

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Rind

2013-2014

153 Rezepte

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

Inhalt

Alt-Wiener Backfleisch mit Kartoffeln und Feldsalat	1
Altwiener Vanille-Rostbraten mit Bratkartoffeln	2
Böhmischer Rinder-Braten von Rinder-Filet	3
Böhmischer Rostbraten mit Bandnudeln	3
Barolo-Filet-Steak mit Bohnen-Püree, Parmesan-Cracker	4
Beef Stew mit Stilton-Klößchen	5
Beefsteak mit Chianti-Butter-Soße und Olivenöl-Püree	6
Boeuf Stroganoff	6
Carpaccio-Burger	7
Entrecôte mit Jakobsmuschel-Kern	8
Entrecôte mit Kartoffel-Brei, Möhren und Rotwein-Soße	9
Entrecôte mit Rotwein- und Senf-Soße, Babymöhren	10
Entrecôte mit Tomaten-Salsa, Drillingen und Kopf-Salat	11
Entrecôte, Kartoffel-Mousseline, Tomaten-Pfirsich-Soße	12
Filet mignon mit Zucchini-Rösti und Birnen-Bohnen-Salat	13
Gaelic Steaks mit Rosmarin-Kartoffeln, Ofentomaten	14
Gegrilltes Filet-Steak-Tartar auf Kapern-Kartoffel-Stampf	14
Gemüse-Risotto mit Rinder-Filet	15
Geschnetztes Rinder-Filet mit Spätzle	15
Käse-Rinder-Steaks mit Kartoffel-Spiralen und Möhrchen	16
Kartoffel-Rindfleisch-Torte mit Rote-Bete-Püree	17
Lasagne vom Rinder-Filet mit Gemüse, Knoblauch-Blättern	18
Mafia-Nudeln mit Fenchel-Salat	19
Ochsen-Filet mit Rucola-Kartoffel-Püree und Pilz-Soße	20
Pasta mit Rinder-Steak und Pesto-Creme	21
Pfeffer-Filet-Steaks, Prinzessbohnen, Kartoffel-Püree	21

Pochiertes Rinder-Filet mit Meerrettich-Croutons	22
Porterhouse-Steak mit Chimichurri, Gemüse, Bratkartoffeln	23
Reis-Nudeln mit Rinder-Filet-Streifen, Thai-Basilikum	24
Rheinisches Rinder-Curry mit Nudeln und Endivien-Salat	25
Rib-Eye-Steak mit Süßkartoffeln, Zucchini und Remoulade	26
Rib-Eye-Steak mit Zwiebeln, Peperoni und Pommes	27
Rind-Fleisch mit Pörkölt-Reis, Möhren-Schafskäse-Bällchen	28
Rind-Fleisch-Spieße mit cremiger Polenta	29
Rinder-Filet auf Avocado mit Tagliatelle und Dip	30
Rinder-Filet auf Lauchbett mit Rotwein-Schalotten	31
Rinder-Filet auf Pilz-Risotto	32
Rinder-Filet im Heubett mit Bohnen, Rosmarin-Kartoffeln	33
Rinder-Filet im Speckmantel mit Rotwein-Schalotten-Soße	34
Rinder-Filet in Barolojus mit Kokos-Gemüse-Talern	35
Rinder-Filet in Kaffee-Pfeffer-Kruste	36
Rinder-Filet mit Bohnen im Speck-Mantel	37
Rinder-Filet mit Bratkartoffeln	37
Rinder-Filet mit Café-de-Paris-Butter, Kartoffel-Gratin	38
Rinder-Filet mit Chimichurri, Ingwer-Süßkartoffel-Püree	39
Rinder-Filet mit Gemüse-Pfanne und Rotwein-Soße	40
Rinder-Filet mit getrüffeltem Kartoffel-Püree	41
Rinder-Filet mit Gorgonzola-Soße und Kartoffel-Plätzchen	42
Rinder-Filet mit in Rote-Bete-Saft gekochten Kartoffeln	43
Rinder-Filet mit Karotten, Kroketten und Kräuterbutter	44
Rinder-Filet mit Kartoffel-Chips und Champignon-Rahm	45
Rinder-Filet mit Kartoffel-Püree, Möhren und Rotwein-Soße	45
Rinder-Filet mit Kartoffel-Stampf, Balsamico-Reduktion	46
Rinder-Filet mit Knödel-Rolle und Prinzessbohnen	47
Rinder-Filet mit Kräuter-Risotto	48
Rinder-Filet mit Pastinaken, Bohnen und Pfeffer-Soße	49
Rinder-Filet mit Pfeffer-Soße und Pommes frites	49
Rinder-Filet mit Pilz-Risotto, Rotwein-Schalotten-Soße	50
Rinder-Filet mit Pommes frites und Kräuter-Mayonnaise	51

Rinder-Filet mit Rahm-Champignons und Spätzle	52
Rinder-Filet mit Risotto und Portwein-Soße	53
Rinder-Filet mit Roquefort-Soße, Ingwer-Möhren und Rösti	54
Rinder-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Dip	55
Rinder-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Kohlrabi-Gemüse	56
Rinder-Filet mit Rote-Bete-Avocado-Salat	57
Rinder-Filet mit Rotwein-Blattspinat und Kartoffel-Gratin	58
Rinder-Filet mit Rotwein-Soße und Bohnen im Speck-Mantel	59
Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Parmesan-Kartoffel-Püree	60
Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Talern und Guacamole	61
Rinder-Filet mit Sauce béarnaise und Kartoffel-Würfeln	62
Rinder-Filet mit Schalotten und Kartoffel-Püree	63
Rinder-Filet mit Senf-Kruste und karamellisierten Möhren	64
Rinder-Filet mit Speckbohnen und Kartoffel-Rösti	64
Rinder-Filet mit Trüffel-Risotto, Granatapfel-Kerne	65
Rinder-Filet mit Walnuss-Kruste, Pilz-Soße	66
Rinder-Filet mit Walnuss-Kruste, Rotwein-Soße, Spätzle	67
Rinder-Filet mit warmem Kartoffel- und Gurken-Salat	68
Rinder-Filet mit Zitronen-Risotto und Zuckerschoten	69
Rinder-Filet mit Zuckerschoten und Rosmarin-Kartoffeln	70
Rinder-Filet Stroganoff mit Kartoffel-Rösti	70
Rinder-Filet, Bacon-Mantel, Rotwein-Soße, Sellerie-Püree	71
Rinder-Filet, Bandnudeln, Kräuterbutter, grüner Salat	72
Rinder-Filet, Erbsen-Püree, Kartoffel-Chips, Rotwein-Soße	73
Rinder-Filet, Kartoffel-Klöße, Chicorée-Orangen-Salat	74
Rinder-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel	75
Rinder-Filet, Kartoffel-Würfel, Paprika-Gemüse, Chili-Dip	76
Rinder-Filet, Kruste, Kartoffel-Spalten, Rucolasalat	77
Rinder-Filet, Pfeffer-Soße, Kenia-Bohnen, Bratkartoffeln	78
Rinder-Filet, Rotwein-Jus, Kürbis-Ingwer-Püree, Pilze	79
Rinder-Filet, Rucola-Möhrchen, Kartoffel-Parmesan-Rösti	80
Rinder-Filet, Süßkartoffel-Pommes, Balsamico-Pilze	81

Rinder-Filet, Sahne-Soße, Knöpfli, süße Baby-Karotten	82
Rinder-Filet, Zwiebel-Balsamico-Soße, Rosmarin-Kartoffeln	83
Rinder-Filet, Estragon-Butter, Dill-Schmarrn, Gurken-Salat	84
Rinder-Filet-Spitzen mit Pilz-Soße, Basmati-Reis	85
Rinder-Filet-Steak mit Champignon-Soße und Spätzle	86
Rinder-Filet-Steak mit Finger-Möhren und Bratkartoffeln	87
Rinder-Filet-Steak mit Kartoffel-Ecken und Chicorée-Salat	87
Rinder-Filet-Steak mit Sellerie-Kartoffel-Püree	88
Rinder-Filet-Steak, Pfeffer-Kakao-Soße, Brokkoli-Pfanne	89
Rinder-Filet-Steak, Rotwein-Pfeffer-Soße, Gemüse-Stampf	90
Rinder-Filet-Steak, Rotwein-Zwiebeln, Rosmarin-Kartoffeln	91
Rinder-Filet-Steaks mit Macadamia-Kruste und Gurken-Salat	91
Rinder-Filet-Streifen, Bandnudeln, Weißwein-Sahne-Soße	92
Rinder-Filet-Streifen, grüner Spargel und Rotwein-Soße	92
Rinder-Gulasch mit Schalotten und Portwein-Soße	93
Rinder-Lende mit Cognac-Sahne-Soße und Kartoffel-Püree	94
Rinder-Medallion mit Linguine und Rotwein-Soße	94
Rinder-Medallions mit Kräuterkruste, Kartoffel-Stampf	95
Rinder-Medallions mit Rote-Bete-Risotto und Rotwein-Soße	96
Rinder-Roulade, Kartoffel-Stampf, Bohnen im Speck-Mantel	97
Rinder-Roulade, Petersilien-Kartoffeln, Butter-Gemüse	98
Rinder-Rouladen mit Bratkartoffeln	99
Rinder-Steak mit Bacon, Zwiebeln, Schwenktomaten	100
Rinder-Steak mit Kartoffel-Püree und Röstzwiebeln	101
Rinder-Steak mit Kräuter-Haube, Spätzle und Pilz-Soße	102
Rinder-Steak mit Parmesan-Kruste, Spätzle, Tomaten-Salat	103
Rinder-Steak mit Pfeffer-Kruste und Weinbrand-Soße	104
Rinder-Steak, Topinambur-Püree, Babyspinat, Rotwein-Soße	105
Rindfleisch-Salat auf japanische Art	106
Roastbeef im Brot mit Ofen-Kartoffeln, Paprika-Zwiebeln	107
Roastbeef mit Bratkartoffeln und Coco-Bohnen	108
Roastbeef mit einer Senf-Kruste und Kräuter-Kartoffeln	109

