
50 g Zuckerschoten	3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	2 EL flüssiger Honig	175 ml Rotwein
200 ml Gemüsefond	2 EL Balsamicoessig	75 g kalte Butter
Erdnussöl, Butter	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Garen in den Ofen geben. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Thymian zupfen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln darin dünsten. Mit dem Rotwein ablöschen, den Gemüsefond und den Thymian zugeben. Die Soße einköcheln lassen. Die kalte Butter einrühren und mit Balsamico-Essig, Honig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten in kochendem Wasser blanchieren und anschließend kalt abschrecken. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schale der Tomate so schälen, dass sie sich zu einer Rose formen lässt. Die Kartoffeln abgießen und Salzen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit den Kartoffeln, der Soße, der Rose und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten und Servieren.

Silvia Meemann am 27. August 2012

Rinder-Filet mit Süßkartoffeln und Pesto

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	500 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel
200 g Rucola	100 g Pinienkerne	250 ml Olivenöl
1,5 l Gemüsefond	4 EL Butter	250 ml Milch
Muskatnuss	Salz, bunter Pfeffer	schwarzer Pfeffer

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin gar kochen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter erhitzen und die Zwiebel dazugeben. Die Süßkartoffeln abgießen, die angeschwitzten Zwiebeln und die Milch dazu geben. Zu einem Püree pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit dem bunten Pfeffer panieren. Drei Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und das Rinderfilet darin scharf anbraten. Anschließend das Rinderfilet aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Das Basilikum klein schneiden. Die Pinienkerne zerkleinern und zu dem Basilikum geben. Das Olivenöl unter ständigem Rühren dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Süßkartoffelpüree an einem Teller anrichten und das Rinderfilet darauf geben. Mit dem Pesto garnieren und servieren.

Christina Pohl am 29. März 2012

Rinder-Filet mit Salsas und Süßkartoffel-Spalten

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, à 220 g	2 Süßkartoffeln	2 große Tomaten, mit Stiel
200 g Cherrytomaten	3 Knoblauchzehen	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika	2 rote Zwiebeln, klein	1 rote Chilischote
1 grüne Chilischote	30 g Ingwer	2 Babyananas
1 Mango	2 Avocado	1 Limette
1 Orange	1 Bund Koriander	1 Bund Minze
5 EL Weißweinessig	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL gelbes Currypulver
Kreuzkümmel	5 TL Zucker	5 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Cherrytomaten vom Strunk entfernen, waschen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut befreien, waschen und ebenfalls klein schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die grüne Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls kleinhacken. Vier Minzblätter abzupfen, waschen und klein schneiden. Eine Limette heiß abwaschen, halbieren und den Saft auspressen. Den Saft mit Olivenöl, einem Teelöffel Zucker, Salz und schwarzem Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die Cherrytomaten, den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln und den Chili dazugeben. Anschließend die Hälfte der Salsa mit dem Pürierstab pürieren. Anschließend die unpürierte Hälfte dazugeben. Einen Esslöffel Weißweinessig dazugeben. Eine große Tomate am oberen Drittel aufschneiden, mit einem Löffel aushöhlen und die fertige Salsa einfüllen. Den Deckel darauf setzen und mit einem Minzweig dekorieren. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in dünne, lange Spalten schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe mit den Kartoffelspalten darin langsam anbraten. Währenddessen die Avocado und die Mango waschen, halbieren und den Kern entfernen. Die Avocado und die Mango aushöhlen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Alles in einer Schüssel mit klein gehacktem roten Zwiebel, einer halben roten Chili und fünf Blättern Koriander vermengen. Den Saft einer halben Orange, einer halben Limette und einer Messerspitze Kreuzkümmel hinzufügen. Alles gut vermengen und die Hälfte mit dem Mixstab pürieren. Danach wieder mit der ursprünglichen Salsa und einem Esslöffel Weißweinessig mischen. Eine halbe Avocado zur Hälfte aushöhlen und mit der Salsa füllen. Zwischendurch immer wieder die Kartoffeln wenden und mit Curry und Paprikapulver bestreuen. Die Ananas in der Mitte halbieren und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Ananas mit einem Teelöffel Zucker in eine Schüssel geben. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Rinderfilets mit einer Knoblauchzehe erst scharf anbraten, dann im Ofen langsam durchziehen lassen. Eine rote Zwiebel, den Ingwer, eine halbe rote Chili und eine halbe rote Paprika klein hacken. Alles mit der Ananas gut vermengen und die Hälfte mit dem Mixstab pürieren. Danach wieder mit der ursprünglichen Salsa und einem Esslöffel Weißweinessig mischen. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten und die Süßkartoffelspalten dazugeben. Mit den verschiedenen Salsa garnieren und servieren.

Sibylle Schurr am 15. Februar 2012

Rinder-Filet mit Spätzle und Pilz-Rahm-Soße

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 180 g	250 g Pilze	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	250 g Mehl	3 Eier
50 ml Milch	150 ml Sahne	150 ml trockener Weißwein
150 ml Pilzfond	Butter	Olivenöl
1/2 Bund Rosmarin	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Mehl sieben und mit fünf Esslöffeln Salz, der Milch und den Eiern zu einem glatten Teig schlagen, bis er Blasen bildet. Den Teig in eine Spätzlepresse geben und direkt ins kochende Wasser drücken. Nach einmaligem Aufkochen die Spätzle abschöpfen und kurz in kaltes Wasser geben. Anschließend in ein Sieb geben, abtropfen lassen und auf ein mit einem Tuch bedecktem Blech auslegen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Rosmarin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Anschließend in den Ofen geben und für circa sechs Minuten fertig garen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Die Pilze putzen und klein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Pilze darin andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze etwas einkochen lassen und mit dem Pilzfond aufgießen. Das Ganze auf die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend die Sahne hinzugeben, nochmals alles einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Filet aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten in Alufolie ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren die Spätzle in einer Pfanne mit etwas Butter erwärmen. Das Rinderfilet mit den selbstgemachten Spätzle und der Pilz-Rahmsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Janine Pflug am 05. Dezember 2011

Rinder-Filet mit Steinpilz-Kruste und Parmesan-Bohnen

Für 2 Personen

2 Rinderfilets à 200 g	1 Scheibe Weißbrot	300 g zarte grüne Bohnen
120 g frische Steinpilze	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
75 g Parmesan	1 Ei	160 g Butter
1 EL Butterschmalz	100 ml Kalbsfond	100 ml trockener Rotwein
1 unbehandelte Zitrone	50 g Semmelbrösel	1 Zweig Thymian
2 Zweige glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt	Olivenöl
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Thymianblätter vom Stiel zupfen und klein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Anschließend mit dem Rotwein und dem Kalbsfond ablöschen, den klein gehackten Thymian und das Lorbeerblatt hinzugeben. Alles bis auf ein Drittel einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 20 Gramm kalter Butter binden. Die Steinpilze mit einem Tuch abreiben und in sehr feine Würfel schneiden. Zehn Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin braten bis die austretende Flüssigkeit verdunstet ist. Anschließend die Pilze auf einem Teller abkühlen lassen. Die Weißbrotscheibe entrinden und fein würfeln. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die Brotwürfel in zehn Gramm Butter goldgelb rösten. Anschließend auf einem Teller abkühlen lassen. 100 Gramm Butter schaumig rühren und die Petersilie, die Brotbrösel, die gerösteten Brotwürfel und Pilze hinzugeben. Ein Ei trennen, das Eigelb zu der Masse geben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rinderfilets waschen, trockentupfen, mit dem Handballen leicht klopfen und in Form drücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin kurz von beiden Seiten anbraten. Anschließend salzen, pfeffern und auf eine ofenfeste Platte legen. Jedes Filet etwa einen Zentimeter dick mit der Steinpilzmischung bestreichen und auf der mittleren Schiene im Backofen acht Minuten gratinieren. Die grünen Bohnen von den Stielen befreien. Die Bohnen in kochendem Salzwasser sechs Minuten gar ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Parmesan fein reiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen und anschließend die Bohnen zugeben. Etwas von dem aufgefangenen Kochwasser, den Parmesan und etwas Zitronensaft dazugeben. Das Ganze umrühren und köcheln lassen, bis sich Wasser und Käse zu einer cremigen Soße verbunden haben. Die Rinderfilet mit den Bohnen und der Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Basirico am 31. Januar 2012

Rinder-Filet mit Wirsing und Parmesan-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets á 180 g	250 g kleine Kartoffeln	400 g Wirsingkohl
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
50 g Parmesan	50 ml Schlagsahne	50 ml Milch
50 ml Gemüsefond	4 EL Sonnenblumenöl	2 Zweige Rosmarin
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser garen. Eine Auflaufform mit einem Esslöffel Butter einfetten. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, die Schale abziehen und in der Auflaufform verteilen. Anschließend mit zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa zwei Esslöffel Parmesan über die Kartoffeln reiben. Abschließend für 10 Minuten im Backofen gratinieren. Den Wirsing putzen und in Streifen vom Strunk schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln unter Wenden anbraten und nach drei Minuten den Wirsing hinzugeben. Anschließend mit der Sahne und der Milch auffüllen, aufkochen und etwa acht Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne das restliche Sonnenblumenöl erhitzen, darin das Rinderfilet circa vier Minuten von jeder Seite braten. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und den Knoblauch sowie den Rosmarin dazugeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Gemüsefond in die Pfanne gießen und den Bratensatz lösen. Das Ganze einmal aufkochen lassen und reduzieren lassen. Das Rinderfilet mit der Bratensoße, dem Wirsinggemüse und den Parmesandrillingen auf Tellern anrichten und mit dem Rosmarin und dem Knoblauch garnieren.

Heidemarie Khan-Shaghghi am 24. Februar 2011

Rinder-Filet mit Wirsing-Gemüse, Speck und Bratkartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, à 250 g	8 Scheiben Frühstücksspeck	2 festk. Kartoffeln
1 Wirsingkohl	1 Knoblauchknolle	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	Butter	Butterschmalz
Pflanzenöl	100 ml Sahne	250 ml Hühnerfond
1 Muskatnuss	2 Rosmarinzwige	Chilipulver
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchknolle einmal halbieren und zusammen mit den Rosmarinzwigen in eine Pfanne geben. In Butterschmalz von jeder Seite jeweils zwei Minuten anbraten. Im Anschluss das Fleisch herausnehmen, die Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Butter darin schmelzen lassen. Dann das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Rosmarinzwigen bedecken und auf einem Rost im Backofen für etwa 20 bis 25 Minuten weitergaren. Die Kartoffeln schälen, in gleich große Scheiben schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne goldgelb braten. Dabei die Kartoffeln immer wieder wenden. Den Wirsingkohl halbieren und vom Strunk befreien. Dann eine Hälfte in Rauten schneiden, in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Schalotte und den restlichen Knoblauch abziehen, dann die Schalotte und die Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden. Das Ganze in Butter glasig anschwitzen und mit der Hühnerfond ablöschen. Anschließend die Sahne hinzufügen und reduzieren lassen. Den Wirsing hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise geriebener Muskatnuss und dem Chilipulver abschmecken. Das Gemüse warm halten. Im Anschluss den Speck in einer Pfanne kross ausbraten, dann auf ein Küchentuch legen und den Speck entfetten und erkalten lassen. Das Rinderfilet aus dem Backofen nehmen, in der warmen Butter in der Pfanne schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Rinderfilet mit dem Wirsinggemüse, dem knusprigen Speck und den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhard Beck am 19. Januar 2012

Rinder-Filet, Gorgonzola-Radicchio-Risotto, Feldsalat

Für zwei Personen

1 Rinderfilet, à 300 g	250 g Risotto	5 Cherrytomaten
200 g Feldsalat	1 Radicchio	1 rote Zwiebel
1 Schalotte	3 Knoblauchzehen	100 g Gorgonzola
50 g Parmesan	50 g gemischte Körner	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	250 ml Weißwein	1000 ml Gemüsefond
2 EL flüssiger Honig	2 EL dunkler Balsamicoessig	Crema di Balsamico, Butter
Olivenöl, Butterschmalz	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Anschließend für circa 25 Minuten in den Backofen geben. Die Zwiebel und die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Blätter des Radicchio zupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Radicchio anbraten. Den Reis dazugeben und ebenfalls anbraten. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Den Gemüsefond erhitzen und unter ständigem Rühren zu dem Risotto geben. Den Gorgonzola in Stücke schneiden und mit zwei Esslöffeln Butter unter das Risotto rühren. Den Parmesan reiben und ebenfalls unter das Risotto mengen. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Cherrytomaten halbieren. Aus einem Schuss Olivenöl, dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Die Körnermischung und die Vinaigrette über den Salat geben und gut vermengen. Reichlich Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Thymian, den Rosmarin und die angedrückte Knoblauchzehe in die Panne geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Risotto zusammen mit dem Fleisch und dem Salat auf Tellern anrichten. Mit etwas Crema di Balsamico garnieren und alles zusammen servieren.

Julia Klauen am 30. April 2012

Rinder-Filet, Karotten-Püree, Chips von lila Kartoffeln

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	4 lila Kartoffeln	4 Karotten
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	2 EL Crème-fraîche
100 g Butter	150 ml Portwein	1 Liter Frittieröl
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Frittieröl in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Chips hobeln. Sobald das Öl kocht, die gehobelten Kartoffeln zum Frittieren hineingeben. Die Chips herausnehmen, abtropfen und mit Salz abschmecken. Die Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit ausreichend Salzwasser garen. Anschließend mit dem Handmixer pürieren, mit 50 Gramm Butter und Crème-fraîche verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Rinderfilet in zwei gleich große Stücke zerteilen. Von allen Seiten salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehe abziehen, zusammen mit den Filets und dem Zweig Rosmarin in die heiße Pfanne geben und stark anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen garen lassen. Den verbleibenden Bratensaft in der Pfanne mit dem Portwein ablöschen, einreduzieren lassen und mit der restlichen kalten Butter vermischen. Das Fleisch zusammen mit dem Püree, den Chips und der Soße auf einem Teller anrichten und servieren.

Didier Bentz am 21. Mai 2012

Rinder-Filet, Kartoffel-Spalten, Kaiser-Gemüse, Feigen

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 200 g	5 große, festk. Kartoffeln	200 g Kaisergemüse
2 frische Feigen	1 TL Apfel-Balsamicoessig	Rosmarinöl
Kräuter der Provence-Öl	Avocado-Öl	Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen, die Kartoffelspalten darauf auslegen und im Backofen etwa 10-15 Minuten garen. Danach den Backofen auf 100 Grad herunterschalten. Das Rinderfilet waschen und trockentupfen. Anschließend eine Spritze mit Rosmarinöl aufziehen und etwa sechs Mal in verschiedene Bereiche des Fleisches spritzen. Anschließend salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filetsteaks circa zwei Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend im Backofen ruhen lassen. Die Feigen in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit dem Apfel-Balsamicoessig karamellisieren. Für das Kaisergemüse das Avocado-Öl in einer Pfanne erhitzen. Anschließend das Gemüse im heißen Öl erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend mit dem Kräuter der Provence-Öl verfeinern. Das Rinderfilet mit den Kartoffelspalten, dem Kaisergemüse und den karamellisierten Feigen auf Tellern anrichten, mit dem Rosmarinzweig dekorieren und servieren.