Roastbeef mit Kirsch-Chutney und Sellerie-Püree	110
Roastbeef mit Meerrettich und Bouillon-Gemüse	111
Roastbeef mit Rucola-Walnuss-Pesto, Ofen-Kartoffeln	111
Roastbeef-Erdnussbutter-Rouladen, Bohnen, Pommes frites	112
Roastbeef-Steak, Pastinaken-Kartoffelstampf, Sahne-Soße	113
Rostbraten mit Portwein-Zwiebeln, Spätzle, Feldsalat	114
Rumpsteak 'El Sol' mit Blattspinat und Pellkartoffeln	115
Rumpsteak mit Bulgur-Salat, Pilzen, Kräuterbutter	116
Rumpsteak mit Frühling-Zwiebeln und Bratkartoffeln	117
Rumpsteak mit Gnocchi und Cognac-Soße	118
Rumpsteak mit Kartoffel-Spalten und Barbecue-Soße	119
Rumpsteak mit Kräuter-Hollandaise und Kürbis-Spalten	120
Rumpsteak mit Kräuterbutter, Steinpilzen, Pellkartoffeln	121
Rumpsteak mit Röstzwiebeln, Ofenkartoffel, Kräuterquark	121
Rumpsteak mit Tomaten-Rucola Salat	122
Rumpsteak, Kartoffel-Spalten und Rotwein-Schalotten-Soße	123
Rumpsteak, Rucola, Erdnuss-Portwein-Soße, Tagliatelle	124
Rumpsteaks, Tagliata mit Rucola und Kartoffel-Croûtons	124
Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Käse-Spätzle	125
Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Knöpfe	126
Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle	126
Shashimi vom Rind, Teriyaki-Pilze, Gurken-Joghurt, Reis	127
Steak mit Heidelbeer-Rosmarin-Soße, Kartoffel-Spalten	128
Surf-and-Turf mit Bratkartoffeln	128
Surf-and-Turf mit Risotto Milanese	129
T-Bone-Steak mit Salbei und Speck-Polenta	129
Tournedos Rossini vom Rinder-Filet mit glasierten Möhren	130
Wiener Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Püree	131
Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Paprika-Gemüse	131
Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle	132

Alt-Wiener Backfleisch mit Kartoffeln und Feldsalat

Für zwei Personen

2 Rinder-Rostbraten, à 160 g	250 g festk. Kartoffeln	50 g Feldsalat
1 rote Zwiebel	2 Radieschen	1 Tomate
1 Zitrone	3 Eier	300 g Butterschmalz
3 EL Estragonsenf	80 g frischer Meerrettich	150 g Mehl
200 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	3 EL Apfelessig
3 EL Himbeeressig	200 ml Walnussöl	2 EL Rapsöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Für die Kartoffeln eine selbstgemachte Mayonnaise zubereiten. Dafür die Eier aufschlagen, das Eiweiß von dem Eigelb trennen, anschließend das Eigelb mit etwas Senf verrühren und das Walnussöl zugeben. Eventuell mit etwas Eiweiß verdünnen, anschließend mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Apfelessig abschmecken. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und dazu geben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und beidseitig salzen. Den Meerrettich reiben, anschließend eine Seite von dem Rostbraten mit Senf bestreichen und mit Meerrettich bestreuen, dann einige Minuten ruhen lassen. Die übrigen Eier verquirlen. Im Anschluss das Fleisch in dem Mehl, den verrührten Eiern und den Semmelbröseln panieren. Das panierte Fleisch in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz herausbacken, anschließend auf dem Küchenpapier abtropfen lassen. Die gekochten Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit der Mayonnaise vermischen. Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing den Himbeeressig, das Rapsöl, das Salz und den Pfeffer verrühren, anschließend mit dem Zucker abschmecken. Die Zitrone waschen, trocken reiben und achteln. Ebenso die Radieschen und die Petersilie waschen und schneiden. Die Tomaten waschen und aus der Tomatenschale eine lange Schlange schälen. Diese in Form eine Rose auf dem Teller platzieren. Das Alt-Wiener Backfleisch mit der Tomaten-Rose auf einem Teller anrichten, anschließend mit etwas Meerrettich, der Petersilie und einer Zitronenspalte garnieren. Dazu die Kartoffeln mit dem Feldsalat auf einem weiteren Teller anrichten, das Dressing über den Salat geben und servieren.

Rainer Rudolecky am 31. März 2014

Altwiener Vanille-Rostbraten mit Bratkartoffeln

Für zwei Personen

500 g Rostbraten	6 mehligk. Kartoffeln	2 eingelegte Gewürzgurken
1/2 rote Speisezwiebel	8 Knoblauchzehen	1 Zweig krause Petersilie
1 TL Senf	250 ml starker Rinderfond	125 ml kräftiger Rotwein
2 EL Butterschmalz	3EL glattes Mehl	Speiseöl, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen, trocken tupfen, schälen und in Scheiben schneiden. Danach das Öl in die Fritteuse geben und die Kartoffeln darin goldbraun frittieren. Nun die Kartoffeln auf einem Küchentuch abtropfen lassen und zum Warmhalten in den Backofen geben. Anschließend den Rostbraten am Rand einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf und zwei zerdrückten Knoblauchzehen einreiben. Danach eine Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben und den Rostbraten darin scharf anbraten. Nun das Fleisch zum Warmhalten ebenfalls in den Backofen geben. Im Anschluss die rote Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde, braun anrösten. Nun den Knoblauch ebenfalls abziehen, fein hacken und zu den Zwiebelscheiben in die Pfanne geben. Das Ganze mit etwas Rinderfond und dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf mit etwas Mehl stauben. Anschließend die Gewürzgurke fächerartig aufschneiden. Nun die Petersilie waschen, trocken tupfen und mit einer blättrig geschnittenen Knoblauchzehe kurz frittieren. Den Altwiener Vanille-Rostbraten mit den Bratkartoffeln und der Knoblauch-Sauce auf einem Teller anrichten, mit der Gurke, dem Senf, Petersilie und Knoblauchblättchen garnieren und servieren.

Werner Antal am 21. Januar 2013

Böhmischer Rinder-Braten von Rinder-Filet

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	200 g Bandnudeln	1 Sellerie
2 Karotten	1 Zwiebel	1 Zitrone
250 ml Sahne	3 EL Crème-fraîche	500 ml Rinderfond
2 EL Tomatenmark	2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt
1 EL Preiselbeeren	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Bandnudeln in Salzwasser gar kochen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl scharf anbraten. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Alu-Folie einwickeln. Das Fleisch für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Sellerie waschen, schälen und circa ein Viertel des Selleries klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und die Karotte schälen. Beides klein schneiden und mit dem Sellerie zusammen in einer mit Öl erhitzten Pfanne anbraten. Nach und nach den Rinderfond dazu gießen und ein Lorbeerblatt mit in die Sauce geben. Den Thymian waschen, trocken tupfen und mit in die Pfanne geben. Anschließend das Lorbeerblatt wieder entfernen und den Pfanneninhalt mit einem Stabmixer pürieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Sahne dazu gießen und die Sauce mit etwas Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und aus der Alu-Folie auspacken. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten und die Sauce großzügig darüber geben. Einen Esslöffel Crème-fraîche auf die Sauce geben und mit einigen Preiselbeeren garnieren. Anschließend die Bandnudeln daneben anrichten und alles servieren.

Daniel Punzelt am 18. Februar 2013

Böhmischer Rostbraten mit Bandnudeln

Für zwei Personen

2 Rostbraten à 250 g	250 g helle Bandnudeln	2 EL Mehl
Butterschmalz	250 g Crème-fraîche	200 ml Rinderfond
1 EL Knoblauchgranulat	1 EL gemahlener Kümmel	1 EL getrockneter Majoran
1 EL getrocknetes Basilikum	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und am Rand einschneiden. Anschließend mit dem Knoblauch, dem Kümmel, dem Majoran und dem Basilikum würzen und das Mehl darüber stäuben. Danach das Fleisch bei reduzierter Hitze auf beiden Seiten anbraten und im Backofen fertig garen. In der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, den Bratenfond mit dem Rinderfond aufgießen. Anschließend die Crème-fraîche einrühren und die Sauce reduzieren lassen. Die Bandnudeln im Salzwasser bissfest garen. Anschließend das Wasser abgießen. Den böhmischen Rostbraten mit den Bandnudeln auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Alexander Kvasnicka am 17. März 2014

Barolo-Filet-Steak mit Bohnen-Püree, Parmesan-Cracker

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks, à 200 g	825 g weiße Bohnen	4 Knoblauchzehen
2 EL Semmelbrösel	50 g Parmesan	50 g kalte Butter
2 EL Crème-fraîche	300 ml Geflügelfond	50 ml Gemüsefond
180 ml Barolo-Rotwein	1 Bund Thymian	5 Pfefferkörner, schwarz
Wasabipaste, Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit sechs Thymianzweigen, dem Geflügelfond, dem Wein, den Pfefferkörnern und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Rinderfiletsteaks waschen, in den Topf geben und mit geschlossenem Deckel circa sechs bis zehn Minuten sanft garen. Das Fleisch muss komplett von der Flüssigkeit bedeckt sein. Das gegarte Fleisch herausnehmen, in Alufolie verpacken und ruhen lassen. Etwa 150 Milliliter von dem Kochsud aufkochen lassen, Gewürze entfernen und den Knoblauch zerdrücken. Die Flüssigkeit mit dem Knoblauch etwas einkochen lassen und mit der kalten Butter binden. Anschließend die Sauce warm stellen. Für das Püree die Bohnen putzen und abspülen. Anschließend zusammen mit dem Gemüsefond sowie der Crème fraîche in einem Topf erwärmen und danach pürieren. Das Bohnenpüree mit etwas Wasabipaste und je einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Zubereitung der Cracker zuerst den Parmesan reiben und mit den Semmelbröseln vermischen, einige Thymiannadeln abzupfen, begeben und mit dem Pfeffer abschmecken. Eine große Pfanne erhitzen und die Parmesanmasse kreisförmig mit circa sechs Zentimetern Durchmesser einstreuen. Bei mittlerer Hitze den Käse schmelzen lassen, dann vorsichtig wenden und zu Crackern fertig braten. Im Anschluss die Barolo-Filetsteaks aus der Alufolie nehmen. Das Filetsteak mit dem Bohnenpüree und den Parmesan Crackern auf einem Teller anrichten, anschließend mit etwas Thymian garniert servieren.

Laura Oberhofer am 28. Mai 2014

Beef Stew mit Stilton-Klößchen

Für zwei Personen

500 g Rinderfilet	1 Zwiebel	2 Möhren
100 g braune Champignons	3 geräucherte Knoblauchzehen	25 g gemahlene Walnüsse
1 Bund Blatt Petersilie	1 Lorbeerblatt	60 g Rindertalg
1 TL Salz	130 g Mehl	1 TL Backpulver
3 EL Rinderfett	50 g Butter	200 g Stilton
200 ml Kilkenny-Bier	1 l Rinderfond	1 TL Maciublüte
1 TL schwarzer Pfeffer	Öl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Ein viertel Teelöffel Maciublüte, ein viertel Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer, ein viertel Teelöffel Salz und ein Teelöffel Mehl mischen und das Fleisch darin wenden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Öl und die Hälfte der Butter erhitzen. Die Filetwürfel hinzufügen und von allen Seiten braun anbraten. Anschließend das Fleisch der Pfanne entnehmen und in einer Schüssel abkühlen lassen, wobei das Fett in der Pfanne belassen wird. Die braunen Champignons putzen und vierteln. Die Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. In der abgekühlten Pfanne die Champignons, die Möhren und die Zwiebel mit den restlichen 25 Gramm Butter für drei Minuten unter Rühren anrösten. Die Hälfte der Blatt Petersilie waschen, trocken schütteln und mit einem Teelöffel Mehl dem Gemüse in der Pfanne hinzufügen. Nach weiteren zwei Minuten das Kilkenny-Bier hinzufügen, kurz aufkochen lassen und das Lorbeerblatt und einen Liter Rinderfond hinzufügen. Nach nochmaligem Aufkochen die Filetwürfel hinzufügen, abdecken und für 20 Minuten bei 180 Grad im Backofen garen lassen. In eine Schüssel 120 Gramm Mehl sieben und das Rindertalg dazugeben. Die restliche Blatt Petersilie und eine Prise Salz unterheben. Den Stilton raspeln und gemeinsam mit den gemahlene Walnüssen in den Klößchenteig untermischen. Per Hand murmelgroße Klößchen formen und auf ein Backpapier platzieren. Die Stilton-Klößchen zum Stew hinzufügen und mit kochen lassen. Das Beef Stew mit den Stilton-Klößchen auf einem Teller anrichten.

Katja Marsell am 15. April 2013

Beefsteak mit Chianti-Butter-Soße und Olivenöl-Püree

Für zwei Personen

2 Beefsteaks, à 200 g	400 g Kartoffeln	2 Schalotten
30 g Parmesan	4 EL Butter	150 ml Rotwein, Chianti
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Brunnenkresse, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Steaks waschen, trocken tupfen, die Fettschicht einritzen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Steaks darin zuerst auf der Fettseite anbraten, etwas anbräunen und wenden. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen und die Steak zugedeckt darin ruhen lassen. Einen Esslöffel Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Schalotten abziehen, fein hacken und zusammen mit dem Thymian in die Pfanne geben. Alles vier Minuten anbraten lassen, mit dem Wein ablöschen und zur Hälfte reduzieren lassen. Den Fleischsaft vom Steak unterrühren, die restliche Butter zugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und verdampfen lassen. Nach circa vier Minuten zurück in den Topf geben und mit einem kräftigen Schuss Olivenöl pürieren. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in Streifen schneiden und zusammen mit dem Kartoffelpüree sowie der Sauce auf einem Teller anrichten. Mit etwas Kresse und Olivenöl garnieren und servieren.

Nina-Isabella Rafaniello am 17. Oktober 2013

Boeuf Stroganoff

Für zwei Personen

250 g Rinderfilet	200 g Reis	2 Tomaten
50 g Champignons	1 Gewürzgurke	1 Speisezwiebel
1 unbehandelte Zitrone	15 g Mehl	2 EL Senf
40 g Butter	125 ml saure Sahne	250 ml Rinderfond
Salz, Pfeffer		

Den Reis in einem Topf mit Wasser und etwas Salz gar kochen. Zunächst einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Danach die Schale der Tomaten einritzen und kurz in das kochende Wasser geben. Wenn die Schale beginnt sich abzulösen, die Tomaten aus dem Wasser nehmen und die Schale abziehen. Nun die Tomate in kleine Würfel schneiden. Im Anschluss die Speisezwiebel abziehen und grob hacken. Danach 20 Gramm Butter in eine Pfanne geben, die gehackte Zwiebel darin anbraten und mit dem Mehl bestäuben. Anschließend die Tomatenwürfel dazugeben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Nun mit dem Rinderfond ablöschen und die Sauce für 15 Minuten köcheln lassen. Danach mit dem Senf, etwas Salz und dem Saft einer Zitrone abschmecken und die Sahne einrühren. Anschließend die Champignons putzen und in feine Streifen schneiden. Die Gewürzgurke ebenfalls fein schneiden und gemeinsam mit den Champignons in die Sauce geben und diese erneut aufkochen. Nun das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die Filetstreifen darin kurz scharf anbraten. Den entstandenen Bratensud in die Sauce geben und das Fleisch kurz darin schwenken, aber keinesfalls aufkochen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Boeuf Stroganoff mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Bostelmann am 21. Januar 2013

Carpaccio-Burger

Für zwei Personen

1 Rindshuft à 150 g	1 Chilischote	1 Zitrone
30 g Le Gruyère Surchoix-Käse	2 EL Hüttenkäse	1 Stiel Oregano
1 EL Butter	3 EL Olivenöl	Meersalz
Zucker, Salz, Pfeffer		

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, auf den Gefrierbeutel legen und darauf dünn klopfen. Das geklopfte Fleisch direkt auf den Teller abziehen. Den Käse auf das Fleisch reiben und zusätzlich mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleischstück einrollen und zu einem Burger formen. Den Saft aus der Zitrone auspressen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und kleinhacken. Zwei Esslöffel Olivenöl und einen halben Esslöffel Zitronensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und der Chili abschmecken. Die Butter und einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne zerlassen. Die Carpaccio-Burger darin je eine Minute auf jeder Seite anbraten. Den Burger mit dem Hüttenkäse und dem Oregano auf einem Teller anrichten und mit der Zitronensauce garniert servieren.

Naomi Caduff am 04. Januar 2013

Entrecôte mit Jakobsmuschel-Kern

Für zwei Personen

4 Stück Entrecôte, à 180 g	4 Stück Jakobsmuscheln	200 g festk. Kartoffeln
2 rote Zwiebeln	1 Thaiknoblauchzwiebel	1 Zehe schwarzer Knoblauch
1 unbehandelte Limette	1 Zitrone	1 süßer Apfel
20 g Trüffelbutter	1 Ei	1 Prise Zucker
100 g Mascarpone	200 ml Sahne, 30%	3 EL Ahornsirup
50 g grober Chilisenf	1 l dunkler Bratenfond	3 cl Cognac
70 ml Kaffee	10 g Chilifäden	1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel	5 EL Olivenöl	1 EL Trüffelöl
1 Prise Meersalz	Pfeffer mit Limon	Salz, Pfeffer

Die Entrecôtes und Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Mit einem spitzen Messer ein Kreuz in die Mitte des Fleisches schneiden, um die Jakobsmuschel darin zu platzieren. Anschließend das Fleisch mit der Jakobsmuschel mit einer Prise Zimt und etwas schwarzem Pfeffer mit Limon würzen. Die Limette waschen und etwas von der Schale abreiben. Den Abrieb zu den Entrecôtes geben und diese im nicht vorgeheizten Backofen bei 100 Grad Ober- /Unterhitze für 20 Minuten garen. Währenddessen die Kartoffeln und den Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Das Ei zusammen mit der Mascarpone und dem Trüffelöl vermischen. Eine Prise Kreuzkümmel dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Auflaufförmchen mit etwas Trüffelbutter einfetten. Die Kartoffeln, eine Zwiebel und den Apfel mit der Crème vermischen und gleichmäßig in den Auflaufförmchen verteilen. Das Kartoffelgratin zu den Entrecôtes in den Backofen geben. Nun kann die Sauce zubereitet werden. Dafür die restlichen Zwiebeln mit dem Zucker in etwas Trüffelbutter goldbraun anbraten. Anschließend einen Liter Bratenfond und den Ahornsirup dazugeben und alles so lange kochen bis ein Drittel der Sauce übrig ist. Den Cognac und die Sahne dazugeben und wieder so lange kochen, bis ein Drittel der Sauce übrig ist. Anschließend 70 Milliliter Kaffee zu der Sauce geben und mit einem Esslöffel kalter Butter binden. Die Sauce mit einer Prise Meersalz abschmecken. Den Backofen nun auf 170 Grad stellen und die Entrecôtes aus dem Backofen holen. Das Kartoffelgratin für weitere fünf Minuten goldbraun backen. Währenddessen das Fleisch in einer heißen Pfanne mit dem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Die Entrecôtes mit Jakobsmuschel-Kern auf einem Teller anrichten und mit der Sauce garnieren.