Holger Vörckel am 12. Dezember 2011

Rinder-Filet, Kräuter-Mantel, Saison-Gemüse, Rösti

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	3 festk. Kartoffeln	1/2 Blumenkohl
2 Karotten	0,5 Broccoli	150 g Parmesan
2 Zweige Thymian	3 Zweige Salbei	1/2 Bund Majoran
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Parmesan reiben und in einer Bratpfanne ohne Fett erhitzen. Anschließend über ein Trinkglas stülpen und auskühlen lassen. Die Kartoffeln, Karotten, das Blumenkohl und den Broccoli waschen, schneiden und in einem Topf mit Dampfgareinsatz dämpfen. Anschließend den Thymian, Salbei und Majoran feinhacken und mit Salz und Pfeffer mischen. Die Kräuter auf ein Brett legen und das Filet darüber rollen. Das Filet in der Bratpfanne mit etwas Olivenöl braten. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend vorsichtig in den Parmesankorb legen. Das Rinderfilet aufschneiden. Das Filet im Kräutermantel mit dem Gemüse im Parmesankorb auf einem Teller anrichten und servieren.

Peter Lilja am 19. Dezember 2011

Rinder-Filet, Limettenwürze, Chicorée-Mandarinen-Salat

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	1 große Zwiebel	1 unbehandelte Limette
1 Chicorée	1 Mandarine	50 ml süße Sojasauce
3 EL heller Balsamicoessig	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und in circa ein Zentimeter große Spalten schneiden. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldbraun anbraten. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen. Erneut etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Rinderfilet von allen Seiten anbraten. Die Zwiebeln und die Sojasauce hinzugeben und etwas einkochen lassen. Den Chicorée waschen, trocknen und in kleine Stücke schneiden. Die Mandarine schälen, teilen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Mandarine mit dem Chicorée vermengen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Mandarinen und den Chicorée darin anbraten. Den Essig, Salz und Pfeffer zugeben. Für die Limettenwürze die Schale der Limette reiben, mit Salz und Pfeffer vermengen und im Mörser zerstoßen. Das Fleisch mit der Limettenwürze bestäuben und auf Tellern anrichten. Die Zwiebeln dazugeben und zusammen mit dem Salat neben dem Fleisch anrichten und servieren.

Andreas Jeyarajah am 27. Oktober 2011

Rinder-Filet, Parmesan-Haube, Rotwein-Soße, Tagliatelle

Für 2 Personen

2 Rinderfilet a 200 g	200 g Tagliatelle	350 g Brokkoli
50 g Parmesan	1 Zwiebel	1 Gewürznelke
2 Lorbeerblätter	40 g Mandeln	40 g Mehl
20 g Butter	1 EL Johannisbeergelee	250 ml trockener Rotwein
250 ml Rinderfond	Rapsöl	Paprikapulver, rosenscharf
Zucker	Salz	weißer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan hobeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rindersteaks waschen, trocken tupfen und scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform geben, mit den Parmesanflocken belegen und etwa zehn Minuten in den Ofen geben. Die Form aus dem Ofen nehmen, die Steaks auf einen Teller legen, mit Alufolie abdecken und ruhen lassen. Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl unterrühren und hellbraun rösten. Anschließend den Rinderfond und den Rotwein langsam hinzugießen, bis die Sauce kocht. Die Zwiebel abziehen und mit der Gewürznelke spicken. Die Lorbeerblätter auf die Zwiebel legen, mit Holzstäbchen feststecken und zu der Sauce geben. Das Ganze bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, die Sauce passieren und mit dem Johannisbeergelee, Zucker, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Tagliatelle in gesalzenem Wasser gar kochen. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt etwa acht Minuten dünsten. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Mandeln hacken und darin anrösten. Den Brokkoli abtropfen lassen und die Mandeln über den Brokkoli verteilen. Das Rinderfilet mit der Parmesanhaube, den Tagliatelle und dem Mandelbrokkoli auf Tellern anrichten, mit der Rotweinsauce garnieren und servieren.

Vanessa Hagen am 15. Juni 2011

Rinder-Filet, Parmesan-Kruste, Kartoffel-Sellerie-Püree

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 120 g	4 mehligk. Kartoffeln	1 Knolle Sellerie
1 Weißbrot	50 g Parmesan	50 g Zartbitter-Schokolade
1 EL Senf	100 g kalte Butter	75 ml Milch
250 ml Rotwein	Butter, Balsamicoessig	Muskatnuss, Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen. Für die Parmesankruste das Weißbrot bröseln und in einen Zerkleinerer geben. Die Butter dazugeben und großzügig den Parmesan darüber reiben. Alles miteinander vermengen und in den Kühlschrank stellen. Die Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und in Salzwasser garkochen. Ein Viertel von dem Sellerie schälen, klein hacken und ebenfalls in den Topf mit den Kartoffeln geben. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit dem Senf bestreichen. Die Parmesanmasse darauf geben und 3 bis 4 Minuten in dem Backofen überbacken lassen. Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen und zu einem lockeren Püree stampfen. Mit etwas Butter, der Sahne, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Soße den Rotwein und den Balsamicoessig in die Pfanne mit dem Rindersud geben und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die Schokolade dazugeben und vermengen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten. Das Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel geben und ebenfalls auf dem Teller anrichten. Zum Schluss die Soße dekorativ darüber geben und alles zusammen servieren.

Walter Tirlir am 13. Juni 2012

Rinder-Filet, Pfeffer-Kruste, Karotten-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

400 g Rindsfilet	400 g mehligk. Kartoffeln	3 Karotten
200 ml trockener Weißwein	100 ml Milch	25 g Butter
25 g Butterschmalz	Soßenbinder	1 Muskatnuss
bunte Pfefferkörner	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Pfefferkörner zerstoßen und gut vermischen. Das Rindsfilet waschen, trocken tupfen, in den zerstoßenen Pfefferkörnern wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend in den Ofen geben und 25 Minuten garen lassen. Die Pfanne mit dem Bratensud beiseite stellen. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Karotten darin gar kochen. Die Pfanne mit dem Bratensud erhitzen, mit dem Wein ablöschen, mit etwas Soßenbinder andicken und reduzieren lassen. Die fertigen Kartoffeln und Karotten abgießen und zusammen geben. Die Milch und die Butter hinzugeben und alles zerstampfen. Das Ganze mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken und nochmals vermengen. Das Filet mit der Pfefferkruste und dem Karotten-Kartoffelbrei auf Tellern anrichten und servieren.

Vincenzo D'Orsi am 09. Februar 2011

Rinder-Filet, Rotwein-Reduktion, Spätzle, Zuckerschoten

Für zwei Personen

2 Rinderfilet, à 300 g	200 g Erbsenschoten	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Oregano
2 Zweige Thymian	3 EL Zuckerrübensirup	50 g Butter
200 g Mehl	2 Eier	200 ml trockener Rotwein
500 ml Gemüsefond	Olivenöl, Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im Backofen gar ziehen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in der Fleischpfanne anbraten. Mit etwas Fond und Rotwein aufgießen und einreduzieren lassen. Anschließend den Rosmarin, den Thymian und den Oregano hinzugeben und mitköcheln lassen. Das Ganze mit dem Zuckerrübensirup abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Aus dem Mehl und den Eiern den Teig für die Spätzle herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spätzle mit Hilfe der Spätzlepresse in das kochende Wasser geben und kochen lassen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zuckerschoten waschen. Anschließend in dem kochenden Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. In einer Pfanne die Butter zerlassen. Die Zuckerschoten darin schwenken. Das Rinderfilet mit der Rotweinreduktion, den selbstgemachten Spätzle und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Wüstenberg am 25. Juli 2012

Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten-Butter, Kartoffel-Rösti

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200 g	300 g festk. Kartoffeln	1 Zucchini
4 Schalotten	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Eier	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss	5 Gewürznelken
1 Zimtstange	3 EL Vanillezucker	200 ml Rotwein
80 ml roter Portwein	Butter	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und zum Garen für circa dreißig Minuten in den Backofen geben. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Die Schalotten halbieren und den Knoblauch andrücken. Die Hälfte des Zuckers in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit der Hälfte des Rot- und Portweins ablöschen. Die Zimtstange, Thymian und die Gewürznelken zugeben. Die Schalotten und den Knoblauch untermischen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Den Knoblauch aus der Soße entfernen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Den restlichen Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Die Zwiebelstreifen dazugeben und kurz anbraten. Mit dem restlichen Rot- und Portwein ablöschen. Die Soße auf circa 100 Milliliter einkochen lassen. Das Ganze durch ein feines Sieb geben. Die Rotweinschalotten in die Soße geben und mit etwas Butter binden. Die rohen Kartoffeln schälen, reiben und ausdrücken. Die Zucchini raspeln. Beides mit dem Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und aus dem Teig Rösti backen. Die Filets aus dem Ofen nehmen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen. Die Schale der Zitrone reiben und mit dem Rosmarin zu der Butter geben. Die Filets darin schwenken. Das Fleisch zusammen mit der Rotwein-Schalotten-Butter auf Tellern anrichten. Die Rösti mit auf die Teller geben und servieren.

Daniel Brandt am 03. März 2011

Rinder-Filet, Süßkartoffel-Püree, Zucker-Schoten, Chutney

Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	300 g Süßkartoffeln	100 g Zuckerschoten
4 Knoblauchzehen	2 rote Zwiebeln	1 unbehandelte Limette
1 reife Mango	100 g Butter	100 g Schlagsahne
100 ml trockener Weißwein	1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian
1 Vanilleschote	1 rote Chilischote	1 Muskatnuss
Zucker	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und kleinhacken, die Nadeln vom Rosmarin und die Blätter vom Thymian abzupfen. 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen, darin das Rinderfilet mit dem Knoblauch und dem Rosmarin und dem Thymian anbraten und anschließend 20 Minuten im Backofen fertig garen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen, die Schlagsahne und 40 Gramm Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatabrieb würzen und das Ganze stampfen. Die Mango schälen und würfeln. Die Vanilleschote halbieren, längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die restlichen Knoblauchzehen und die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und kleinschneiden. Die Limettenschale abreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin den Knoblauch, die Zwiebeln, die Chilis und den Limettenabrieb andünsten, anschließend mit dem Wein ablöschen und kurz köcheln lassen. Die gewürfelte Mango dazugeben, alles etwas ziehen lassen und mit Salz, Vanillemark und Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend mit Eiswasser abschrecken und in der übrigen Butter und etwas Zucker in einer Pfanne braten. Das Rinderfilet mit den Zuckerschoten, dem Süßkartoffelpüree und dem Mango-Chili-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Ziethen am 06. Juli 2011

Rinder-Filet, Süßkartoffel-Pommes, Gorgonzola-Soße

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 200 g	200 g Süßkartoffeln	120 g Babykarotten
80 g Gorgonzola	2 EL Olivenöl	Butterschmalz
Thymian	Rosmarin	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Danach in die Pfanne geben und von beiden Seiten medium braten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen. Die Süßkartoffeln waschen und schälen. Danach in Streifen schneiden, sodass die Form einer Pommes entsteht. Die Pommesstreifen auf ein Blech geben. Das Öl, den Thymian, den Rosmarin, den Pfeffer und das Salz darüber geben und vermengen. Das Ganze für 8 Minuten in den Ofen geben. Den Gorgonzola in einen Topf geben und langsam erhitzen. In einem Topf etwas Salzwasser zum Kochen bringen. Die Karotten in das kochende Wasser geben, blanchieren und fertigkochen. In einer Pfanne etwas Zucker karamellisieren lassen und die Babykarotten darin schwenken. Anschließend mit Salz abschmecken. Den Gorgonzola großzügig auf einem Teller verteilen und die Rinderfilets darauf anrichten. Die Karotten und Pommes dazugeben und servieren.

Hafsa Khaloua am 21. März 2012

Rinder-Filet, Senf-Schalotten, Ofen-Kartoffeln, Gemüse

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 180 g	6 große, festk. Kartoffeln	175 g Schalotten
2 Karotten	1 Stange Lauch	1 Kohlrabi
100 g braune Champignons	1/2 Bund Schnittlauch	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1/4 Bund glatte Petersilie	2 EL Dijon-Senf
2 EL Crème-fraîche	100 ml Rinderfond	100 ml Olivenöl
3 EL alkoholfreier Weißwein	1 EL Zucker	Mehl
Olivenöl	Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Reichlich Olivenöl über die Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karoffelspalten auf ein Backblech verteilen. Den Thymian und Rosmarin zupfen und auf die Kartoffeln geben. Das Backblech nun für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Die Karotte und den Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch abziehen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten. Die Karotten, den Kohlrabi und den Lauch zugeben. Die Petersilie zupfen, fein hacken und untermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Die Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet von allen Seiten scharf anbraten. Etwas Butter dazugeben. Das Fleisch nach circa vier Minuten aus der Pfanne nehmen und in den Backofen geben. Die Schalotten in den Bratensud geben und circa drei Minuten glasig dünsten. Den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Den Fond und den alkoholfreien Weißwein zugeben und einkochen lassen. Den Senf und die Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in Ringe schneiden und zu den Schalotten geben. Das Rinderfilet und die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Das Gemüse und die Senfschalotten ebenfalls auf den Teller geben und servieren.

Lydia Roller am 30. November 2011

Rinder-Filet, Speck-Mantel, Kartoffelstampf, Baby-Möhren

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	8 Scheiben Pancetta	2 mehligk. Kartoffeln
6 Babykarotten, im Bund	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
150 g Butter	1 EL kalte Butter	250 ml Sahne
125 ml trockener Rotwein	150 ml Kalbsfond	1 Muskatnuss
1 Anisstern	1 Vanilleschote	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	1 Bund Majoran	1 Bund Schnittlauch
50 g Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit heißem Wasser und Salz aufsetzen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Die Filets waschen, trocken tupfen, mit dem Pancetta umwickeln und mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hineingeben und das Filet von beiden Seiten stark anbraten. Anschließend das Filet aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Rosmarin und dem Thymian in Alufolie wickeln und im Backofen garen lassen. Die Schalotten abziehen, klein hacken, in die Pfanne mit dem Bratensud geben und anschwitzen. Anschließend mit dem Rotwein und dem Kalbsfond ablöschen und einköcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, würfeln und in den Topf mit heißem Wasser gar kochen. Die Babykarotten schälen, klein schneiden und ebenfalls in kochendem Salzwasser gar kochen. Anschließend mit Eiswasser abschrecken. Die Vanilleschote, den Anisstern, den Zucker und etwas Butter in einer Pfanne karamellisieren und die Babykarotten dazugeben. Majoran zupfen und fein hacken. Die Hälfte der Sahne zu der Soße hinzugeben und zusätzlich mit Salz, frischem Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken. Anschließend mit der kalten Butter abbinden. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Anschließend die restliche Sahne und die restliche Butter unterheben und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Majoran abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Rinderfilet im Pancetta-Mantel mit dem Kartoffelstampf und den Babymöhren auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Jürgen Veit am 30. Mai 2012

Rinder-Filet-Steak alla Pizzaiola mit Bruschetta

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks à 180 g	1 Ciabatta	400 g Büffelmozzarella
50 g Parmesan, am Stück	400 g Tomaten	1 Zucchini
25 g schwarze Oliven	1 rote Zwiebel	1 Knoblauch
5 EL eingelegte Kapern	1 Bund Basilikum	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten zwei bis drei Minuten lang scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in Alufolie einpacken und ruhen lassen. Das Basilikum und die Tomaten waschen, trocken tupfen und beides in Streifen schneiden. Die Tomaten und das Basilikum zusammen mit den Kapern und den Oliven in die Pfanne vom Fleisch geben und kurz köcheln lassen. Den Büffelmozzarella klein würfeln. Die Steaks zurück in die Pfanne geben und die Tomatenmischung mit 200 Gramm gewürfelter Mozzarella auf die Steaks geben und mit geschlossenem Deckel alles drei Minuten ziehen lassen, damit der Mozzarella schmilzt. Für das Bruschetta den restlichen Mozzarella, die Zucchini, die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und würfeln. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und die gewürfelte Zutaten auf die Ciabattascheiben verteilen und diese dann für circa zehn Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Anschließend den Parmesan über die Bruschetta hobeln. Das Filet zusammen mit den Bruschetta auf einem Teller anrichten und servieren.