Brigitte Gorski am 24. März 2014

Entrecôte mit Kartoffel-Brei, Möhren und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

350 g Entrecôte 2 Zweige Rosmarin Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelbrei:

300 g Kartoffeln, mehlig. 100 g frische Himbeeren 250 g Butter, zimmerwarm

100 ml Buttermilch 70 g milder Gorgonzola 30 g Ricotta

50 g Mascarpone 1 Bund Petersilie, glatte 1 Muskatnuss

Für die Möhren:

200 g Karotten 30 ml Weißwein 1 TL gekörnte Gemüsebrühe

100 g Zucker Butter, Salz

Für die Rotwein-Sauce:

1 Zwiebel 1 Lauchzwiebel 200 ml Rotwein, halbtrocken

2 EL Ahornsirup Butter, Zucker Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Zwei Töpfe mit Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser für die Kartoffeln gut salzen. Die Kartoffeln schälen und darin gar kochen. Die Lauchzwiebel waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Das Entrecôte in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, die geschnittene Lauchzwiebel und die Rosmarinzweige dazu geben, salzen und pfeffern und anschließend im Ofen bei 120 Grad ruhen lassen. Die Karotten schälen und der Länge nach vierteln, im Salzwasser ankochen, dann in einer Pfanne in der Butter anschwitzen und mit Zucker karamellisieren. Anschließend mit dem Goldmuskateller ablöschen, die Gemüsebrühe dazugeben, salzen und einkochen lassen. Für die Rotwein-Zwiebel-Sauce die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, in etwas Butter dünsten und mit dem Rotwein aufkochen, anschließend reduzieren. Zum Schluss mit etwas Butter binden und mit Salz und Ahornsirup abschmecken. Den Bund Petersilie waschen, trocken tupfen, für die Garnitur einige Zweige beiseitelegen, den Rest von den Stängeln befreien und klein hacken. Für den Kartoffelbrei „Spezial“ die Himbeeren, die Mascarpone, den milden Gorgonzola und den Ricotta mit etwas Buttermilch und der gehackten Petersilie in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren, mit etwas Butter, Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Auf einem Teller das Kartoffelpüree mit dem Entrecôte und den glasierten Möhren anrichten, etwas Rotweinsauce dazu träufeln, mit Petersilie garnieren und servieren.

Norbert Makowski am 10. Juni 2014

Entrecôte mit Rotwein- und Senf-Soße, Babymöhren

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 Scheiben Entrecôte à 180g 1 EL Olivenöl 2 Prisen Salz
Pfeffer

Für die Saucen:

125 ml Rotwein 65 ml Rinderfond 2 ml Amarena-Kirsch-Sauce
1 EL Sahne 3 ml Olivenöl 30 ml braune Grundbrühe
2 Körner Wacholder 1 EL Senf 5 g kalte Butter
1 Prise Salz 1 Prise weißer Pfeffer

Für die Babymöhren:

425 g Kartoffeln 5 Babymöhren $\frac{1}{2}$ Bund Bachminze
 $\frac{1}{4}$ Ltr. Gemüsefond 150 ml Milch 1 Muskatnuss
20 g kalte Butter 1 Prise weißer Pfeffer 1 Prise Salz
Puderzucker

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Entrecôte von beiden Seiten in heißem Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen sechs Minuten garen. Anschließend in einem tiefen Teller abgedeckt ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad stellen. Die heiße Pfanne mit Rotwein ablöschen und die Sauce reduzieren lassen. Mit der Hälfte des Rinderfonds aufgießen und mit Salz und Wacholder würzen. Die braune Grundbrühe dazugeben. Zum Schluss mit Amarena-Kirsch-Sauce und einer Butterflocke reduzieren lassen, durch ein Sieb passieren und warmstellen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgießen und für zehn Minuten in den Backofen schieben. Warm schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Bachminze von den Stengeln zupfen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit zwei Butterflocken unter das Püree rühren. Die Babymöhren putzen, schälen und in heißem Wasser blanchieren. Anschließend eine Pfanne mit Puderzucker erhitzen und die Möhren darin karamellisieren. Das Püree auf Tellern verteilen. Das Fleisch in die Mitte der Teller geben und mit beiden Saucen übergießen. Zusammen mit den Babymöhren servieren.

Karin Emme am 01. Oktober 2014

Entrecôte mit Tomaten-Salsa, Drillingen und Kopf-Salat

Für zwei Personen

2 Entrecôte à 180 g	6 Drillinge	500 g Kirschtomaten
150 g Kopfsalat	1 Limette	30 g Butter
100 g Crème-fraîche	1 TL milder Senf	90 ml Olivenöl
20 ml weißer Balsamicoessig	1 EL dunkler Balsamicoessig	80 g Pinienkerne
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Basilikum
Zucker, Meersalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf aufsetzen, salzen und die Drillinge 20 Minuten lang gar kochen. Das Entrecôte waschen und trockentupfen. Ein paar Blätter Rosmarin abzupfen, das Entrecôte damit belegen und das Fleisch in den Ofen legen. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten und auskühlen lassen. Die Kirschtomaten vierteln. Den Schnittlauch in Ringe schneiden. Ein paar Blätter Basilikum abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Limette waschen, die Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Die Pinienkerne, die Tomaten, die Hälfte des Schnittlauchs, das Basilikum mit der Hälfte des Limettensaftes, ein wenig Limettenabrieb und 50 Milliliter Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sour Cream mit dem restlichen Limettensaft, ein wenig Limettenabrieb und Salz abschmecken. Den Kopfsalat waschen und schleudern. 40 Milliliter Olivenöl mit dem weißen Balsamicoessig, dem Senf und dem restlichen Schnittlauch vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und unter den Salat geben. Die Butter in eine Pfanne geben und gemeinsam mit dem dunklen Balsamicoessig erhitzen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und salzen und pfeffern. Anschließend in der Pfanne beidseitig je eine Minute scharf anbraten. Das Entrecôte in Streifen schneiden und mit Meersalz bestreuen. Das Fleisch neben den Drillingen, der Sour Cream, dem Salat und der Tomatensalsa auf einem Teller anrichten und servieren. Die Äpfel waschen und schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Äpfel mit etwas Thymian und Zucker darin für drei Minuten dünsten. Anschließend den Calvados und die restliche Brühe mit in die Pfanne geben und alles einkochen lassen. Mit etwas Speisestärke andicken und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten die Spinatknödel und die Calvadosäpfel daneben anrichten. Die Sauce auf den Teller geben und alles servieren.

Naomi Caduff am 02. Januar 2013

Entrecôte, Kartoffel-Mousseline, Tomaten-Pfirsich-Soße

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

350 g Entrecôte Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

150 g Fleischtomate	1 weißer Pfirsich	1 Zwiebel
2 Zweige Thymian	50 ml trockener Weißwein	100 ml Wasser
1 TL Cayennepfeffer	1 EL rosa Pfefferbeeren	Butter, Öl
Salz, Pfeffer		

Für die Mousseline:

250 g Kartoffel	150 ml Sahne	100 g Butter
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze zwei bis drei Minuten anbraten. Danach die Hitze reduzieren und das Fleisch für weitere zehn Minuten bei mittlerer Hitze zu Ende braten. Die Tomate und den Pfirsich kreuzweise einritzen. Kurz in kochendem Wasser blanchieren, anschließend kalt abspülen und von der Haut befreien. Den Pfirsich in dünne Spalten schneiden, die Tomate achteln. Den Thymian waschen, trocken tupfen, vom Stiel abzupfen hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Pfirsichspalten für zwei bis drei Minuten andünsten und dann herausnehmen. Die Tomatenstücke, den Thymian und die Zwiebelwürfel in denselben Topf geben und bei starker Hitze fünf Minuten schmoren. Mit dem Weißwein und dem Wasser ablöschen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und weitere fünf Minuten garen. Das Ganze mit dem Pürierstab kurz pürieren. Die Pfirsichspalten hinzugeben und unterheben. Die Sahne aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Kartoffeln vom Vortag durch die Kartoffelpresse drücken und zur Sahne geben, anschließend durch einen Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Butterflocken unter die heiße Masse ziehen. Das Fleisch in dünne Scheiben aufschneiden und mit der Tomaten-Pfirsich-Soße auf einem Teller anrichten, mit den rosa Pfefferbeeren garnieren, die Kartoffel-Mousseline mit dem Espuma in einem Einweckglas anrichten und servieren.

Hanna Schmidt am 13. August 2014

Filet mignon mit Zucchini-Rösti und Birnen-Bohnen-Salat

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 220 g	8 Scheiben Schwarzwaldschinken	150 g festk. Kartoffeln
100 g grüne Bohnen	100 g gelbe Bohnen	125 g Zucchini
50 g Friséesalat	50 g junge Spinatblätter	50 g Lollo Rosso
2 Birnen	2 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1/2 Bund Salbeiblätter
1 Bund Thymian	2 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Mehl
20 g Butter	1 TL Senf	1 EL Dijon-Senf
1 Ei	2 EL Weinessig	20 ml Weinbrand
2 EL süße Sahne	5 EL Butterschmalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Die Salbeiblätter abzupfen. Die Schinkenscheiben mit jeweils drei Salbeiblättern belegen und die Rinderfilets damit umwickeln. Anschließend mit Küchengarn fixieren. Das Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen. In der heißen Pfanne die umwickelten Filets auf jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in Alufolie wickeln und 15 bis 20 Minuten im Ofen ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Bohnen waschen, in das heiße Wasser geben und acht bis zwölf Minuten garen. Anschließend das Wasser abgießen, die Bohnen abschrecken und abtropfen lassen. Die Salate verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Den Senf mit dem Essig, einem Teelöffel Zucker, etwas Olivenöl und zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen, die Birnen und den Pflücksalat vermengen und das Dressing darüber geben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln schälen. Den Thymian zupfen und fein hacken. Von dem Zucchini die Enden entfernen. Eineinhalb Knoblauchzehen abziehen und pressen. Das Ei trennen. Die Kartoffeln und die Zucchini getrennt voneinander grob raspeln und gut ausdrücken. Den Kartoffelsaft in einer Schale auffangen und stehen lassen, bis sich die Stärke abgesetzt hat. Anschließend die Flüssigkeit abgießen. Nun die aufgefangene Stärke, das Eigelb und das Mehl mit dem geraspelten Gemüse vermengen und mit Salz, Pfeffer, etwas Thymian und den gepressten Knoblauchzehen würzen. Die Röstmasse portionieren und in die heiße Pfanne geben. Die Rösti ein wenig flachdrücken und von beiden Seiten goldbraun backen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch, den restlichen Thymian, den Weinbrand, den Dijon-Senf, den restlichen Zucker und die Sahne in die heiße Pfanne geben. Unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderfilets aus dem Ofen nehmen und die Alufolie entfernen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Blätter vom Salbei zupfen. Das Filet mignon mit dem Zucchini-Rösti und dem Birnen-Bohnen-Salat auf Tellern anrichten, mit Salbeiblättern garnieren und servieren.

Ralf Götz am 14. November 2013

Gaelic Steaks mit Rosmarin-Kartoffeln, Ofentomaten

Für 2 Personen

2 Sirloin Steaks, a 200 g	200 g Kartoffeln	100 ml Schlagsahne
1 Bund Rosmarin-Zweige	50 ml Irish Whisky	Butter, Olivenöl
Chili, Pfeffer, Salz		

Für die Ofentomaten:

20 Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl	Zucker, Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln kochen. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten, die Tomaten waschen und hineingeben. Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Die Thymian- und Rosmarinzweige waschen und abzupfen. Die Tomaten mit Salz, Zucker, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und zerdrückten Knoblauchzehen würzen. Für 20 Minuten im Ofen garen. Die Sirloin Steaks mit Pfeffer würzen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter schäumt. Die Steaks hineingeben und die Hitze reduzieren. Die Steaks von jeder Seite drei Minuten scharf anbraten, anschließend die Steaks aus der Pfanne nehmen und bei 90 Grad im Ofen warm halten. Für die Sauce den Bratenfond mit dem Whiskey ablöschen. Leicht einreduzieren lassen, die Sahne hinzugeben und köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den Rosmarin waschen und von den Stielen befreien. Die Kartoffeln abgießen, dritteln und in einer Pfanne mit Butter und beliebig viel Rosmarin schwenken. Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit etwas Kräutern garnieren.

Kevin Kuhn am 17. September 2014

Gegrilltes Filet-Steak-Tartar auf Kapern-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

1 Rinderfilet à 400 g	300 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
6 Kirschtomaten	1 rote Peperoni	1 Limette
1 EL eingelegte Kapern	50 g Pinienkerne	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Koriander	1 EL Korianderkörner	3 EL Sojasauce
4 EL Olivenöl	1 TL Honig	Muskat, Meersalz
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser 15 Minuten lang kochen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Die Schale der Limette abreiben und filetieren. Ein paar Blätter Koriander und Basilikum abzupfen und kleinschneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten und anschließend alle Zutaten mit der Sojasauce und drei Esslöffeln Olivenöl vermischen. Mit Salz und Honig abschmecken. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Anschließend eine Seite jeweils gitterförmig zwei Zentimeter tief einschneiden. Die Steaks auf der glatten Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit Küchengarn in Form binden. Eine Pfanne aufsetzen und die Steaks darin auf der glatten Seite vier Minuten scharf anbraten. Die Kartoffelwürfel abgießen und die Kapern und einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben. Die Kartoffeln kleinstampfen und mit Salz und Muskat abschmecken. Den Kapern-Kartoffelstampf mit dem Steak auf einem Teller anrichten und mit der Marinade garniert servieren.

Sebastian Stumpf am 02. Januar 2013

Gemüse-Risotto mit Rinder-Filet

Für zwei Personen

150 g Rinderfilet	150 g Risottoreis	50 g Erbsen, TK
1 Paprika, rot	3 Lattichblätter	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	3 EL Sahne
350 ml Gemüfefond	100 ml Weißwein	1 TL Senf, mittelscharf
2 EL Butter	Butterschmalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und gleichmäßig mit dem Senf einstreichen. Anschließend in fingergroße Scheiben schneiden. Die Lattichblätter waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebel sowie eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit Butter und Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- sowie Knoblauchwürfel hineingeben und andünsten. Den Risottoreis mit in die Pfanne geben und solange mitdünsten, bis die Reiskörner von einer Fettschicht überzogen sind. Die Erbsen und die Paprika zugeben und mit dem Weißwein aufgießen. Unter ständigem Rühren solange einkochen lassen, bis der Weißwein komplett eingekocht ist. Dann die Hälfte des Fonds zugeben und ebenfalls solange einkochen, bis auch diese komplett vom Reis aufgenommen wird. Anschließend den restlichen Fond zugeben und genauso verfahren. Wenn der Reis bissfest gegart ist, die Sahne und einen Esslöffel Butter unterrühren, danach den Parmesan hineinreiben. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Lattichblätter unterheben. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten kurz anbraten. Das Risotto zusammen mit den Filetstreifen auf einem Teller anrichten und servieren.

Felizitas Meyer am 31. Januar 2013

Geschnetzeltes Rinder-Filet mit Spätzle

Für zwei Personen

500 g Rinderfilet	150 g Zwiebeln	4 Eier
200 ml Sahne	150 ml Weißwein, trocken	100 g Gewürzgurken
250 g Mehl	2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch in die Pfanne geben, scharf anbraten und anschließend kurz ziehen lassen. Das Fleisch auf einen Teller geben und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen stellen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Anschließend die Zwiebeln in die Fleischpfanne geben und im Fleischsaft anbraten. Die Gewürzgurken klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und ebenfalls anbraten. Die Pfanne mit dem Gurkenwasser auffüllen und solange einreduzieren, bis kaum noch Gurkenwasser vorhanden ist und sich der Inhalt der Pfanne langsam braun färbt. Die Sauce mit der Sahne und dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mehl durch ein Sieb in eine Schüssel sieben und nacheinander die vier Eier sowie etwas Salz unterrühren. Solange kneten, bis der Teig schön glatt und frei von Klumpen ist. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spätzle durch die Spätzlepresse in das Wasser pressen. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Die Spätzle zusammen mit dem Geschnetzelten auf einem Teller anrichten und servieren.

Felizitas Meyer am 28. Januar 2013

Käse-Rinder-Steaks mit Kartoffel-Spiralen und Möhrchen

Für zwei Personen

2 Rinderhüftsteaks, à 200 g	200 g Kartoffeln, fest	200 g franz. Weichkäse
150 g kleine Möhrchen	2 kleine Äpfel	1 Zwiebel
4 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Majoran
1 EL Speisestärke	1 EL Tomatenmark	25 g Butter
1 EL Butterschmalz	200 ml trockener Rotwein	500 ml Gemüsefond
8 EL Olivenöl	Öl, Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. Die Kartoffelspiralen auf ein Backblech mit Backpapier geben. Die Hälfte vom Thymian und den Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Kräuter, das Olivenöl sowie Salz und Pfeffer über die Kartoffeln geben. Alles gut miteinander vermengen und dann in den Ofen geben. Den Käse in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und zwei Apfelviertel in Spalten schneiden, den Rest würfeln. Das Fleisch waschen und trocken tupfen und jeweils eine Tasche hineinschneiden. Den restlichen Thymian und den Majoran zupfen und fein hacken. Anschließend das Fleisch mit dem Käse, den Apfelspalten, dem Thymian und dem Majoran füllen und mit Holzspießen verschließen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Steaks auf jeder Seite drei bis vier Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch in den Ofen geben und weitere zehn Minuten garen. In der Pfanne mit dem Bratensud die Zwiebel anschwitzen. Nun die Apfelwürfel und das Tomatenmark hinzugeben. Anschließend mit dem Rotwein und 300 Millilitern Fond ablöschen. Die Butter hinzugeben und alles einköcheln lassen. Die Sauce mit der Speisestärke andicken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Möhrchen schälen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Möhrchen hineingeben, mit einem Esslöffel Zucker bestreuen und anbraten, bis der Zucker karamellisiert. Anschließend mit dem restlichen Fond ablöschen und weitere sechs Minuten köcheln lassen. Die saftigen Käsesteaks mit den Rosmarin-Kartoffelspiralen und den karamellisierten Möhrchen auf Tellern anrichten und servieren.