Jan Innerling am 29. November 2012

Rinder-Filet-Steak mit Rotwein-Pfeffer-Soße

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	200 g festk. Kartoffeln	2 rote Zwiebeln
60 g kalte Butter	100 ml trockener Rotwein	50 ml roter Portwein
400 ml Rinderfond	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
1 EL eingelegte Pfefferkörner	1 TL bunte Pfefferkörner	Meersalz
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rinderfond in einen Topf geben und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Die roten Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Die Kartoffeln waschen und vierteln. Im Ofen mit dem Rosmarin garen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in vier Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Die Filets mit Salz würzen und anschließend von jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten. Anschließend in die ofenfeste Form geben und in dem Backofen 15 Minuten gar ziehen lassen. Die Zwiebelstücke in der Pfanne im Bratensatz der Steaks kurz anbraten. Anschließend mit Rot- und Portwein ablöschen, den Rosmarinzweig und die Pfeffermischung hinzugeben, die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Anschließend den eingekochten Fond angießen und die Soße etwa zehn Minuten einkochen lassen. Vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb passieren. Wieder in den Topf geben. Die kalte Butter in Stücke schneiden und anschließend unter die Soße rühren, die eingelegten grünen Pfefferkörner hinzufügen und die Soße mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfiletsteak auf einem Teller anrichten. Die Rosmarinkartoffeln dazugeben und mit der Soße garnieren.

Christian Sattelberger am 16. Mai 2012

Rinder-Filet-Steak, Kartoffel-Ecken, Knoblauch-Tomaten

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	250 g festk. Kartoffeln	250 g Cherrytomaten
4 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	50 ml Schmand
50 ml saure Sahne	50 g Butter	Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian
1 Bund Schnittlauch	Paprikapulver, Chilipulver	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen, in kleine Spalten schneiden, auf einem Backblech verteilen und mit reichlich Olivenöl beträufeln. Den Rosmarin zupfen und fein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen und pressen. Den Rosmarin und den Knoblauch über die Kartoffeln geben. Die Kartoffeln salzen und pfeffern und dann für circa 20 Minuten in den Ofen geben. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen und mit etwas Salz, Pfeffer, Chili- und Paprikapulver sowie der Butter in einen Mixer geben. Anschließend in ein Förmchen geben und kalt stellen. Die Cherrytomaten waschen. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Beides in eine Auflaufform geben. Den Thymian zupfen und fein hacken. Den restlichen Knoblauch abziehen, pressen und etwas Olivenöl und dem Thymian vermengen und anschließend über die Tomaten geben. Das Ganze für etwa 15 Minuten in den Ofen geben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Petersilie zupfen und grob hacken. Beides mit dem Schmand, der sauren Sahne, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend kalt stellen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Steaks von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend salzen, pfeffern und in Alufolie eingewickelt kurz in den Ofen geben. Die Rinderfiletsteaks mit den Kartoffelecken und den Knoblauch-Tomaten auf Tellern anrichten, mit der selbstgemachten Butter garnieren und servieren.

Catharina Appelhagen am 18. Juni 2012

Rinder-Filet-Steak, Schwammerl-Haube, Kartoffel-Paunzen

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks, a 180 g	100 g lauwarme Kartoffeln (mehlig)	150 g Kirschtomaten
150 g kleine Champignons	1 Zwiebel, mittelgroß	2 Zweige Rosmarin
1/2 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss	1 Ei
150 g Mehl	2 EL Butterschmalz	125 g Butter
40 g Trüffelbutter	50 g trockener Magerquark (20 %)	1/8 l Rotwein
500 ml Rinderfond	3 El Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit 70 Gramm Mehl, dem Quark und dem Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Die Arbeitsfläche mit dem restlichen Mehl bestäuben und zwei Zentimeter dicke Rollen aus dem Teig formen. Die Rollen anschließend zehn Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der Pfanne andünsten. Die Champignons putzen und hacken und zu der Zwiebel in die Pfanne geben. Das Ganze bei mittlerer Hitze braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Teigrollen aus dem Kühlschrank nehmen, in vier Zentimeter lange Stücke schneiden und in der heißen Butter etwa zehn Minuten von allen Seiten goldgelb braten. In einer weiteren Pfanne das übrige Butterschmalz erhitzen. Die Steaks waschen, trocken tupfen und in der Pfanne von jeder Seite jeweils zwei Minuten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Steaks auf ein mit Alufolie belegtes Backblech geben. Erst die Pilzmasse, danach die Trüffelbutter auf das Fleisch geben und im vorgeheizten Backofen etwa vier Minuten gratinieren. Die Kirschtomaten waschen, trocknen, halbieren und in der Pfanne mit dem Bratensatz der Steaks schwenken. Anschließend 100 Milliliter Wasser und den Rinderfond hinzufügen und das Ganze bei starker Hitze etwa zwei Minuten einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rotwein abschmecken. Das Rinderfiletsteak mit der Schwammerlhaube und den Kartoffel-Paunzen auf einem Teller anrichten, mit etwas gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Doris Wirth am 07. November 2011

Rinder-Filet-Streifen mit Ingwer und Cashew-Nüssen

Für 2 Personen

350 g Rinderfilet	400 g Kartoffeln, fest	1 Topinambur
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer, klein
1 Knolle Fenchel, klein	2 Limetten	2 Zweige Minze
2 Zweige Thymian	1 Bund glatte Petersilie	100 g ungesalzene Cashewnüsse
1 EL dickflüssige Sojasauce	1 EL dickflüssige Oystersauce	1 EL flüssiger Honig
Zucker	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Topinambur schälen und in dünne Chips schneiden. Den Fenchel, den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Thymian, die Petersilie und die Minze zupfen und sehr fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Topinambur anbraten. Nach circa fünf Minuten den Fenchel, Thymian, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zugeben und zehn Minuten garen lassen. Danach zum Warmhalten in den Backofen geben. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in 1,5 Zentimeter dicke Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend ebenfalls in den Backofen geben. Die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch in die Pfanne geben und glasig anbraten. Die Cashewnüsse, die Sojasauce und die Oystersauce sowie eine Prise Zucker zu der Pfanne geben. Die Limetten auspressen und Saft zugeben. Die Rinderfiletstreifen mit in die Pfanne geben und etwas ziehen lassen. Die Petersilie und die Minze zupfen und fein hacken. Den Topinambur auf Tellern anrichten. Das Rinderfilet mit der Sauce daneben anrichten.

Jesse-Finn Langer am 14. September 2011

Rinder-Hüftsteak-Topf Bangkok

Für 2 Personen

250 g Rinderhüftsteak	10 Tomaten	5 festk. Kartoffeln
5 Karotten	100 g Keniabohnen	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer	0,25 Bund Koriander
2 EL rote Currypaste	200 ml Gemüsefond	100 ml ungesüßte Kokosmilch
Erdnussöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten vierteln und entkernen. Die Kartoffeln und die Karotten schälen und in circa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und beides fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in dem Wok erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Ingwer und das Gemüse zugeben und kurz mit anbraten. Die Currypaste mit in den Wok geben. Das Ganze mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit in den Wok geben. Anschließend auf Tellern anrichten. Den Koriander zupfen, über das Ganze streuen und servieren.

Holger Müller am 01. März 2011

Rinder-Lende 'Strindberg' mit Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

2 Scheiben Rinderlende, à 150 g	5 Kartoffeln (Drillinge)	3 Zwiebeln
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	2 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Rosmarin
1 TL Estragonsenf	125 ml Rotwein	125 ml Rinderfond
Mehl, Butter, Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln putzen und halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Zwei Zweige Rosmarin zupfen und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln anschließend auf ein Backblech geben, mit den restlichen Rosmarinnadeln bedecken und für circa 25 Minuten in den Backofen geben. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf bestreichen. Die Zwiebeln oben auf geben und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen und das Fleisch auf der Zwiebelseite anbraten. Nun die Oberseite mit Salz und Pfeffer würzen. Nach drei Minuten das Fleisch wenden und ebenfalls drei Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Bratensud mit Rotwein und Rinderfond aufgießen und einköcheln lassen. Anschließend die Frühlingszwiebeln zu der Soße geben. Die Rosmarinkartoffeln und das Fleisch auf Tellern anrichten. Die Soße über das Fleisch geben. Die Petersilie zupfen, fein hacken, ebenfalls über das Fleisch geben und servieren.

Veronica Eisenmann am 14. Juni 2012

Rinder-Medaillons in Rotwein-Soße mit Bohnen

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks, à 180 g	2 Scheiben Bacon	500 g Kartoffeln, mehlig
400 g grüne Bohnen	2 Schalotten	2 Zweige Thymian
1 TL Tomatenmark	1 EL Butter	20 g Trüffelbutter
100 ml trockener Rotwein	100 ml Rinderfond	1 EL Zucker
100 ml Sahne	300 ml Milch	1 EL Rapsöl
2 EL Mehl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Bohnen waschen, putzen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser zehn bis zwölf Minuten garen. Anschließend abgießen und kurz in das Eiswasser geben. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Schalotten darin andünsten. Mit einem Esslöffel Zucker bestreuen und unter Rühren hell karamellisieren. Fünf bis sechs Esslöffel Wasser hinzugießen und die Bohnen darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian waschen und trocken tupfen. Das Fleisch ebenfalls waschen und trocken tupfen. Dann die Steaks mit je einer Scheibe Bacon umwickeln. Das Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Steaks darin auf jeder Seite circa zwei Minuten anbraten. Den Thymian kurz mit braten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Thymian aus der Pfanne nehmen. Die andere Hälfte der Schalotten im heißen Bratfett andünsten. Das Mehl darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Schalotten mit dem Wein, dem Fond sowie der Sahne ablöschen, unter Rühren aufkochen und circa zwei Minuten köcheln lassen. Die Steaks und den Thymian in die Soße legen und alles im vorgeheizten Backofen fünf bis sieben Minuten schmoren. Die Milch erwärmen, Kartoffeln abgießen. Die Milch und die Trüffelbutter zu den Kartoffeln geben. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen und mit Salz abschmecken. Die Rindermedaillons zusammen mit den Bohnen sowie dem Kartoffelstampf auf dem Teller anrichten und servieren.

Agnes Mintrop am 01. November 2012

Rinder-Medaillons mit Buschbohnen und Reis

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks, à 200 g	200 g türkischer Reis	3 EL kl. Fadennudeln
150 g Buschbohnen	2 grüne, türk. Paprikaschoten	1 Tomate
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	2 EL türk. Salça Tomatenmark	1 EL Butter
Gemüsefond, Olivenöl, Chili	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, den Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit dem Thymianzweig sowie dem Lorbeerblatt dazugeben. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und fertig garen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprika klein schneiden, einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel zusammen mit der Paprika darin anschwitzen. Einen Topf mit Wasser füllen, zum Kochen bringen und die Tomate für einige Sekunden hineingeben. Die Tomate nach dem Wasserbad von der Schale befreien, in Würfel schneiden und zu der Paprika geben. Das Tomatenmark dazugeben und alles gut vermengen. Die Buschbohnen putzen, waschen, ebenfalls dazugeben und alles ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken, eine kleine Menge Wasser dazugeben und einkochen lassen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Fadennudeln goldbraun darin anbraten. Den türkischen Reis dazugeben und ebenfalls leicht anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, salzen und so lange abgedeckt köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Die Rindermedaillons zusammen mit den Buschbohnen und dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Cansu Döner am 01. Oktober 2012

Rinder-Rücken mit Kartoffel-Püree, Portwein-Schalotten

Für zwei Personen

2 Rinderrücken, á 180 g	400 g mehligk. Kartoffeln	4 Schalotten
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	25 g Butter
1 EL Butter, kalt	150 ml Vollmilch	150 ml Rotwein
125 ml Portwein	2 EL Himbeeressig	Olivenöl, Butterschmalz
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Schalotten abziehen, etwas zerkleinern und in der heißen Pfanne andünsten. Die Schalotten mit dem Himbeeressig sowie dem Portwein ablöschen. Das Lorbeerblatt und die Thymianblätter zugeben, mit Salz würzen und einkochen lassen, bis eine sirupartige Masse entsteht. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch in einem Topf erwärmen und unter die Kartoffelmasse rühren. Die Butter ebenfalls zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und von allen Seiten salzen und pfeffern. Das Fleisch anschließend in die heiße Pfanne geben und von jeder Seite circa drei Minuten anbraten. Die Rinderrücken aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Bratensaft in der Pfanne mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Soße mit der kalten Butter binden, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zusammen mit dem Püree und den Portweinschalotten auf einem Teller anrichten. Die Soße darüber geben und servieren.

Ralf Schönleber am 02. Oktober 2012

Rinder-Rouladen mit Apfel-Rotkohl und Servietten-Kloß

Für zwei Personen

400 g Rinderrouladen	200 g Bauchspeck	4 Brötchen
0,5 Rotkohl	150 g weiße Champignons	2 Karotten
2 Essiggurken	1 Speisezwiebel	1 Apfel
1 unbehandelte Orange	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Majoran
4 Wacholderbeeren	1 Muskatnuss	2 Lorbeerblätter
Butter, Sonnenblumenöl	3 Eier	3 EL Senf
250 ml Milch	250 ml Sahne	250 ml Sauerrahm
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Petersilie und den Majoran zupfen. Etwas Petersilie für die Garnitur zur Seite legen. Die Brötchen klein schneiden, in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und Muskatnuss würzen. Die restliche Petersilie und den Majoran dazugeben. Das Ganze mit der Milch übergießen und kurz durchziehen lassen. Anschließend die Eier hinzugeben und mit der Hand vermengen. Den Knödelteig in ein Küchentuch geben, dieses zubinden und in Salzwasser mit geschlossenem Deckel etwa zwanzig Minuten lang kochen lassen. Die Zwiebel abziehen und halbieren. Die Champignons putzen, die Möhren schälen und von den Enden befreien. Die Essiggurken, die Champignons, die Karotten, die Zwiebel und den Bauchspeck in Streifen schneiden. Die Petersilie zupfen. Die Rouladen waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit dem Fleischklopfer bearbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Esslöffeln Senf bestreichen. Anschließend mit den Streifen von Zwiebel, Essiggurken, Karotten, Champignons und Bauchspeck belegen. Die Rouladen einrollen, mit Zahnstochern fixieren und mit etwas Sonnenblumenöl und Butter in einer Pfanne beidseitig anbraten. Anschließend die Rouladen auf einen Bräter legen, mit dem Bratenfond übergießen und etwa 15 bis 20 Minuten bei 250 Grad im Backofen backen. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Rotkohl vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Lorbeerblättern und den Wacholderbeeren in einen Topf geben. Das Ganze mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Den Apfel dazugeben und zum Kochen bringen. Den Sauerrahm einrühren und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel fünf Minuten ziehen lassen. Die Orange in Scheiben schneiden. Die Rouladen aus dem Ofen nehmen und den Bratensaft in eine Pfanne geben. Die Sahne und den restlichen Senf einrühren und kurz erhitzen. Die Zahnstocher aus den Rouladen entfernen. Den Serviettenknödel aus dem Topf nehmen, von dem Tuch befreien und aufschneiden. Die Rinderrouladen mit dem Apfel-Rotkohl und dem Serviettenkloß auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und den Orangenscheiben garnieren und servieren.