Katja Sudbrock am 27. Februar 2013

Kartoffel-Rindfleisch-Torte mit Rote-Bete-Püree

Für zwei Personen

200 g Rinderbrust, gepökelt	1 Matjesfilet	5 mittelgroße Kartoffeln
2 Knollen Rote Bete-Knollen	5 saure Gurken	2 Schalotten
3 Eier	50 ml Wermut	1 EL Bergbohnenkraut
Butter, Chiliflocken	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grillstufe vorheizen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Rinderbrust waschen, trocken tupfen, würfeln und bei 60 Grad im Wasserbad erwärmen. Die Haut vorsichtig von dem Fischfilet lösen und auf ein Backblech legen. Die Fischhaut in den vorgeheizten Backofen geben und knusprig werden lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Gurken schälen, ebenfalls würfeln und zusammen mit der Schalotte in der heißen Butter anschwitzen. Das Ganze mit Wermut ablöschen, das Bergbohnenkraut zugeben und einkochen lassen. Die Sauce pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen. Die Rote Bete grob würfeln und in einem Wasserbad erwärmen. Eine kleine Menge der Kartoffelwürfel sowie die warme Rote Bete stampfen und mit Salz, Pfeffer sowie den Chiliflocken abschmecken und passieren. Die restlichen Kartoffeln zusammen mit der Rinderbrust kurz in etwas Butter schwenken. Zwei der Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel-Fleisch-Mischung in einem Anrichtering in der Auflaufform platzieren, die Eimasse darüber geben und im vorgeheizten Backofen garen lassen. Das übrige Ei trennen und das Eigelb langsam erwärmen. Das warme Eigelb abschließend über das Ei-Kartoffel-Rindfleisch-Törtchen geben. Die Fischhaut als Segel zuschneiden und in das Törtchen stellen. Das Törtchen zusammen mit dem Püree auf einem Teller anrichten. Die Gurkensauce daneben verteilen und servieren.

Claus Plachetka am 25. November 2013

Lasagne vom Rinder-Filet mit Gemüse, Knoblauch-Blättern

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	50 g Parmesan	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen	30 g Mehl	20 g Zucker
30 g kalte Butter	1 Ei	200 ml Rinderfond
200 ml trockener Weißwein	1 Bund glatte Petersilie	½ Bund Kerbel
2 Zweige Rosmarin	70 ml Olivenöl	1 EL Pflanzenöl
Meersalz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Anschließend mit 60 Millilitern Olivenöl pürieren. Den Parmesan reiben. Das Mehl, zehn Gramm Zucker, einen Teelöffel Salz und ein Eiweiß verrühren. Einen Topf mit 25 Gramm Butter erhitzen, schmelzen lassen und anschließend dazugeben. Anschließend ein bis zwei Teelöffel der Knoblauchpaste und den geriebenen Parmesan hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Knoblauch-Masse in kleinen Kreisen auf das Backpapier streichen. Einen Teil der Petersilie und einen Zweig Rosmarin klein hacken. Anschließend die Knoblauchmasse jeweils mit einem Teelöffel gehackter Petersilie und gehacktem Rosmarin bestreuen. Das Backblech in den 160 Grad heißen Ofen geben und circa zehn bis 15 Minuten goldgelb backen. Dann sofort vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in der Pfanne anbraten. Anschließend das Filet auf ein Backgitter legen, das Bratenthermometer hineinstecken und im Ofen circa zehn bis zwölf Minuten bei 180 Grad garen bis eine Kerntemperatur von circa 45 Grad erreicht ist. Das Fleisch in Alufolie wickeln und im 60 Grad warmen Ofen ruhen lassen. Die Paprikaschoten waschen, schälen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in Rauten schneiden. Die Zucchini ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Den restlichen Knoblauch abziehen und andrücken. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und das Grüne abschneiden. Alles zusammen mit dem restlichen Rosmarin in der Pfanne mit dem Bratensud anschwitzen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zucker würzen. Die restliche Petersilie und einen Teil des Korbels hacken und hinzufügen. Das Gemüse in eine Schüssel füllen und ebenfalls im Ofen warmhalten. Den Bratensatz vom Gemüse mit dem Weißwein und dem Rinderfond aufgießen und einkochen lassen. Das restliche Olivenöl und die restliche kalte Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und der Sauce schichten. Das Fleisch dabei mit Meersalz würzen. Die Lasagne vom Rinderfilet mit dem Gemüse und den Knoblauchblättern auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Kerbel garnieren und servieren.

Jutta Zacher am 13. November 2013

Mafia-Nudeln mit Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für die Mafianudeln:

1 Rumpsteak à 170 g	200 g Spaghetti	200 g Brokkoli
1 Zwiebel	400 g Tomaten	50 g Parmesan
3 EL Wodka	3 EL Sahne	3 EL Olivenöl
2 EL Honig	Chili, gemahlen	Zucker, Paprika, edelsüß
Salz, Pfeffer		

Für den Fenchelsalat:

1 Knolle Fenchel, mit Grün	1 Möhre	1 rote Zwiebel
1 Limette	1 Bund Koriander	2 EL Joghurt-Mayonnaise
1 TL mittelscharfer Senf	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Den Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Die Tomaten grob würfeln. Nun den Brokkoli abgießen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin drei Minuten scharf anbraten, mit Wodka ablöschen und kurz aufkochen lassen. Nun die Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und einer Prise Zucker würzen. Anschließend das Ganze 15 Minuten offen köcheln lassen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Das Steak trocken tupfen, vom Fettrand trennen und in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Steakstreifen darin drei Minuten scharf anbraten. Mehrmals wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Sahne zu den Tomaten gießen und aufkochen. Den Brokkoli und die Steakstreifen hinzugeben. Die Sauce abschmecken und mit den abgegossenen Nudeln mischen. Den Fenchel putzen, das Grün dabei bei Seite legen. Den Fenchel in feine Scheiben hobeln. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Limette auspressen und mit Mayonnaise und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgrün und den Koriander fein hacken und dazugeben. Die Nudeln auf Tellern anrichten und den Parmesan darüber reiben. Dazu den Salat anrichten.

Karl-Heinz Böhnlein am 29. September 2014

Ochsen-Filet mit Rucola-Kartoffel-Püree und Pilz-Soße

Für zwei Personen

300 g Ochsenfilet, à 150 g	50 g Speck, gewürfelt	250 g mehligk. Kartoffeln
100 g Pfifferlinge	100 g Steinpilze	40 g Rucola
3 Schalotten	100 g glatte Petersilie	0,5 Bund Rosmarin
50 g Butterschmalz	100 ml trockener Weißwein	100 ml Rinderfond
30 ml Olivenöl	Muskatnuss	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf circa 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Das Ochsenfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rosmarin einreiben. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und das Filet von allen Seiten darin anbraten. Dann das Fleisch für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Anschließend die Steinpilze und die Pfifferlinge putzen und kurz in etwas Butterschmalz anbraten. Dann die Schalotten abziehen und klein hacken. Die Pilze wieder herausnehmen. Anschließend die Schalotten und den Speck in der Pilzpfanne anbraten. Dann mit dem Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Nun noch den Rinderfond hinzugeben und ebenfalls einreduzieren lassen. Die Petersilie zupfen und, bis auf ein paar Blätter zum Garnieren, hacken. Die Pilze und die Petersilie anschließend in die Sauce geben und aufkochen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Olivenöl auf circa 50 Grad erhitzen und dann mit dem Rucola zusammen pürieren. Nun die Kartoffeln abgießen, zerstampfen und die Rucola-Olivenölmischung unterheben. Das Ganze noch mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ochsenfilet mit dem Rucola-Kartoffelpüree und der Pilzsauce auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Michael Seemüller am 22. April 2013

Pasta mit Rinder-Steak und Pesto-Creme

Für zwei Personen

1 Rib-eye-Steaks à 350 g	200 g Bucatini-Nudeln	25 g Parmesankäse
100 g Kirschtomaten	0,5 Bund Rauke	4 EL Pesto
2 EL Parmesan	1 EL Crème-fraîche	1 Zwiebel
200 g Doppelrahm-Frischkäse mit Paprika	50 ml Milch	50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Steaks waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten, mit Pfeffer würzen. In eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten fertig garen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser gar kochen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Rauke waschen, trocken schütteln und putzen. Das Pesto mit der Crème-fraîche verrühren. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Einen halben Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Den Frischkäse und die Milch zugeben und unter Rühren erhitzen, bis eine glatte Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bratfett des Steaks erneut erhitzen, die Tomaten darin anbraten, mit Salz würzen. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Wieder in den Topf zurückgeben und mit der Frischkäsesauce mischen. Die Tomaten und die Rauke untermischen. Die Steaks aus dem Ofen nehmen, in der Pesto-Crème wenden und in Streifen schneiden. Den Parmesan reiben. Die Nudeln mit den Steakstreifen auf einem Teller anrichten. Mit dem Parmesan bestreuen und servieren.