Andreas Schmidt am 04. Dezember 2012

Rinder-Rouladen mit Tomaten, Basilikum und Pinien-Kernen

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 150 g	2 Scheiben Bacon	100 g vorw. festk. Kartoffeln
1 Stange Staudensellerie	2 Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	10 g getrocknete Tomaten	10 g Pinienkerne
350 ml Rinderfond	100 ml trockener Weißwein	1 Zweig Thymian
1 Zweig glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum	Olivenöl
1 TL Fenchelsaat	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Eine Kartoffel beiseite legen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Den Knoblauch abziehen und mit den getrockneten Tomaten, der Hälfte der Pinienkerne und drei Esslöffeln Olivenöl zu einer noch leicht stückigen Paste verarbeiten. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und beiseitelegen. Die Filets waschen, trocken tupfen, aufschneiden und zu Rouladen flach klopfen. Die Rouladen nebeneinander legen, mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen und mit der Tomatenpaste bestreichen. Mit je einer Scheibe Bacon und zwei Basilikumblättern belegen. Die Rouladen aufrollen und mit Nadeln zusammenstecken. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Staudensellerie von den Enden befreien und die halbe Selleriestange in Scheiben schneiden. Die Rouladen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Olivenöl erhitzen und darin die Rouladen hellbraun braten. Anschließend die Rouladen herausnehmen und warmhalten. Die Tomaten halbieren und vom Strunk befreien. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in den Bräter geben und mit der Fenchelsaat zusammen anschwitzen. Anschließend den Sellerie und die Zwiebel hinzugeben und glasig dünsten. Den Thymian hinzugeben und das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Rinderfond ablöschen. Die Kartoffel schälen und in den Sud reiben, damit die Sauce bindet. Die Rouladen wieder in den Bräter geben. Die Petersilienblätter vom Stiel abzupfen, fein hacken und zu der Sauce geben. Die Rouladen mit den Kartoffeln und der Sauce auf Tellern anrichten und mit den restlichen Pinienkernen und Basilikumblättern garnieren.

Sandra Schimper am 11. Mai 2011

Rinder-Steak in Orangen-Soße mit Honig-Möhren

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks a 175 g	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 Balsamicoessig
1 EL Bitterorangenlikör	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 Bitterorangenlikör, den Rinderfond und den Balsamicoessig 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 03. August 2011

Rinder-Steak mit Kartoffeln, Karotten und Kräuter-Butter

Für 2 Personen

2 Rindersteaks, à 200 g	300 g feste Kartoffeln	300 g Karotten
3 Knoblauchzehen	1 Zweig Oregano	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Estragon	0,25 Bund Schnittlauch
0,25 Bund glatte Petersilie	125 g weiche Butter	Zucker
Paprikapulver	Butter	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Kräuterbutter die Kräuter, den Estragon, Oregano, Thymian, Schnittlauch, Rosmarin und die Petersilie zupfen und sehr fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Das Ganze unter die Butter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter in ein kleines Glasgefäß geben und zum Kühlen in den Kühlschrank geben. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Karotten darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Kartoffeln gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln kross anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Steaks von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karotten und die Kartoffeln auf Tellern anrichten. Das Fleisch dazugeben und mit der Kräuterbutter servieren.

Dennis Lindemann am 06. Februar 2012

Rinder-Steak mit Parmesan-Macadamia-Basilikum-Kruste

Für 2 Personen

2 Rinder-Hüftsteaks á 200g	500 g mehlig Kartoffeln	4 Macadamianüsse
1 Zitrone	1 Bund Basilikum	30 g Parmesan am Stück
2 Eier	1 TL Dijon-Senf	1 EL Crème-fraîche
200 g Butter	30 ml Trüffelöl	500 ml Milch
1 TL Zucker	1 TL getrockneter Estragon	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Den Parmesan klein schneiden und die Basilikumblätter in Stücke rupfen. Zusammen mit den Macadamianüssen in einem Mörser zerstoßen. Zur Bindung einen Teelöffel Trüffelöl zugeben und zu einer geschmeidigen Masse rühren. Die Rinderhüftsteaks waschen und trocken tupfen. Die Rindersteaks von allen Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch in eine Auflaufform geben und die Kräutermasse auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch in den Backofen geben und zehn Minuten garen und gratinieren. Zum Ende den Grill einschalten damit die Kruste knusprig wird. Die Milch aufkochen. Die Kartoffeln abgießen und durchpressen. Die Milch und 50 Gramm Butter zu den Kartoffeln geben und vermengen. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Die Zitrone auspressen. Das Ei trennen und die Eigelbe mit dem Zitronensaft und dem Estragon vermengen. Den Senf, den Zucker, das Crème Fraîche und etwas Salz ebenfalls dazugeben. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen. Das Ei glatt pürieren und die flüssige Butter währenddessen langsam reinlaufen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rindersteak auf einem Teller anrichten und das Kartoffelpüree dazugeben. Mit der Bernaise garnieren und servieren.

Ulrike Hofmann am 14. November 2011

Rinder-Steak mit Pommes frites und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

1 Rindersteak, à 200 g (Entrécôte)	3 mehlig, große Kartoffeln	2 frische, rohe Rote Beten
1 Birne	1 Zitrone	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1/2 Bund Minze	1/2 Bund glatte Petersilie
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	1 Lorbeerblatt
150 g Fetakäse	3 EL Speisestärke	200 ml trockener Rotwein
200 ml Rinderfond	2 l Erdnussöl	Olivenöl
Butter	schwarzer Pfeffer	Salz
Meersalz		

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Friteuse mit dem Erdnussöl auf 160 Grad vorheizen. Für die Soße die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen. Den Rotwein mit den Schalotten und dem Knoblauch sowie dem Rinderfond in eine Pfanne geben, erhitzen und einkochen lassen. Das Bouquet garni mit dem Lorbeerblatt, etwas Thymian und etwas Petersilie zusammenstellen. kaltes Wasser mit etwas Salz in einen Topf geben. Die Kartoffeln schälen, in Pommes-Form schneiden und in das kalte Salzwasser geben, damit sie nicht braun werden. Die Rote Bete schälen und in kleine Streifen schneiden. Die Birne ebenfalls schälen und in kleine Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Birnen mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Pommes in die Friteuse geben und etwa fünf Minuten garen lassen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach dem Abtropfen die Pommes wieder in die Friteuse geben und bei 180 Grad braun werden lassen. Den Rosmarin, den Thymian und die Petersilie waschen und trocknen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin scharf von beiden Seiten anbraten. Anschließend das Steak mit etwas Butter, dem Rosmarin, einem Thymianzweig und der Petersilie in den vorgeheizten Backofen geben und fertig garen lassen. Die Rote Bete und die Birne vermengen. Den Feta zerbröseln und hinzugeben. Die Minze waschen, trocknen und klein hacken. Die Soße durch ein Sieb abseihen und etwas Butter hinzugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Pommes in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben, salzen und das Tuch entfernen. Die Minze und etwas Olivenöl zu dem Salat geben und gut vermengen. Das Steak mit den Pommes frites, der Rotweinsoße und dem Rote-Bete-Minze-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Willem Catianis am 07. März 2012

Rinder-Steak mit Portwein-Schalotten-Soße, Tagliatelle

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	200 g Tagliatelle	3 Schalotten
1 Bund Schnittlauch	2 Zweige Thymian	25 g Butterschmalz
30 g kalte Butter	60 ml Portwein	200 ml Kalbsfond
2 EL Balsamico	Zucker, Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin al dente garen. Für die Sauce eine halbe Schalotte abziehen und fein würfeln. Danach das Butterschmalz in eine Pfanne geben und die Schalottenwürfeln darin anrösten. Im Anschluss mit dem Portwein ablöschen und das Ganze auf die Hälfte einkochen lassen. Nun die Sauce kräftig pfeffern und den Kalbsfond, den Balsamico und etwas Zucker zum Abschmecken dazugeben. Danach 20 Gramm der kalten Butter dazugeben und die Sauce damit abbinden. Für die Steaks das Fleisch waschen, trocken tupfen und in circa vier Zentimeter hohe Scheiben schneiden. Danach eine Grillpfanne aufstellen und zwei Filetsteaks von allen Seiten darin kurz anbraten. Im Anschluss die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Nun auf jedes Steak jeweils einen Teelöffel der restlichen Butter geben und einen Thymianzweig darauf legen. Danach die Steaks auf ein Gitter geben und in den Ofen geben. Im Anschluss das Topping der Steaks zubereiten. Dazu zwei Schalotten abziehen und fein würfeln. Anschließend den Schnittlauch ebenfalls fein hacken und gemeinsam mit den Schalotten, Salz und Pfeffer in einer Schale vermischen. Das Ganze kurz vor dem Servieren über die Steaks geben. Das Rindersteak mit der Portwein-Schalotten-Sauce und den Tagliatelle auf einen Teller geben und servieren.

Thorsten Jeromin am 05. Dezember 2012

Rinder-Steak mit Rosen-Butter, Rösti und Tomate

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks, a 200 g	250 g Kartoffeln, mehlig	2 Blatt Radicchio
2 Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
30 g Rosenblätter	50 g Butter	1 EL bunter Pfeffer
4 cl Cognac	1 EL Rosenwasser	1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Sojaöl	1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Sojaöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Pfanne anbraten. Anschließend den Cognac darüber gießen, anzünden und ausbrennen lassen. Im vorgeheizten Backofen fertig garen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen, fein raspeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und drei Kartoffeltaler aus der Kartoffelmasse hineingeben. Die Taler flach drücken und etwa fünf Minuten goldbraun braten. Anschließend die fertigen Rösti auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und häuten. Den Strunk heraus schneiden und die Tomaten würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Alles in dem Olivenöl andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter zusammen mit den Rosenblättern und dem Rosenwasser mixen und mit Salz abschmecken. Das flambierte Rindersteak mit Rosenbutter und Rösti auf einem Teller anrichten, das Tomatenragout daneben platzieren und servieren.

Alla Klein am 10. Oktober 2011

Rindfleisch-Bohnen-Involtini mit Kürbis-Stampf

Für 2 Personen

4 dünne Scheiben Rindfleisch	15 g Speck, durchwachsen	250 g Hokkaidokürbis
75 g Prinzessbohnen	2 Schalotten	1 Zitrone
3 EL Speisestärke	40 ml Rinderfond	20 ml Portwein, rot
125 ml Schlagsahne	3 EL Olivenöl	2 TL Senf, mittelscharf
3 EL Butter	1 Muskatnuss	Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Bohnen putzen, waschen, trocken tupfen und im kochenden Salzwasser sechs Minuten garen. Die Bohnen herausnehmen, abschrecken und in einem Küchensieb abtropfen lassen. Für den Kürbisstampf die harten Enden des Kürbis entfernen, halbieren und das Kerngehäuse herauskratzen. Das Kürbisfleisch in drei Zentimeter große Stücke schneiden, einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Stücke darin vier Minuten dünsten. Etwas Muskatnuss fein reiben. Das Kürbisfleisch mit Salz, Pfeffer und mit der Muskatnuss würzen. Die Sahne hinzufügen und abgedeckt bei milder Hitze rund 20 Minuten garen lassen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl und einen Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten und den Speck darin kurz anschwitzen lassen, die Bohnen hinzugeben und rund drei Minuten garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und dann vom Herd nehmen. Die Rindfleischscheiben waschen und trocken tupfen. Anschließend dünn klopfen und nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, salzen und pfeffern und jeweils mit einem halben Teelöffel Senf einstreichen. Auf das untere schmale Ende jeweils fünf Bohnen legen, dann aufrollen und mit einem Holzstäbchen zusammenstecken. Die Röllchen rundherum dünn mit Speisestärke bestreuen. Die restlichen zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin rundherum rund drei Minuten braten. Anschließend herausnehmen im Ofen warmstellen. Den Bratensatz mit dem Rinderfond ablöschen. Den Portwein und einen Esslöffel Butter dazugeben und aufkochen lassen. Dann bei mittlerer Hitze zwei Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht bindet. Die Zitrone in zwei Hälften schneiden und beide Hälften auspressen. Anschließend das Ganze mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit dem Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Rindfleisch-Bohnen-Involtini zusammen mit dem Kürbisstampf auf einem Teller anrichten und servieren.

Mareike Bosserhoff am 05. Mai 2011

Rindfleisch-Garnelen-Spieß mit Avocado, Spaghetti-Salat

Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	100 g Rindersteak	125 g Spaghetti
1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika	1 Avocado
1 Limette	1 Pfirsich	1 Orange
1 Mango	2 Zweige Zitronenmelisse	2 Zweige Zitronenthymian
2 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Maracujaessig	2 EL Maracujasirup
Olivenöl, Butter	Salz, Pfeffer	

Die Spaghetti in Salzwasser garkochen. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Holzspieße in Olivenöl einlegen, damit sich das Fleisch nachher leichter löst. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Avocado von Schale und Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl, Knoblauch und Limettensaft zugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen von Schale und Darm befreien und waschen. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Garnelen in der Paste wenden und nun abwechselnd mit dem Rindfleisch auf die Spieße stecken. Butter in der Pfanne erhitzen und die Spieße von allen Seiten anbraten. Anschließend mit der restlichen Paste bestreichen und für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Die Paprika und die Mango schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Pfirsich entkernen und würfeln. Die Orange filetieren und ebenfalls in Würfel schneiden. Für das Dressing Den Balsamico- mit dem Maracujaessig vermischen. Olivenöl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitronenmelisse und den Zitronenthymian zupfen und in die Marinade geben. Je nach Geschmack noch mit Maracujasirup abschmecken. Die Spaghetti abgießen und mit dem Obst und der Paprika vermengen. Das Dressing über den Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spieße aus dem Ofen nehmen und mit dem Spaghetti-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Ehlert am 27. August 2012

Risotto mit grünem Spargel, Steinpilzen und Rinder-Filet

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	135 g Risotto	100 g Steinpilze
50 g Speckwürfel	1 Zwiebel	6 Stangen grüner Spargel
1 Stange Porree	1 Knoblauchzehe	100 g Parmesan
30 g Butter	200 ml Weißwein	1000 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	2 TL Café de Paris-Gewürz	Olivenöl, Puderzucker
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Porree abziehen und klein hacken. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und das gehackte Gemüse darin anschwitzen. Den Reis zugeben und glasig anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Den Gemüsefond erhitzen und nach und nach unter das Risotto rühren. Das Ganze einkochen lassen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Das untere Drittel des Spargels schälen und schräg in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten. Das Ganze mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen. Den Parmesan reiben. Die Butter und den Parmesan unter das Risotto. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze säubern und klein schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Pilze und den Speck darin anbraten. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Rinderfilet von beiden Seiten anbraten. Das Rinderfilet beiseite stellen. Das Café de Paris-Gewürz in den Bratensud einrühren und mit Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Tellern anrichten. Den grünen Spargel und die Pilze auf den Risotto geben. Das Fleisch daneben anrichten, mit der Sauce übergießen und servieren.

Merle Carlotta Moers am 06. August 2012

Roastbeef mit Bratkartoffeln und gemischtem Salat

Für zwei Personen

400 g Roastbeef	300 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Rosmarinzweige
1/2 Bund Thymian	50 g schwarze Oliven	50 g grüne Oliven
30 g Pinienkerne	30 g Croutons	1 Kopf Lollo Biondo
1 Bund Rucola	1 Bund Feldsalat	3 EL Aceto balsamico
4 Karotten	3 Stangen Stangensellerie	6 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie	20 ml trockener Rotwein	1 Prise Zimt
Aceto balsamico Crema	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Drei Karotten und den Stangensellerie waschen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Petersilie hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Petersilie dazugeben. Anschließend die Karotten und den Sellerie dazugeben. Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Das Roastbeef mit zu den Karotten geben. Sobald das Fleisch angebraten ist, mit dem Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch gar ziehen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Kartoffeln in eine Auflaufform geben. Drei Zehen Knoblauch abziehen, klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Den Thymian und den Rosmarin ebenfalls dazugeben. Etwas Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln im Backofen garen. Den Lollo Biondo, den Rucola und den Feldsalat in mundgerechte Stücke schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl und den Aceto Balsamico vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne und die Croutons in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Anschließend beides zu dem Salat geben. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Das Roastbeef mit den Karotten und dem Sellerie auf einem Teller anrichten. Die Kartoffeln dazugeben. Den Salat separat anrichten, mit der Balsamico Crème garnieren und servieren.

Petra Meloni am 14. März 2012

Rostbraten mit Chili-Spätzle und Zwiebel-Ringen

Für 2 Personen

300 g Rinderrostbraten	2 große Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
2 Zweige Rosmarin	2 Eier	200 g Spätzlemehl
50 g Mehl	2 EL Chilipulver	2 EL Sojasauce
125 ml Rotwein	Olivenöl	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rinderrostbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und darin scharf anbraten. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Rosmarin zusammen zum Fleisch geben. Auf einen Rost für 20 Minuten in den Ofen stellen. Den Ansatz in der Pfanne mit Rotwein lösen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben durch das Mehl ziehen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin ausbacken. Für die Chilispätzle den Mehl, die Eier, etwas Salz und Chilipulver mit einem Mixer verquirlen. Den Teig durch den Spätzlehobel ziehen. Einen Topf im kochendem Wasser aufsetzen und die Spätzle darin garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Abschließend alles übersichtlich auf dem Teller servieren.

Günther Schmauder am 26. September 2011

Rumpsteak mit Dampf-Zwiebeln und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

2 Rumpsteak á 250 g	200 g Kartoffeln, fest	2 Schinkenspeckscheiben
2 Zwiebeln	2 Zwiebeln, rot	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Blatt Petersilie	Butterschmalz, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Das Rumpsteak waschen und trocken tupfen. Dann in der Pfanne das Steak zusammen mit dem Rosmarin von beiden Seiten braten. Das Steak herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen fertig garen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Dann in der Pfanne goldgelb braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die roten Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Den Schinkenspeck ebenfalls klein schneiden. Die Kartoffeln zusammen mit den Zwiebeln und dem Speck in der heißen Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie bestreuen. Das Rumpsteak zusammen mit den Dampfzwiebeln und den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Streuber am 02. Oktober 2012

Rumpsteak mit Fenchel-Gemüse, Kartoffel-Stampf, Tzatziki

Für zwei Personen

250 g Rumpsteak	1 Salatgurke	4 Zwiebeln
200 g festk. Kartoffeln	1 Fenchelknolle	4 Knoblauchzehen
1 Bund Dill	1 Muskatnuss	3 TL Mehl
250 g Butter	150 g Sahnequark	3 EL Puderzucker
250 g Sahne	Rotwein, Rinderfond	Butterschmalz
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser gar kochen. Den Fenchel waschen und aufschneiden. Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in Mehl wenden. Das Rumpsteak waschen, trocken tupfen und beidseitig pfeffern und salzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Anschließend das Fleisch in Butterschmalz kurz anbraten und mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Nun für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Die Muskatnuss abreiben. In den Kartoffelstampf die Butter und circa 150 Gramm Sahne einrühren. Dann mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Salatgurke waschen, raspeln und in einem Sieb auspressen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Dill waschen und beides klein hacken. Die Salatgurke, den Dill, den Knoblauch in den Sahnequark mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel in der Pfanne mit dem Bratensud und etwas Butter dünsten. Mit Rinderfond und etwas von der restlichen Sahne ablöschen und mit Salz abschmecken. Eine weitere Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebel darin glasig schmoren. Zum Karamellisieren der Zwiebeln etwas Puderzucker dazugeben. Das Rumpsteak mit dem Kartoffelstampf auf dem Teller anrichten, das Fenchelgemüse und die Zwiebel über das Fleisch geben. Den Tzatziki dazu reichen und servieren.

Kurt Schmieding am 28. Juni 2012

Rumpsteak mit gegrillter Tomate und Herzogin-Kartoffeln

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks (à 250 g)	5 fest kochende Kartoffeln	300 g Fleischtomaten
20 g Lauchzwiebeln	1 rote Chilischote	1 Zitrone
75 g schwarze Oliven	50 g Schafskäse	1 Muskatnuss
100 ml Sahne	2 Eier	2 TL flüssiger Honig
Kräuterbutter, Knoblauchbutter	Butter, Tasmanischer Pfeffer	Salz, Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Die Fleischtomaten waschen, trocken tupfen und einen Deckel rausschneiden. Das Fruchtfleisch mit den Kernen vorsichtig herauslöfeln und würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Schafskäse in eine Schüssel legen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Anschließend die Tomatenwürfel und die Lauchzwiebeln unter den Schafskäse mengen. Die Oliven würfeln und mit dem Honig ebenfalls in die Schafskäsemasse geben. Mit Tasmanischem Pfeffer abschmecken. Die ausgehöhlten Tomaten mit der Masse füllen und den Deckel obenauf legen. Anschließend die gefüllten Tomaten in eine Auflaufform geben und für 10 Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln abgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und durch die Kartoffelpresse geben. Anschließend mit Hilfe eines Spritzbeutels die Kartoffeln als kleine Kringel auf das Backblech spritzen. Die Sahne mit den Eigelben vermengen und auf die Kartoffelmasse streichen. Anschließend für circa 10 Minuten in den Backofen geben. Die Steaks waschen, trocken tupfen und den Fettrand in kleinen Abständen bis zum Fleisch einschneiden. Die Zitrone aufschneiden und den Saft über das Fleisch träufeln. Anschließend das Fleisch in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Danach zum Garen in den Backofen geben. Die Rumpsteaks aus dem Ofen nehmen und mit etwas Meerrettich bestreichen. Mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Das Fleisch mit einer Scheibe Kräuterbutter garnieren und mit den gefüllten Tomaten und den Herzoginkartoffeln anrichten. Alles zusammen servieren.

Jean-Marc Meier am 30. April 2012

Rumpsteak mit italienischem Gemüse und Kartoffelbrei

Für zwei Personen

300 g Rumpsteak	300 g mehligk. Kartoffeln	40 g Parmesan
2 rote Paprikaschoten	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Zitrone	30 g Pinienkerne	60 g Butter
200 ml Milch	2 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Basilikum	1 Muskatnuss	schwarzer Pfeffer, Salz

Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin weich kochen. Das Rumpsteak waschen, trocken tupfen und anschließend kräftig mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und zu dem Rumpsteak geben. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen, das Fleisch hinein geben und von jeder Seite kurz anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren. Die Paprikaschoten waschen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und schälen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Eine weitere Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und beides zusammen anbraten. Die Pinienkerne ebenfalls in die Pfanne geben. Abschließend mit fünf Esslöffeln Wasser ablöschen. Nach Bedarf, nochmals mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Ein wenig köcheln lassen und dann einen Rosmarinzweig hinzugeben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Mit dem restlichen Olivenöl und dem Zitronensaft abschmecken. Den Parmesan reiben und darüber geben. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Circa fünfzig Gramm von der Butter zusammen mit der Milch hinzugeben und unterrühren. Das Ganze mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Die Muskatnuss ein wenig über den fertigen Kartoffelbrei reiben und nochmals verrühren und abschmecken. In die Pfanne mit dem Rumpsteak die restliche Butter hinzugeben und zerlaufen lassen. Den restlichen Rosmarin und das Basilikum zupfen und fein hacken. Das Rumpsteak mit dem italienischem Gemüse und dem Kartoffelbrei auf Tellern anrichten, mit ein wenig Rosmarin und Basilikum garnieren und servieren.

Tobias Knoch am 09. Mai 2012

Rumpsteak mit Kartoffel-Möhren-Püree und Rotwein-Butter

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 200 g	300 g feste Kartoffeln	160 g Ricotta
100 g Parmesan	4 Karotten	2 Schalotten
80 g Butter	200 ml trockener Rotwein	Olivenöl
1 Bund Basilikum	3 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, ebenfalls in grobe Stücke schneiden und mit den Möhren in gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten gar kochen. Die Steaks waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl bestreichen. Eine Pfanne stark erhitzen und die Steaks goldbraun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Ein paar Blätter vom Thymian zupfen. In die Pfanne mit dem Bratensud etwa einen Esslöffel Butter geben und die Schalotten und den Thymian darin vier Minuten anschwitzen. Anschließend den Rotwein hinzugeben und etwa die Hälfte einkochen lassen. Den ausgetretenen Fleischsaft mit in die Sauce geben und zwei Esslöffel Butter hinzufügen. Das Ganze gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln und Karotten abgießen und stampfen. Die restliche Butter unterrühren, bis sie vollkommen zerlassen ist. Anschließend den Ricotta unterrühren. Das Basilikum zupfen und klein hacken. Den Parmesan und Muskatnuss reiben. Etwas Basilikum, den Parmesan, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer unter das Püree heben. Das Fleisch in Tranchen schneiden. Das Rumpsteak mit dem Kartoffel-Möhren-Püree und der Rotweinbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Anne Ehrlich am 03. November 2011

Rumpsteak mit Kräuter-Butter, Chips und Schmorpaprika

Für zwei Personen

250 g Rumpsteak	100 g weiche Butter	2 große, vorw. festk. Kartoffeln
3 rote Spitzpaprika	1 Bund Frühlingszwiebeln	4 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
3 EL Olivenöl	500 ml Sonnenblumenöl	grobes Meersalz
schwarzer Pfeffer	bunter Steakpfeffer	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Steaks waschen, trocken tupfen und mit Meersalz und dem bunten Pfeffer würzen. Olivenöl in der Grillpfanne erhitzen und darin die Steaks von jeder Seite etwa drei Minuten braten. Anschließend in den Backofen geben und dort nachgaren lassen. Für die Kräuterbutter die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein pressen und mit der Butter, der Petersilie sowie Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend im Eisfach kalt stellen. Die Kartoffeln schälen und mit einer wellenförmigen Reibe zu Chips reiben. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und darin die Chips hellbraun frittieren, heraus schöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrigen Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch gemeinsam mit der Spitzpaprika, dem Thymian- sowie dem Rosmarinzweig braten. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien, in Ringe schneiden und hinzugeben. Das Ganze etwas schmoren lassen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Rumpsteaks mit den Chips und den Schmorpaprika auf Tellern anrichten und mit der Kräuterbutter garnieren.

Jolanta Knoll-Hoch am 27. Februar 2012

Rumpsteak mit Kräuter-Kruste, Kartoffel-Püree und Bohnen

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks a 250g	6 Scheiben Schinkenspeck	150 g Kartoffeln
500 g grüne Bohnen	200 g Knollensellerie	4 Stiele Petersilie
4 Stiele Thymian	4 Stiele Estragon	1 Prise Muskat
1 Prise Zitronenschale	2 Scheiben Kastenweißbrot	120 g Butter
125 ml Milch	Olivenöl	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen Die Kartoffeln und den Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser erhitzen und einen Dämpfeinsatz hineinlegen. Die Kartoffeln und den Sellerie darin, mit geschlossenem Deckel, circa 20 Minuten garen lassen. Die Rinde vom Kastenweißbrot entfernen und das Brot mit einem Blitzhacker fein zerkleinern. Etwa 100 Gramm von der Butter mit einem Handrührgerät cremig aufschlagen. Die Petersilie, den Thymian und den Estragon fein hacken. Alles zusammen verrühren und mit der geriebenen Zitronenschale und etwas Pfeffer würzen. Die Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Steaks darin rundherum scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit der selbstgemachten Kräutermischung von einer Seite bestreichen und grob mit dem Meersalz würzen. Etwas Alufolie auf ein Backofenrost legen und die Steaks darauf für circa acht Minuten im Ofen gratinieren lassen. Für die Bohnen im Speckmantel, etwa acht Bohnen mit einer Scheibe Schinkenspeck unwickeln. Etwas Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin kurz anbraten. Den Sellerie und die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Butter und die Milch mit einem Schneebesen unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Die Steaks aus dem Ofen nehmen, mit der Faser schneiden und mit etwas Olivenöl auf einem Teller anrichten. Den Püree und die Bohnen dazugeben und alles zusammen übersichtlich servieren.

Liesa Johanna Henschke am 28. September 2011

Rumpsteak mit Mango-Salat

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks, à 150 g	150 g gemischte Blattsalate	2 Scheiben Goudakäse
50 g Parmesan	3 Tomaten	1 grüne, unreife Mango
1 Limette	1/2 Baguette	40 g Kräuterbutter
1/2 Bund Thymian	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 250 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Das Rumpsteak waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks portionsweise darin von jeder Seite scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen. Zwei Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden und die Steaks damit belegen. Den Goudakäse in Streifen schneiden und ebenfalls auf das Steak legen. Etwas Thymian von dem Stängel zupfen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Steaks für acht Minuten in den Backofen geben. Den Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Die Mango schälen, von dem Kern befreien und in Streifen schneiden. Die letzte Tomate vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Den Parmesankäse in grobe Stücke hobeln und mit untermischen. Salat, Mango, Tomaten und Parmesan gründlich miteinander vermengen. Für das Dressing die Limette auspressen und mit dem Olivenöl vermengen. Eine Prise Zucker hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben. Das Rumpsteak aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Das Baguette in Stücke schneiden und in dem Sud der Pfanne rösten. Anschließend mit der Kräuterbutter bestreichen. Das Rumpsteak mit dem Mangosalat auf einem Teller anrichten und mit dem Kräuterbutterbaguette servieren.