Wiebke Peters am 14. März 2013

Pfeffer-Filet-Steaks, Prinzessbohnen, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks à 200 g	15 Scheiben ital. Bauchspeck	200 g mehligk. Kartoffeln
300 g Prinzessbohnen	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
200 g Butter	100 g Kräuterbutter	250 ml Milch
250 ml Schlagsahne	100 ml trockener Rotwein	1 EL eingel. grüne Pfefferkörner
1 Muskatnuss	Rosmarinöl, Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Die Prinzessbohnen etwa zehn Minuten in Wasser kochen. Die Filetsteaks in einer Pfanne mit Rosmarinöl scharf anbraten. Anschließend die Steaks in Alufolie wickeln und je nach Dicke für etwa 10 Minuten im Ofen garen. Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln abziehen, kleinhacken und zusammen mit den Pfefferkörnern, der Kräuterbutter, der Sahne, dem Rotwein und einem Schuss Rosmarinöl in die Pfanne geben, in der zuvor die Filetsteaks gebraten wurden. Die Bohnen abgießen, mit je einer Scheibe Bauchspeck umwickeln, ebenfalls in die Pfanne geben und zusätzlich mit 200 g Butter kurz anbraten. Die Kartoffeln abgießen und gemeinsam mit der Milch zu einem Püree vermengen. Etwas Muskatnuss reiben und das Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Pfefferfiletsteaks zusammen mit den Prinzessbohnen und dem Kartoffelpüree auf zwei Tellern anrichten.

Christian Reeves am 22. April 2014

Pochiertes Rinder-Filet mit Meerrettich-Croutons

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	200 g festk. Kartoffeln	2 Scheiben Toastbrot
1 Karotte	1 Stange Frühlingslauch	1 Schalotte
1 Zitrone	2 Eier	20 g Mehl
2 TL Kartoffelmehl	10 g Meerrettich, frisch	2 EL Butter
3 TL Butterschmalz	2 TL Sahnemeerrettich	3 Zweige Thymian
1 Wachholderbeere	Petersilie, Balsamicocreme	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Einen Topf mit etwa 1,5 Liter Wasser aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Frühlingslauch waschen, von den äußeren Häutchen befreien und in Ringe schneiden. Die Schalotte abziehen und grob hacken. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Wenn es noch bissfest ist, herausnehmen und in eine Schüssel geben. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter vom Zweig abzupfen. Die Wachholderbeere zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Gemüse hinzugeben. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein DIN A4 großes Stück Alufolie mit einem Esslöffel Gemüse belegen. Das Filet darauf geben und mit dem restlichen Gemüse bedecken. Die Alufolie straff zusammen rollen und an den Enden fest zusammen drücken. Das Päckchen in den Topf mit Wasser geben und etwa 18 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Die Kartoffelmasse in ein Stofftuch geben und leicht ausdrücken. Die Masse mit dem Mehl und einem Ei vermengen und mit Muskat abschmecken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, aus der Kartoffelmasse Puffer formen und von beiden Seiten braun darin anbraten. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Würfel darin kross rösten. Die Toastbrotwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit reichlich frisch geriebenem Meerrettich vermengen. Für die Sauce den Sahnemeerrettich, den Zitronensaft und den Pfeffer vermengen. Das Gemüse in einem Topf noch einmal erwärmen und die Wachholderbeere herausnehmen. Die Petersilie waschen und klein zupfen. Die Kartoffelpuffer zusammen mit dem Gemüse sowie der Sauce anrichten. Das Rinderfilet aus der Alupackung nehmen, aufschneiden und auf den Teller geben. Mit der Petersilie und der Balsamicocreme garnieren und servieren.

Thomas Klein am 08. Juli 2013

Porterhouse-Steak mit Chimichurri, Gemüse, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

800 g Porterhouse-Steak, 4-5 cm	600 g festk. Kartoffeln	1 Zuckermaiskolben
1 rote Paprikaschote	1 rote Zwiebel	8 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriandergrün	1 Bund Minze
1 TL Chiliflocken	50 ml weißer Essig	220 ml Olivenöl
50 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	Butterschmalz
grobes Meersalz	Papaya-Pfeffer	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen, in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit der Ausstechform zu Kreisen stanzen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Kartoffeln darin kochen. Anschließend die Kartoffeln abtropfen und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von jeder Seite kräftig anbraten, ohne sie ständig zu wenden. Die Temperatur rechtzeitig reduzieren und die Scheiben aus der Pfanne nehmen. Anschließend mit dem Meersalz und dem Papaya-Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz glasig dünsten. Die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien, schälen, in Stücke schneiden und in die Pfanne dazugeben. Die Blätter vom Maiskolben entfernen, die Kolben waschen, die Maiskörner herunter schneiden und ebenfalls zu dem Gemüse geben. Anschließend den Gemüsefond und den Weißwein hinzugeben. Das Ganze fünf Minuten garen. Die Hälfte der Petersilie waschen, hacken und dazugeben. Mit dem Meersalz und dem schwarzen Pfeffer abschmecken. Aus den Maisblättern mit Hilfe der Zahnstocher ein Körbchen formen und das Gemüse einfüllen. Eine Pfanne vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in die Pfanne legen. Nach drei Minuten das Fleisch drehen. Nach weiteren etwa drei Minuten das Steak wenden. Das Fleisch sollte etwa 50 Grad Kerntemperatur haben. Zwei Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Je etwa fünf Zweige des Korianders und der frischen Minze waschen und grob hacken. Den Knoblauch und die Kräuter in eine Auflaufform streuen. Das Steak darauf legen und mit 70 Millilitern Öl begießen. Das Fleisch einige Male wenden. Mindestens fünf Minuten die Form mit Alufolie abdecken. Das Fleisch anschließend vom Knochen lösen und in Tranchen schneiden. Den Fleischsaft mit dem Öl mischen und das Fleisch beträufeln. Die restliche Petersilie, den restlichen Koriander und die Minze waschen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und mit den Kräutern zerkleinern. Anschließend Meersalz, Pfeffer und die Chiliflocken untermixen. Das restliche Öl, den Essig und 50 Milliliter kaltes Wasser zugießen und die Sauce so andicken. Bei Bedarf noch nachwürzen. Das Chimichurri sollte kräftig und würzig schmecken. Das Porterhouse-Steak mit dem Chimichurri, dem Gemüse und den gebratenen Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Hagen Rösch-Meier am 22. April 2013

Reis-Nudeln mit Rinder-Filet-Streifen, Thai-Basilikum

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 120 g 2 EL Erdnussöl

Für die Nudeln:

150 g Reismudeln	2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotte	1 grüne Chili, klein	2 Zweige Thai-Basilikum
1 1/2 EL Austernsauce	1 EL Fischsauce	3 EL Hühnerfond
1/2 EL Reissessig	1 EL Erdnussöl	1/2 EL brauner Zucker

Salz, Pfeffer

Für die Chilisauce:

1 rote Chili	1 Zweig asiat. Koriander	1 Limette
2 EL Fischsauce	1 Stängel Thai-Basilikum	Salz, Pfeffer

Die Austernsauce, die Fischsauce, den Hühnerfond, den Reissessig, das Erdnussöl und den Zucker in einer großen Schüssel vermengen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Einen Topf mit ungesalzenem Wasser aufsetzen und die Nudeln darin bissfest garen. Währenddessen den Knoblauch und die Schalotten abziehen und zusammen mit der grünen Chili hacken, nach Belieben entkernen, im Mörser zu einer Paste zerstoßen und zur Seite stellen. Die Nudeln durch ein Sieb abgießen, mit fließendem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Nach Belieben mit einer Schere kürzen, in die Schüssel mit der Sauce geben und alles gut durchmengen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Die Basilikumblätter abzupfen und große Blätter zerkleinern. Den Koriander und die rote Chili für die Chilisauce kleinhacken und zusammen mit dem Limettensaft und der Fischsauce in einer kleinen Schüssel verrühren. Eine Pfanne mit dem Erdnussöl erhitzen, das Rinderfilet waschen, abtupfen und in die Pfanne geben. Das Filet von jeder Seite drei Minuten scharf anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen. In dieselbe Pfanne die Beiseite gestellte Knoblauchpaste geben und eine Minute unter ständigem Rühren erwärmen. Anschließend die Nudeln und die Saucenmischung dazugeben und zwei Minuten anbraten. Das Basilikum und die Frühlingszwiebeln unterheben und alles kurz ziehen lassen. Das Rinderfilet mit gebratenen Nudeln und Thai-Basilikum auf Tellern anrichten und mit ein wenig Chilisauce garnieren.