Alan Mirani am 29. August 2012

Rumpsteak mit Pfeffer-Soße und gefüllten Champignons

Für 2 Personen

2 Rumpsteak, a 200 g	100 g Bauchspeck	4 große Champignons
2 Roma-Tomaten (Flaschentomaten)	2 rote Zwiebeln	3 Zehen Knoblauch
0,5 Bund Rosmarin	2 TL Paprikapulver	2 EL grüner, eingel. Pfeffer
50 g Mehl	200g Pfefferkäse	150 g Butter
100 g Crème-fraîche	100 ml Rinderfond	50 ml Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rumpsteak waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak scharf darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit einem halben Bund Rosmarin und etwas Salz und Pfeffer zu dem Rumpsteak geben. Anschließend das Rumpsteak für etwa fünfzehn Minuten in den vorgeheizten Backofen auf das Rost legen und garen lassen. Die Pfanne, in der das Steak angebraten wurde, nicht auswaschen, sondern etwas Butter hineingeben und erhitzen. Die Pfefferkörner und den grünen Pfeffer dazugeben und anrösten. Anschließend mit Rinderfond ablöschen und die Soße bis auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Champignons putzen und ausnehmen. Den restlichen Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Roma-Tomaten und den Speck ebenfalls zerkleinern und alles in die Champions füllen. Anschließend den Pfefferkäse reiben, die Champions damit bestreuen und zum Rumpsteak in den Backofen geben. Die Soße vom Herd nehmen und die Crème-fraîche zusammen mit dem Mehl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut aufkochen lassen. In einer separaten Pfanne Butter, den restlichen Knoblauch und den restlichen Rosmarin erwärmen, das Steak aus dem Ofen nehmen und für etwa eine Minute in der Pfanne mit der Rosmarinbutter schwenken. Das Rumpsteak mit den gefüllten Champions auf einem Teller anrichten, die Pfeffersoße darüber geben und servieren.

Tobias König am 13. Oktober 2011

Rumpsteak mit Senf-Kruste und Zucker-Schoten

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 180 g	800 g Süßkartoffeln	150 g Zuckerschoten
1 Zwiebel	1 rote Chilischote	40 g Sonnenblumenkerne
30 g Ingwerwurzel	1 Ei	1 EL Rotisseur-Senf
1 EL Butter	1 EL Sauerrahm	1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Thymian	150 ml Gemüsefond	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen Die Sonnenblumenkerne fein mahlen, mit dem Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Ei trennen, nur das Eigelb dazu geben und alles vermischen. Die Rumpsteaks vom Fettrand befreien, säubern und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch scharf anbraten. Ein Backblech mit Alufolie bedecken und die Steaks aus der Pfanne nehmen und auf das Backblech legen. Die Steaks gleichmäßig mit der Senfpaste bestreichen und im Ofen, auf der obersten Schiene circa drei bis fünf Minuten garen lassen. Für den Süßkartoffelstampf Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und zusammen mit dem Ingwer fein hacken. Die Süßkartoffeln waschen, Schälen und in breite Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und darin die Zwiebel, den Chili und den Ingwer andünsten. Die Süßkartoffeln dazu geben und kurz mit dünsten. Den Gemüsefond dazu gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze garen lassen. Die Süßkartoffeln stampfen und mit Salz, Pfeffer würzen, den Thymian zupfen und dazu geben. Den Sauerrahm und etwas Butter untermischen. Für die Zuckerschoten, die Schote waschen und von Fäden befreien. Eine Pfanne mit der restlichen Butter heiß werden lassen und darin kurz schwenken. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Steaks auf einem Teller, mit dem Süßkartoffelstampf und den Zuckerschoten, übersichtlich servieren.

Diana Kimmel am 12. Oktober 2011

Rumpsteak mit Speck-Bohnen und Bratkartoffeln

Für 2 Personen

2 Rumpsteak a 200g	140 g Speck	300 g festk. Kartoffeln
300 g Filetbohnen	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Bund Bohnenkraut	1 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Thymian
20 g gemahlener Kümmel	30 g Butter	90 g Butterschmalz
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Ofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rumpsteaks waschen und trocken tupfen, in 50 Gramm Butterschmalz von beiden Seiten kurz anbraten und für 5 Minuten in den Ofen geben. Erst anschließend das Fleisch salzen und pfeffern. Eine Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Das Bohnenkraut und die Petersilie hacken. Die Bohnen bissfest blanchieren. 100 Gramm Speck in Würfel schneiden und ohne Fett anbraten. Die Zwiebel und Knoblauchstücke dazugeben und glasig dünsten. Die Bohnen darunter mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit dem Bohnenkraut und der Petersilie abschmecken. Die zweite Zwiebel abziehen und ebenso wie 40 Gramm Speck klein würfeln und in einer Pfanne mit der Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. In einer zweiten Pfanne 40 Gramm Butterschmalz erhitzen, die Kartoffelscheiben von beiden Seiten anbräunen und anschließend die gedünsteten Zwiebel- und Speckwürfel dazugeben. Den Thymian hacken und die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel und dem Thymian würzen. Das Fleisch, die Bohnen und die Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Jochen Brückner am 10. Januar 2011

Rumpsteak, Balsamico-Sahne-Soße, Bohnen im Speck-Mantel

Für zwei Personen

400 g Rumpsteak	6 Scheiben Frühstücksspeck	300 g grüne Bohnen
1 Zwiebel	4 EL Balsamico	2 TL Ketchup
2 TL Senf	300 ml Sahne	Butter
Öl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Bohnen putzen, von den Enden befreien und in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Balsamico, 150 Milliliter Wasser, den Ketchup und den Senf gut miteinander vermengen und beiseite stellen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, pfeffern, salzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Wenn das Steak gut angebraten ist, das überschüssige Öl entfernen und die Steaks noch einmal in Butter schwenken. Anschließend die Steaks auf einen Teller geben und mit Alufolie abdecken. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne mit dem Bratensatz glasig andünsten. Das Ganze mit der Balsamico-Mischung ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend die Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen. Die Bohnen zu kleinen Bündeln packen und mit dem Speck umwickeln. Eine weitere Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die ummantelten Bohnen darin anbraten. Kurz vor dem Servieren die Steaks noch mal kurz in die Sauce legen. Das Rumpsteak mit der Balsamico-Sahnesoße und den Bohnen im Speckmantel auf Tellern anrichten und servieren.

Vincenzo D'Orsi am 07. Februar 2011

Rumpsteaks mit Salsa verde und Bratkartoffeln

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks a 200 g	4 festk. Kartoffeln	2 Schalotten
4 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone	6 Cornichons
1 Ei	1 EL Kapern	1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Kerbel	2 Zweige Rosmarin
2 Lorbeerblätter	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und das Ei zehn Minuten hart kochen. Das Ei abschrecken, pellen und hacken. Das Basilikum, die Petersilie und den Kerbel von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen und mit den Gewürzgurken sehr fein würfeln. Anschließend die Kapern hacken. Die Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Saft auspressen. Die Kräuter, mit dem Ei, den Gewürzgurken und den Kapern in einer Schüssel mit acht Esslöffeln Olivenöl und dem Zitronensaft verrühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, darin das Fleisch mit dem Rosmarin, den Lorbeerblättern und dem restlichen Knoblauch von jeder Seite scharf anbraten. Die Rumpsteaks für etwa 15 Minuten im Backofen fertig garen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin die Kartoffeln kross braten. Anschließend mit Salz abschmecken. Die Rumpsteaks mit der Salsa Verde und den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Angela Stein am 09. Mai 2011

Safran-Risotto mit Rinder-Filet

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	200 g Risottoreis	1 Schalotte
50 g Parmesan	2 EL Mascarpone	500 ml Geflügelfond
100 ml trockener Weißwein	1 g Safranfäden	Butterschmalz
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in der Pfanne von beiden Seiten scharf etwa zwei Minuten anbraten. Das Filet aus der Pfanne nehmen und im Backofen auf dem Rost garen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Risottoreis glasig anschwitzen. Den Geflügelfond und Weißwein in einen Topf geben und erwärmen und nach und nach zum Reis hinzufügen. Das Ganze etwa sieben Minuten kochen lassen und circa 15 Safranfäden hinzufügen. Alles weiter kochen lassen, bis der Reis bissfest ist. Den Parmesan reiben und ihn mit der Mascarpone unterheben. Das Filet aus dem Ofen nehmen und in feine Scheiben schneiden. Das Filet und das Risotto pfeffern und salzen. Das Safranrisotto mit dem Rinderfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Max Ziegler am 25. Juli 2011

Sandwich de luxe mit Rinder-Filet auf Rucola-Bett

Für zwei Personen

2 Rindsfilets, a 130 g	300 g Parmesan	6 Scheiben Weißbrot
1 Ananas	1 unbehandelte Zitrone	1 Apfel, Boskoop
6 Frühlingszwiebeln	1 Bund Rucola	0,5 Friséesalat
50 g Zuckerschoten	2 Stangen Zitronengras	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	50 g süßer Senf, körnig
20 g Honig	2 EL Calvados	1 EL heller Balsamico
7 EL Olivenöl	Zuckerrübensirup	30 g brauner Zucker
1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer	Meersalz

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf in der Pfanne anbraten. Anschließend die Pfanne mit den Filets in den Ofen geben und gar ziehen lassen. Die Weißbrotscheiben mit etwas geriebenem Parmesan belegen und im Backofen goldbraun toasten. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und jeweils dritteln. Die Hälfte der Ananas schälen, vom Strunk befreien und zwei Scheiben schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend die Frühlingszwiebeln hinzufügen und alles bis zum Servieren warm halten. Den Apfel schälen, vom Strunk befreien und vier Scheiben daraus schneiden. Etwas Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Apfelscheiben darin anbraten und mit braunem Zucker karamellisieren. Das Ganze mit dem Calvados ablöschen. Die Zuckerschoten putzen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend abtropfen, in Eiswasser abschrecken und anschließend mit etwas Salz, Pfeffer und Zuckerrübensirup abschmecken. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Aus dem Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl ein cremiges Dressing herstellen. Den Rucola und ein paar Blätter vom Friséesalat waschen und trocken schleudern. Das Dressing über den Salat geben. Etwas Parmesan hobeln und über den Salat geben. Den Senf mit dem Honig, der kleingehackten Schalotte, dem Knoblauch, etwas Zitronensaft, dem restlichen braunen Zucker, Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl zu einer Creme schlagen. Die vier gebräunten Toastscheiben mit der Creme bestreichen. Abwechselnd das Sandwich mit Ananas- und Apfelscheiben, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und dem Rinderfilet belegen. Etwas Parmesan hobeln und auf die Steaks legen. Mit der restlichen Brotscheibe bedecken. Das Sandwich diagonal halbieren und die Hälften übereinander stapeln und mit einer Zitronengrasstange fest spießen. Das Sandwich auf dem Rucolabett anrichten und servieren.

Madeleine Plümper am 07. Februar 2011

Sashimi von Rumpsteak mit Rosmarin-Limetten-Butter

Für zwei Personen

160 g Rumpsteak	400 g Hokkaido	1 Limette
1 Zweig Rosmarin	1/4 Bund Schnittlauch	50 g Butter
1 TL Garam masala	1 TL Kreuzkümmel	50 ml Kokosmilch
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Kreuzkümmel und das Garam masala hineingeben und leicht anbraten. Den Kürbis halbieren, die Kerne auskratzen und den Kürbis in Würfel schneiden. Den Kürbis ebenfalls in den Topf geben, mit Wasser auffüllen und kochen lassen, bis der Kürbis weich ist. Das Rumpsteak waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kurz anbraten. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Rosmarin zupfen und die Blätter zu der Butter geben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Sojasoße und den Schnittlauch zugeben. Die Limette auspressen und die Hälfte des Saftes zu der Butter geben. Den Kürbis abgießen. Die Kokosmilch zugeben und stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch dünn aufschneiden und mit dem Kürbispüree auf Tellern anrichten. Die Butter über das Fleisch geben und servieren.

Dennis Gatzke am 25. Oktober 2012

Saure Kutteln mit Bratkartoffeln

Für zwei Personen

300 g Kutteln	400 g Kartoffeln, fest	1 Rettich
1 Zwiebel	50 g Butterschmalz	5 EL Butter
1 EL Mehl	125 ml Rotwein	1 EL Essig
2 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt	1 TL Wachholderbeeren
4 TL grüner Pfeffer	Rapsöl, Meersalz	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser füllen. Die Kartoffeln waschen und darin gar kochen. Die Hälfte der Butter in einem kleinen Topf zusammen mit dem Mehl erhitzen und anrösten lassen. Die Masse mit dem Rotwein sowie 125 Millilitern Wasser ablöschen und den grünen Pfeffer, die Wachholderbeeren und das Lorbeerblatt zugeben alles 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb anbraten. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitbraten. Kurze Zeit später die Kutteln dazugeben, umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Soße zu den Kutteln geben und fünf Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen, die Kartoffelscheiben dazugeben und braun braten. Salz und Pfeffer Den Rettich waschen, schälen und Fächer hineinschneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kutteln zusammen mit den Bratkartoffeln und dem Rettich auf einem Teller anrichten und servieren.

Herbert Hladik am 26. November 2012

Scharfe Rindfleisch-Streifen mit Kürbis-Püree

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	300 g Hokkaido Kürbis	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	2 Chilischoten	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Limette	3 Zehen Knoblauch
1 Ingwerwurzel	2 Bund Koriander	1 Bund Thaikoriander
1 Prise Sesamsaat	1 Prise Speisestärke	1 TL Currypaste
4 EL Sojasauce	100 ml Kokosmilch	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Rinderfilet in feine Scheiben schneiden. Die Paprika würfeln, die Zwiebeln und zwei Zehen Knoblauch abziehen und klein schneiden. Etwas Ingwer und die Chilischote fein schneiden. Einen Wok mit etwas Rapsöl erhitzen und den Knoblauch, Ingwer und die Zwiebeln darin anbraten. Das Fleisch anschließend circa zwei Minuten mit braten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sojasauce und Limettenzesten hinzugeben und unterrühren. Anschließend mit geröstetem Sesam bestreuen. Einen weiteren Wok mit etwas Rapsöl erhitzen und die Paprika anbraten. Die gemischte Würzpaste hinzugeben und circa drei Minuten kochen lassen. Anschließend das Fleisch wieder mit in den Wok geben und kurz erwärmen lassen. Letztlich mit der Sesamsaat bestreuen. Für das Püree den Kürbis würfeln und Salzen. Die letzte Zehe Knoblauch abziehen, etwas Ingwer fein schneiden und den Koriander zupfen und hacken. Einen Topf mit etwas Rapsöl aufsetzen und darin andünsten. Anschließend mit dem Wasser ablöschen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Das Wasser des Pürees abgießen, ausdampfen lassen und mit der Kokosmilch pürieren. Den Chili und den Rest des Korianders unterziehen. Abschließend alles übersichtlich auf dem Teller garnieren und servieren.

Karin Reichel am 28. September 2011

Senf-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Baby-Karotten

Für zwei Personen

2 Scheiben Rinderlende, à 200 g	3 Kartoffeln, fest kochend	5 Babykarotten, mit Grün
4 Zwiebeln	1 Orange, unbehandelt	1 Bund krause Petersilie
2 Scheiben Toastbrot	80 g scharfer Senf	60 g Mehl, doppelgriffig
100 g Tomatenmark	50 g Puderzucker	3 EL Olivenöl
200 ml Rotwein	100 ml Portwein	Zucker, Butter
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Anschließend die Kartoffelwürfel in Salzwasser garkochen. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln, und die Hälfte davon in kochendem Wasser kurz blanchieren. Danach die Zwiebeln abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln in eine Schüssel geben und den Senf unterrühren. Die Toastscheiben zu Bröseln reiben und zu der Zwiebel-Senf-Masse geben. Von der Orange ebenfalls etwas Schale abreiben und unter die Masse mischen. Die Rinderlendenscheiben waschen, trocken tupfen und mit dem Handballen etwas flach drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben von einer Seite mit der Zwiebel-Senf-Masse bestreichen und diese Seite kurz in Mehl drücken. Butter in der Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Senfkrustenseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Danach wenden und von der anderen Seite ebenfalls anbraten. Zum Schluss die Pfanne vom Herd nehmen und das Rindfleisch bei der Resthitze einige Minuten ziehen lassen. Die Kartoffelwürfel abgießen. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel goldbraun anbraten. Die Karotten schälen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker karamellisieren lassen. Die Karotten hineingeben und anbraten. Für die Soße den Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Die andere Hälfte von den Zwiebeln und das Tomatenmark dazugeben und erhitzen. Anschließend mit dem Portwein und dem Rotwein die Soße ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderlendenscheiben zusammen mit den Bratkartoffelwürfeln und den Babykarotten anrichten. Abschließend die Soße darüber geben und servieren.

Herbert de Leuw am 11. Juni 2012

Senf-Rostbraten mit Zwiebel-Bratkartoffeln und Kopfsalat

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 180	200 g festk. Kartoffeln	2 Zwiebeln
1 Kopfsalat	1 EL mittelscharfer Senf	4 TL Puderzucker
50 ml Sahne	3 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
Mehl	Butterschmalz	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Rumpsteaks waschen und trocken tupfen. Anschließend sehr dünn klopfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel mit Mehl bestäuben und mit Senf vermengen, so dass eine dicke Masse entsteht. Die Rumpsteaks von einer Seite mit der Senfmasse bestreichen und nochmals mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks für eine Minute zuerst auf der bestrichenen Seite anbraten, anschließend wenden und zwei Minuten von der anderen Seite braten. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln goldgelb anbraten. Die verbliebene Zwiebel abziehen, fein hacken und ebenfalls in Pflanzenöl anbraten. Die Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat waschen, trocken schleudern und die äußeren Blätter abzupfen. Aus dem Olivenöl, Weißweinessig, Puderzucker, Sahne, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und über den Salat geben. Den Salat mit den Bratkartoffeln und dem Rumpsteak auf Tellern anrichten und servieren.

Josef Koziolk am 24. Oktober 2011

Sirloin-Steak vom Rind mit Pak-Choi

Für 2 Personen

2 Rinderfilet, a 200 g	4 mehligk. Kartoffeln	150 g Roquefort
2 Pakchoiköpfe	1 rote Chili-Schote	2 orangene Paprika
2 Bund Frühlingszwiebeln	1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 Limette	200 ml Kräuteressig	1 EL Senf
8 EL Sojasauce	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und halbieren. Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika gemeinsam mit den halbierten Kartoffeln auf ein Backblech legen. Alles mit Olivenöl bestreichen und salzen. Das Ganze in den vorgeheizten Ofen schieben und dreißig Minuten garen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und klein hacken, den Roquefort klein schneiden und beides in einer Schüssel vermengen. Den Kräuteressig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelhälften aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade bestreichen und mit den anderen Hälften zudecken. Anschließend die Kartoffeln wieder in den Ofen geben. Für die Marinade den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Ingwerwurzel schälen und klein schneiden. Die rote Chili-Schote der Länge nach aufschneiden und entkernen. Die Limette auspressen. Alles in einer Schüssel vermengen. Die Sojasauce und das Olivenöl darüber geben. Die Hüftsteaks waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch in die Pfanne geben und auf beiden Seiten zwei Minuten lang braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zwei Minuten ruhen lassen. Pak-Choi kleinschneiden und in Salzwasser gar kochen. Das Fleisch kurz in die Marinade legen und ziehen lassen. Anschließend die Steaks wieder herausnehmen und aufschneiden. Den Pak-Choi gemeinsam mit dem Fleisch und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Das Fleisch noch einmal mit der Marinade beträufeln und servieren.

Simona Kuprecht am 09. Juni 2011

Spargel-Rostbraten mit Kartoffeln und Kapern-Rahm-Soße

Für 2 Personen

2 Scheiben Rostbraten	10 Stangen Thaispargel	3 kleine, festk. Kartoffeln
50 g geriebenen Edamer	1 vorgekochtes Ei	50 g kalte Butter
250 g Sauerrahm	125 ml Rinderfond	4 große Kapernbeeren, mit Stiel
3 Zweige frischer Thymian	1 EL Zucker	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser gar kochen. Das Ei ebenfalls kochen. Die Thymianblättchen abzupfen und klein hacken. Den Rostbraten waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. In einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf Alufolie ruhen lassen. Den Bratensaft mit dem Rinderfond aufgießen und mit kalter Butter montieren. Den Spargel in Wasser mit Salz und Zucker blanchieren. Den Braten in die Pfanne zurück geben. Den Spargel abgießen und auf den Braten geben. Alles mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Deckel darauf geben und auf der warmen Herdplatte ruhen lassen. Das Ei pellen und klein hacken. Die Kapern, bis auf wenige, vom Stiel zupfen und ebenfalls klein hacken. Den Rahm mit dem gehackten Ei, Pfeffer und den gehackten Kapernbeeren verrühren. Die Kartoffeln halbieren und die Soße darauf geben. Das Fleisch mit den Kartoffeln, dem Spargel und der Soße auf Tellern anrichten und mit den übrigen Kapernbeeren garnieren.

Elisabeth Gumpenberger am 29. Dezember 2011

Steak Diavolo mit Ofen-Kartoffel und Blatt-Spinat

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200 g	4 Riesen-Garnelen, küchenfertig	300 g Blattspinat
2 festk. Kartoffeln, groß	2 Knoblauchzehen	1 Ei
30 ml Cognac	200 ml Rinderfond	200 ml Sahne
Butter	0,5 Bund Rosmarin	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Estragon	0,5 Bund glatte Petersilie	2 TL grüne Pfefferkörner
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und 15 Minuten in einem Topf mit Salzwasser kochen. Anschließend in Alufolie einpacken und in den Ofen geben. Den Blattspinat putzen, waschen und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und in einem Topf mit etwas Wasser bei schwacher Hitze anschwitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, halbieren und mit in den Topf geben. Das Ganze mit 50 Milliliter Sahne ablöschen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, salzen, leicht pfeffern und auf beiden Seiten in einer Pfanne mit einem halben Esslöffel Butter anbraten. Anschließend 20 Milliliter Cognac hinzugeben und flambieren. Das Rinderfilet in den Ofen zu den Kartoffeln geben. Den Bratensud mit der restlichen Sahne lösen. Den restlichen Knoblauch abziehen, fein hacken und zur Sahne geben. Den grünen Pfeffer mörsern, hinzugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze reduzieren. Die Riesen-Garnelen der Länge nach aufschneiden, von Kopf und Schale befreien und den Darm entfernen. Anschließend die Riesen-Garnelen mit in die Pfanne geben. Den restlichen Cognac und den Rinderfond hinzugeben, salzen und die Soße mit dem Eigelb binden. Das Filet und die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Kartoffeln in der Mitte aufschneiden. Den Rosmarin, den Thymian, den Estragon und die Petersilie fein hacken und in die Soße geben. Das Steak Diavolo mit der Ofenkartoffel und dem Blattspinat auf Tellern anrichten, mit der Soße garnieren und servieren.

Sven Heinrich am 16. März 2011

Steak Tatar mit glasierten Meerrettich-Zuckerschoten

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	300 g Zuckerschoten	1 festk. Kartoffel, groß
1 Süßkartoffel	1 lila Kartoffel	1/2 Knolle Meerrettich
3 Essiggurken	50 g Kapern	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch
1 Chilischote	1 Vanilleschote	2 TL Ketchup
2 TL mittelscharfer Senf	2 TL Honig	50 g Schmand
50 g Butter	1 Ei	2 TL Cognac
Pflanzenöl	300 ml Öl	Zucker, Pfeffer, Salz

Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in circa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Oberseiten circa zwei Zentimeter tief über Kreuz einschneiden. Anschließend die Unterseite mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und langsam auf der Unterseite in einer Pfanne mit Öl etwa vier Minuten anbraten, so dass die andere Seite oben roh bleibt. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kapern hacken und die Essiggurke in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten, zwei Esslöffel Schnittlauch, die Essiggurke mit dem Ketchup, dem Senf, etwas Olivenöl und dem Cognac zu einer Marinade vermengen. Das Ei trennen und das Eigelb ebenfalls dazumischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend die eingeschnittenen Fleischseiten damit marinieren. Die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Die Zuckerschoten putzen und in einen Topf mit Salz und Zucker geben. Sechs bis acht Minuten stehen lassen und anschließend mit der Butter und der angeschlagenen Knoblauchzehe zugedeckt circa vier bis fünf Minuten im eigenen Saft garen. Den Meerrettich schälen und reiben. Anschließend den Meerrettich und den restlichen Schnittlauch dazugeben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Vanilleschote ebenfalls der Länge nach aufschneiden und das Mark heraus kratzen. Anschließend den Schmand mit Salz, Pfeffer, dem Honig, dem Saft einer halben Zitrone, der feingehackten Chilischote und dem Vanillemark abschmecken. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Frittieröl erhitzen und die bunten Kartoffelscheiben darin frittieren. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen und dann salzen. Das Steak Tatar mit den glasierten Meerrettich-Zuckerschoten, dem Vanille-Chili-Schmand und den bunten Kartoffelchips auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Koch am 17. Oktober 2012

Steak Tatar mit Kapern-Stampf-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilet, a 200 g	300 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
120 g Kirschtomaten	1 unbehandelte Limette	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Koriander	1 EL eingelegte Kapern	2 Peperoni
6 EL Olivenöl	50 g Pinienkerne	3 EL Sojasauce
1 EL Korianderkörner, gemahlen	Honig	schwarzer Pfeffer
Salz		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und im Salzwasser gar kochen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Das Basilikum und den Koriander abzupfen und die Blätter klein schneiden. Die Peperoni längs halbieren, von den Kernen befreien und in feine Würfel schneiden. Die Schale der Limette abreiben, dann die Limette schälen und die Filets aus den Trennhäuten schneiden. Die Frühlingszwiebeln, die Tomaten, die Kräuter, die Peperoni, den Limettensaft und die Limettenfilets miteinander vermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Marinade geben. Die Sojasauce, drei Esslöffel Olivenöl und den gemahlenden Koriander zur Marinade geben. Anschließend die Marinade mit Salz und dem Honig abschmecken. Eine Seite der Steaks mit einem scharfen Messer gitterförmig etwa zwei Zentimeter tief einritzen, so dass die Oberfläche wie gehackt aussieht. Die Steaks auf der glatten Seite salzen und pfeffern und anschließend in Form binden. Eine Grillpfanne erhitzen und die Steaks auf der glatten Seite etwa fünf Minuten anbraten. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und zurück in den Topf geben. Die Kapern dazugeben, alles zerstampfen und den Kartoffelstampf mit Salz abschmecken. Das Steak Tatar mit der gebratenen Seite nach unten auf Tellern anrichten, großzügig mit der Marinade beträufeln und mit dem Kapern-Kartoffelstampf servieren.

Maike Rentzsch am 26. Mai 2011

Steak-Sandwich

Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	5 festk. Kartoffeln	1 Ciabatta
100 g Cheddar Käse in Scheiben	2 schwarze Krimtomaten	1 Salatgurke
0,5 Kopf hellen Eichblattsalat	1 Limette	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Chili-Schote	1 Knolle Ingwer
2 Zweige Basilikum	1 Zweig Rosmarin	0,5 Bund Dill
50 g Zucker	300 ml Dijonsenf	200 ml Geflügelfond
Worcestersoße	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin zupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Das Rinderfilet mit dem Rosmarin und dem Knoblauch anbraten. Anschließend in den Ofen stellen. Die Limette teilen und auspressen. Den Ingwer reiben. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Chili-Schote der Länge nach aufschneiden, den Strunk und das Kerngehäuse entfernen und klein hacken. Den Ingwer, die Zwiebel und die Chili-Schote zusammen mit dem Geflügelfond, dem Limettensaft und dem Zucker in einem Topf köcheln lassen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in der Brühe ziehen lassen. Das Ciabatta in zwei Hälften schneiden. Mit dem Senf bestreichen und der Worcestersoße beträufeln. Die Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern. Das Basilikum zupfen. Das Ciabatta mit der Salatgurke, dem Salat und dem Basilikum belegen. Das Rinderfilet aus dem Ofen holen, aufschneiden und mit auf das Ciabatta legen. Anschließend mit dem Cheddar Käse belegen und das Steaksandwich auf einem Teller anrichten.

Stephan Kahl am 30. Mai 2011

Teriyaki vom Rinder-Filet mit Gemüse und Basmati-Reis

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	6 runde Wan-Tan Teigblätter	150 g Basmatireis
1 rote Paprikaschote	50 g Zuckerschoten	50 g Mini-Maiskolben
1 Möhre	50 g Shiitake-Pilze	1 Zweig Koriander
1 Ei	1 EL Honig	1 TL Speisestärke
1 EL helle Sesamkörner	1 EL dunkle Sesamkörner	2 EL Sojasoße
2 EL Pflaumenwein	2 EL Sesamöl	Öl, Salz, Pfeffer

Die Sesamkörner mischen. Das Ei trennen. Die Wan-Tan auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit etwas Eiweiß bestreichen. Mit den Sesamkörnern bestreuen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sesam-Chips etwa 30 Sekunden goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Reis in gesalzenem Wasser garen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen und in vier dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen und halbieren. Ebenso die kleinen Maiskolben halbieren. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und je nach Größe halbieren. Die Korianderblätter zupfen. Einen Esslöffel Sesamöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse für fünf Minuten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Honig zum Gemüse geben. Die Korianderblätter darüber streuen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren. Die Rinderfiletscheiben in etwas heißem Öl auf jeder Seite 30 Sekunden anbraten. Die Sojasoße und den Pflaumenwein dazugeben. Anschließend die Speisestärke einrühren und kurz aufkochen. Die Rinderfiletscheiben, das Gemüse und die Sesamchips abwechselnd übereinander schichten. Mit etwas Soße und Reis anrichten und heiß servieren.

Svenja Beneke am 07. November 2012

Tex-Mex-Peppercrust-Steak mit Gemüse und Chili-Sahne-Soße

Für 2 Personen

2 Rindersteaks, à 250 g	2 rote Paprika	2 grüne Paprika
8 Babymaiskolben	50 g Dosenmais	50 g rote Bohnen
1 Zitrone	1 Limette	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund Lauchzwiebel	6 Zweige Rosmarin
6 Zweige Thymian	2 Chilischoten	80 g Butter
100 ml Sahne	30 g Sambal-Oelek	70 ml Gemüsefond
70 ml trockener Weißwein	Olivenöl	bunter Pfefferkörnermix
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, halbieren und in die Pfanne geben. Die Rindersteaks waschen und trocken tupfen. Mit dem bunten Pfeffer ummanteln und von jeder Seite heiß anbraten. Den Thymian und Rosmarin waschen, trocken tupfen, grob zupfen und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Steak aus der Pfanne nehmen und mit den Kräutern in den Ofen geben. Die Paprika waschen, in längliche Streifen schneiden und mit den Babymaiskolben, dem Dosenmais und den roten Bohnen in der Pfanne anbraten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Einen Schuss des Zitronensafts mit einem Esslöffel Butter in die Pfanne geben und auf niedriger Hitze garen lassen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, mit den Chilischoten klein schneiden, andünsten. Einen Esslöffel Sambal Oelek, den Gemüsefond, den Weißwein und die Sahne hinzugeben. Die Limette halbieren, den Saft auspressen und zur Seite stellen. Etwas Zeste reißen und in die Pfanne geben. Alles köcheln lassen und kurz vor Schluss einmal aufschäumen. Das Steak aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller anrichten und mit der Chili-Sahne-Soße garnieren. Das Gemüse daneben platzieren, etwas Limettensaft darüber träufeln und servieren.

Nawid Nazemian am 26. Januar 2012

Tiroler Gröstl von Rinder-Filet

Für zwei Personen

1 Debrecziner	200 g Rinderfilet	150 g kleine Speckstreifen
1 Bratwurst	250 g gegarte, festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel
75 g breite Bohnen	5 Cocktailtomaten	50 g braune Champignons
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	1 kleine rote Chilischote
1 unbehandelte Zitrone	2 Eier	3 EL braune Butter
1/2 Bund glatte Petersilie	1 TL gemahlener Kümmel	1 TL getrockneter Majoran
1 EL Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Pflanzenöl portionsweise braun und knusprig braten. Den Speck hinzufügen. Die Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden. Die Bohnen in zentimeterbreite Stücke schneiden, in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Den Debrecziner und die Bratwurst in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Das Rindfleisch waschen und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Zitronenschale abreiben. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und braun werden lassen. Darin vorsichtig zwei Eier in einem Metallring bei milder Hitze langsam braten. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und braun werden lassen. Die Zwiebel und Pilze darin mit dem Knoblauch und der Ingwerscheibe glasig dünsten. Anschließend die Chilistücke, die Bohnen, die Wurststücke, das Fleisch und die Tomaten hinzufügen und mitdünsten. Das Ganze danach mit je einer Prise Kümmel, Majoran, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Bratkartoffeln untermischen und mit der Petersilie bestreuen. Das Tiroler Gröstel auf Tellern anrichten und mit den Spiegeleiern garnieren.

Jürgen Kobusch am 28. Februar 2012

Vanille-Roastbeef mit Rosenkohl und glasierten Kartoffeln

Für zwei Personen

2 Scheiben Roastbeef à 200 g	250 g festk. Kartoffeln	250 g Rosenkohl
6 Knoblauchzehen	2 EL Zucker	250 ml Rinderfond
2 EL Mehl	5 EL kalte Butter	1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Semmelbrösel	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Das Fleisch waschen, trockentupfen, am Rand einschneiden, zwischen Klarsichtfolie legen und leicht plattieren. Anschließend mit dem Senf, Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestauben. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin das Fleisch beidseitig scharf anbraten, aus der Pfanne heben und den Bratenrückstand mit Rinderfond aufgießen. Anschließend den Knoblauch begeben, mit zwei Esslöffel kalter Butter montieren und das Fleisch nochmals einlegen und durchziehen lassen. Wasser in einem Topf erhitzen, darin die Kartoffeln kochen und anschließend schälen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen, darin den Zucker karamellisieren und die Kartoffeln darin schwenken, bis sie einen braunen Glanz bekommen. Die übrige Butter in einer Pfanne aufschäumen. Salzwasser in einem anderen Topf ebenfalls erhitzen und darin den Rosenkohl blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und in der heißen Butter schwenken. Anschließend die Brösel begeben, rösten lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rostbraten mit dem Rosenkohl und den glasierten Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Ernst Bachler am 29. Februar 2012

Westfälischer Pfeffer-Potthast mit Apfelmus und Gurken

Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	100 g durchwachsener Speck	200 g vorw. feste Kartoffeln
2 Zwiebeln	1 Schlangengurke	1 Apfel (Boskoop)
1 rote Peperoni	2 Scheiben Pumpernickel	Rapsöl
30 ml Weißweinessig	Rohrohrzucker	Paprikapulver
Meersalz	Salz	schwarzer Pfeffer

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen. Das Rindfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls klein würfeln und mit dem Fleisch im Öl scharf anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und dazugeben. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen. Die Peperoni waschen, kleinhacken und dazugeben. Mit dem Paprikapulver, Pfeffer und Meersalz abschmecken. Die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Wenn das Fleisch gar ist, mit dem Rohrohrzucker, dem Paprikapulver, dem Meersalz, dem schwarzen Pfeffer und dem Weißweinessig abschmecken. Den Apfel schälen, klein schneiden und in etwas Wasser und Rohrohrzucker schmoren, bis er durchgeweicht ist. Anschließend verrühren. Die Gurke schälen, waschen, in Streifen schneiden, mit dem Rohrohrzucker und dem Weißweinessig schmoren und abschmecken. Den Pfefferpotthast auf einem Teller anrichten. Den Pumpernickel zerbröseln und den Pfefferpotthast damit bestreuen. Das Apfelmus und die Gurken dazugeben und servieren.

Jürgen Fortmann am 13. Februar 2012

XXL Burger mit Rumpsteak und Süßkartoffel-Chips

Für 2 Personen

2 XXL Burgerbrötchen	300 g Rumpsteak mit Fettrand	1 Süßkartoffel
1 Ei	2 Karotten	1 Kopf Lollo-bionda
1 Schälchen Kresse	1 Schälchen Erbsenkresse	1 Schälchen Alfalfa-Sprossen
1/2 Bund junger Rucola	1 kleiner Weißkohl	1 rote Zwiebel
Barbecue-Chutney	Barbecue-Soße	1 TL Senf
2 Prisen Australisches Flusssalz	1 Prise Tasmanischer Bergpfeffer	1 Prise Chili Flocken
50 ml Keimöl	2 EL Essig	Kräuteressig
Butterschmalz	Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Für die Hamburgersoße das Ei aufschlagen und das Eigelb auslösen. Dieses nun mit etwa 50 Millilitern Keimöl, dem Senf, einer Prise Salz, den Chiliflocken und dem Essig mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse vermengen. Für den Krautsalat Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Weißkohl halbieren und eine Hälfte in kleine Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Essig und einen Teelöffel Salz dazugeben. Das Kraut durchkneten, bis Flüssigkeit austritt. Die Flüssigkeit abgießen und das Kraut nochmals durchkneten. Anschließend mit Kräuteressig, Olivenöl, Salz und Pfeffer und eventuell noch einer Prise Zucker abschmecken. Die Karotten schälen und raspeln. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Salate waschen und trocken tupfen. Die Süßkartoffel schälen und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin frittieren, bis sie knusprig sind. Mit Salz abschmecken. Die Burgerbrötchen in der Mitte aufschneiden und im vorgeheizten Backofen knusprig aufbacken. Das Rumpsteak durch den Fleischwolf drehen. Anschließend das Gehackte zu zwei Buletten formen. Die Buletten auf einer Seite mit einer Prise Tasmanischem Bergpfeffer und einer Prise Australischem Flusssalz würzen. Von der anderen Seite leicht mit Olivenöl einreiben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten von jeder Seite etwa eine Minute lang anbraten. Anschließend auf eine Seite des Fleisches das Barbecue Chutney streichen und ruhen lassen. Die untere Brötchenhälfte mit Chutney-Barbecue-Soße bestreichen. Darauf die Lollo Bionda-Blätter, den Krautsalat, wieder etwas Barbecue-Soße, gefolgt von den geraspelten Möhren, der fein gehobelten roten Zwiebel, dem Rucola und erneut etwas Barbecue-Soße geben. Es folgen die Kresse und die Alfalfa Sprossen, die Hamburgersoße und die Erbsenkresse. Nun das Fleisch auf den Salat platzieren und noch etwas Rucola und Hamburgersoße (oder Chutney-Barbecue-Soße) obenauf geben. Anschließend die obere Brötchenhälfte auflegen. Den Burger mit den heißen Süßkartoffelchips auf einem Teller anrichten und servieren.

Laura Stockhausen am 02. Januar 2012

Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Spalten

Für zwei Personen

2 Rostbraten à 200 g	300 g Kartoffeln	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Estragonsenf	300 g Mehl
250 ml Rinderfond	500 ml Frittieröl	Olivenöl, Paprikapulver
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Rostbraten waschen und trocken tupfen. Die Fettränder der Rostbraten einschneiden und anschließend die Fleischstücke leicht plattieren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben und das Fleisch mit der mit Senf eingeriebenen Seite darin wälzen. Die Rostbraten zusammen mit dem ungeschälten Knoblauch in die heiße Pfanne geben. Zuerst auf der mehligem, dann auf der anderen Seite anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in den vorgeheizten Backofen geben und darin fertig garen. Währenddessen immer wieder wenden. Eine der Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Die Zwiebel in dem verbleibenden Bratensaft in der Bratpfanne anbraten. Mit dem Rinderfond aufgießen und so lange köcheln, bis die Zwiebel sämig ist. Die entstandene Soße mit dem Stabmixer pürieren. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen, in die Zwiebelsoße geben und bei schwacher Hitze ziehen lassen. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die übrige Zwiebel abziehen, fein hacken, mit etwas Mehl bestäuben und im heißen Olivenöl frittieren. Die Fritteuse mit dem Frittieröl erhitzen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in der Fritteuse ausbacken. Die frittierten Kartoffeln abtropfen lassen und mit Paprikapulver und Salz abschmecken. Das Fleisch mit den Kartoffelspalten auf dem Teller anrichten. Die Soße und die frittierten Zwiebeln über das Fleisch geben und servieren.

Peter Tscherwizek am 18. Juli 2012

Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

2 Roastbeefs, à 220 g	250 g Spätzlemehl	3 Eier
3 Zwiebeln, mittelgroß	2 Knoblauchzehen	100 ml trockener Rotwein
2 EL Madeira	150 ml Mineralwasser	200 ml Rinderfond
Butterschmalz, Pflanzenöl	1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss
Zucker, edelsüßes Paprika	bunter Pfeffer	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in die Pfanne geben, mit Salz und Zucker würzen und bei mittlerer Hitze knusprig braun braten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Roastbeefs waschen, trocken tupfen, mit dem Handrücken andrücken und den Fettrand an mehreren Stellen einschneiden, damit sich das Fleisch nicht wölbt. In einer Pfanne reichlich Pflanzenöl erhitzen und die Roastbeefs auf beiden Seiten circa drei Minuten scharf anbraten und im vorgeheizten Backofen circa 15 bis 20 Minuten garen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Rotwein ablöschen, den Rosmarinzweig und den gehackten Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze einreduzieren lassen. Anschließend den Rinderfond und den Madeira hinzugeben und weiter einreduzieren lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Muskatnuss reiben. In einer Schüssel das Mehl, die Eier, etwas Muskatnuss, Salz und das Mineralwasser zu einem geschmeidigen Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Den Spätzleteig portionsweise durch die Spätzlepresse in das kochende Salzwasser drücken. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Zwiebelrostbraten mit den Spätzle und der Rotweinsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Köppen am 15. Oktober 2012

Index

- Aubergine, 30, 31, 43
Avocado, 48, 54, 79
- Beef, 1, 2, 17, 22
Beef-Stroganoff, 3
Blumenkohl, 55
Bohnen, 4, 5, 8, 22, 50, 67, 69, 70, 78, 88, 92, 106, 107
Bratkartoffeln, 29, 30, 34, 52, 81, 82, 92, 93, 95, 97, 98
Brokkoli, 20, 55, 56
- Chateau, 4, 5
Chicoree, 38, 55
Chinakohl, 35
Couscous, 36
- Eisberg, 6
Entrecôte, 1, 8, 23
Erbsen, 58, 109
- Fenchel, 83
Filet, 1–5, 11, 12, 18–20, 24–38, 40–63, 67, 68, 73, 80, 93, 94, 96, 97, 105, 107, 108
Filet-Steak, 9, 10, 39, 64–66, 69, 74, 77
Fleisch, 1, 14, 18, 78, 79, 84, 96
- Gulasch, 13, 14
Gurke, 2, 3, 6, 17, 29, 34, 72, 83, 102, 104, 108
- Hüfte, 6, 7, 67, 75
Hüftsteak, 6, 7, 15, 16, 67, 75
- Kürbis, 36, 78, 96
Kohlrabi, 25, 28, 62
Kraut, 6
- Labskaus, 17
Lauch, 1
- Möhren, 1, 6, 8, 14, 15, 17, 18, 25, 26, 28, 32, 35, 39, 46, 54, 55, 57, 61–63, 67, 72, 74, 75, 81, 86, 97, 105, 109
- Maronen, 44
Medaillons, 12, 69, 70
- Nudeln, 12, 13, 56, 70, 77, 79
- Pak-Choi, 99
Paprika, 7, 13, 17, 20, 28, 30, 31, 35, 44, 70, 79, 85, 87, 96, 99, 105, 106, 111
Pfeffer-Steak, 18
Pilze, 2, 3, 11, 16, 25, 26, 35, 44, 49, 50, 62, 66, 72, 80, 90, 105, 107
Polenta, 27, 43
Porree, 37, 45, 80
Porterhouse, 21
Potthast, 108
- Rösti, 3, 10, 18, 42, 46, 55, 59, 77
Rüben, 58, 94
Rücken, 71
Radicchio, 27, 53, 77
Radieschen, 25
Reis, 8, 20, 22, 28, 33, 35, 38, 53, 80, 93, 105
Rettich, 1, 28, 30, 95, 102
Roastbeef, 81, 99, 108, 111
Rosenkohl, 108
Rostbraten, 82, 97, 98, 100, 110, 111
Rote-Bete, 3, 17, 28, 76
Rotkraut, 14, 72
Roulade, 8, 72, 73, 78
Rucola, 11, 12, 24, 47, 81, 94, 109
Rumpsteak, 11, 17, 70, 82–93, 95, 98, 109
- Sauerampfer, 29, 43
Schoten, 8, 26, 32, 46, 58, 60, 70, 85, 91, 94, 96, 102, 105, 106
Schwarzwurzeln, 32
Sellerie, 1, 18, 35, 42, 57, 73, 81, 88
Spargel, 7, 16, 43, 80, 100
Spinat, 41, 101
Steak, 1, 7, 9, 10, 22, 23, 39, 64–66, 69, 74–77, 79, 99, 101–104, 106
- Tafelspitz, 1
Tatar, 2, 102, 103

Topinambur, 67

Weißkohl, 6, 109

Wirsing, 51, 52

Zucchini, 25, 35, 42, 59, 64