Reinhold Blatz am 16. Juli 2014

Rheinisches Rinder-Curry mit Nudeln und Endivien-Salat

Für zwei Personen

Für das Rindercurry:

300 g Rindfleisch	1 Zwiebel, mittelgroß	100 g passierte Tomaten
10 g Tomatenmark	60 g kalte Butter	500 ml Rinderfond
250 ml Madeira	4 EL dunkler Zuckerrübensaft	100 ml ungesüßter Granatapfelsaft
2 EL Zuckerrohrmelasse	50 ml dunkle Sojasauce	200 ml dunkler Balsamicoessig
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 EL mildes Curry-Pulver	½ EL Kurkuma
1 Schote rote Chili	Bratöl, brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Kopf Endiviensalat	2 EL heller Balsamico	200 ml Olivenöl
scharfer Senf	brauner Zucker	

Für die Nudeln:

150 g Spiralnudeln	60 g Butter	Salz, aus dem Topf
--------------------	-------------	--------------------

Für die Garnitur:

1 Bund glatte Petersilie

Für die Nudeln einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Nudeln darin bissfest garen. Für das Rindercurry Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen, den Ingwer schälen und beides kleinschneiden. Die Zwiebelstreifen mit dem braunen Zucker in der Pfanne karamellisieren. Das Tomatenmark, die passierten Tomaten, die Chili und den Ingwer dazugeben und kurz aufkochen lassen. Curry-Pulver und Kurkuma unterrühren und alles beiseite stellen. Im Schmortopf Bratöl erhitzen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und darin scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und salzen. Die Gewürzmischung aus der Pfanne in den Schmortopf geben und mit dem Balsamicoessig einkochen lassen. Anschließend den Rinderfond und den Madeira dazugeben. Das Ganze noch mit Zuckerrübensaft und Zuckerrohrmelasse abschmecken und das Fleisch mit hineingeben. Etwa zehn Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zum Schluss die Chilis herausnehmen und mit der Sojasauce, dem Granatapfelsaft und kalter Butter abschmecken. Für den Salat den Endiviensalat mit warmen Wasser waschen, vom Ende befreien, zupfen und trocken schleudern. Den Balsamico und das Olivenöl vermengen. Mit dem Senf und dem braunen Zucker abschmecken und in einem Shaker gut mixen. Den Salat anschließend mit der Vinaigrette marinieren. Die Petersilie waschen, trocknen und klein zupfen. Die Nudeln abgießen und mit der Butter verfeinern. Das rheinische Rindercurry mit Nudeln auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren, den Salat separat reichen und servieren.

Stefanie Rößler am 15. Dezember 2014

Rib-Eye-Steak mit Süßkartoffeln, Zucchini und Remoulade

Für zwei Personen

2 Rib-Eye-Steak, à 300 g	2 Süßkartoffeln, groß	2 Zucchini
1 rote Paprikaschote	1 Essiggurke, klein	1 EL Kapern
80 g Maiskörner	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	2 Eier	80 g saure Sahne
80 g Crème-fraîche	2 TL scharfer Senf	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Kerbel	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Estragon
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 TL Café de Paris
3 EL Olivenöl	2 EL Meersalz	1 Prise Chilisalز
2 TL bunte Pfeffermischung	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und die Enden entfernen. Anschließend ebenfalls in Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln zusammen mit einer angeprägten Knoblauchzehe, einem Rosmarin- und einem Thymianzweig anbraten. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin braten. Beides mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Fettkante der Fleischstücke dreimal einschneiden und in einer erhitzten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten für drei Minuten braten. Das Rib-Eye-Steak medium bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad braten und anschließend im Backofen warmhalten. Für die Remoulade einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Eier darin hart kochen. Die Paprikaschote der Länge nach aufschneiden, entkernen und schälen. Anschließend die Paprika und die Essiggurke in kleine Würfel schneiden. Die hartgekochten Eier pellen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Kapern grob hacken und die Maiskörner durch ein Sieb abtropfen lassen. Die saure Sahne mit der Crème-fraîche vermengen und glatt rühren. Die Paprika, Essiggurken und Eier dazugeben. Anschließend die Kapern, die Maiskörner und zwei Teelöffel scharfen Senf unterheben. Die Paprika-Mais-Remoulade mit etwas von der Café de Paris Gewürzmischung und dem Chilisalز abschmecken. Die Petersilie, den Kerbel, den Thymian und das Basilikum vom Stiel abzupfen, klein hacken und zu der Remoulade geben. von der Zitronenschale abreiben und mit zwei Esslöffeln Meersalz vermischen. Die Mischung mit zwei Teelöffeln der Pfeffermischung abschmecken. Den Schnittlauch in kleine Stücke schneiden. Die Rib-Eye-Steaks mit Süßkartoffeln, Zucchini und der Paprika-Mais-Remoulade auf Tellern anrichten und mit etwas Schnittlauch, Petersilie und dem Zitronen-Pfeffer-Salz garnieren.

Werner Dilitz am 26. März 2014

Rib-Eye-Steak mit Zwiebeln, Peperoni und Pommes

Für zwei Personen

2 Rib-Eye-Steaks à 300g	300 g festk. Kartoffeln, groß	5 Kirschtomaten
2 Gemüsezwiebeln	4 Knoblauchzehen	5 milde grüne Öl-Peperoni
50 ml trockener Rotwein	2 Rosmarinzweige	4 EL grobkörniger Senf
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Pflanzenöl in einen Bräter geben, die Kartoffeln hineinlegen, salzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft auf der zweiten Schiene von unten acht bis zehn Minuten backen. Die Steaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin anbraten. Anschließend die Steaks mit dem Senf einreiben und im Backofen fertig garen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und in dem Öl goldbraun anbraten. Die Peperoni längs aufschneiden und von den Kernen befreien. Die Peperoni und die Tomaten zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Das Gemüse mit dem Rotwein ablöschen und ein kochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin hacken und zu dem Gemüse geben. Die Kartoffeln schälen und zu Pommes schneiden. Das Pflanzenöl erhitzen und die Pommes darin ausbacken. Anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Rib-Eye-Steak auf einem Teller anrichten und die Pommes dazugeben. Mit dem Tomaten-Peperoni-Gemüse garnieren und servieren.

Philipp Banaszak am 26. März 2013

Rind-Fleisch mit Pörkölt-Reis, Möhren-Schafskäse-Bällchen

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	125 g Reis	4 Zwiebeln
200 g Möhren	100 g Schafskäse	2 Eier
2 TL brauner Zucker	1 TL Chilisauc	2 EL Sojasauce
2 EL süße Sojasauce	2 TL Aceto balsamico	2 EL trockener Sherry
250 ml Geflügelfond	2 TL Sesamöl	3 EL Mehl
Butter, Erdnussöl	Speisestärke, Sesamsamen	Salz, Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen Die Möhren und eine Zwiebel abziehen und fein reiben. Den Schafskäse ganz fein zerkrümeln und mit den Eiern und dem Mehl gut verrühren. Die Möhren und die Zwiebel dazugeben, alles gut zu einer festen Masse vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Bällchen daraus formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Bällchen 25 Minuten backen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Das Fleisch mit der süßen Soja- und Chilisauc marinieren. Vorsichtig die Speisestärke einkneten. Im Wok das Erdnussöl erhitzen und das Fleisch nach und nach anbraten. Die Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und in der Butter glasig dünsten. Anschließend den Reis darin anbraten, bis er Farbe angenommen hat. Mit dem Geflügelfond ablöschen und alles fertig garen. Aus der Sojasauce, dem Aceto balsamico, dem trockenen Sherry und dem braunen Zucker eine Sauce mischen. Das Erdnussöl und die Filetstreifen aus dem Wok nehmen und dafür die abgemischte Sauce inklusive dem Sesamöl im Wok aufkochen. Danach das Fleisch wieder hinzufügen und solange rühren, bis es von der Sauce überzogen ist. Die Rinderfiletstreifen mit der Sauce, dem Pörkölt-Reis und den Möhren-Schafskäse-Bällchen auf einem Teller anrichten und mit Sesamsamen garnieren.

Andreas Schultheis am 15. April 2013

Rind-Fleisch-Spieße mit cremiger Polenta

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet im Ganzen	2 Salsicce (ital. pikante Wurst)	2 Scheiben Pancetta
70 g Polenta	2 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone
2 Rosmarinzweige, lang	9 Salbeiblätter	1 EL Bergkäse
1 EL Crème-fraîche	200 ml Gemüsefond	Olivenöl, Meersalz
Salz, Weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Bergkäse reiben. Den Gemüsefond in einem Topf aufkochen. Nun die Polenta einrieseln lassen und mit dem Schneebesen gut durchrühren. Die Polenta fünf Minuten köcheln lassen, bis die Masse breiig ist. Den geriebenen Käse und die Crème-fraîche unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Den Pancetta in 2,5 Zentimeter große Stücke schneiden. Die Salsiccia- Würste so abdrehen, dass drei kleinere Stücke entstehen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in 2,5 Zentimeter große Stücke schneiden. Nun alles mit sechs Salbeiblättern in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den restlichen Salbei nun mit dem Knoblauch, der Zitronenschale, drei Esslöffel Olivenöl und Saft der halben Zitrone dazugeben und über das Fleisch gießen. Nun die Spieße zusammenstellen, auf ein eingeeöltes Backblech legen und für 20 Minuten in den Ofen schieben. Sofort auf 200 Grad reduzieren und wenn die Würste braun sind, alles herausnehmen. Nun noch etwas Zitronensaft darüber geben. Die Rindfleischspieße mit der Crèmepolenta auf den Tellern anrichten und servieren.

Reinhard Loidl am 04. Dezember 2013

Rinder-Filet auf Avocado mit Tagliatelle und Dip

Für zwei Personen

Für die Rinderfilets:

2 Rinderfilets à 300 g 2 Habanero-Chilischoten $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Honig

Für die Nudeln:

300 g Tagliatelle Salz

Für die Avocados mit Dressing:

2 reife Hass-Avocados 1 Zitrone $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Stängel Koriander 4 EL Olivenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Schmand-Dip:

1 Orange 200 g Schmand Zucker, Salz

Für den Frischkäse-Pesto-Dip:

1 Bund Basilikum 1 Knoblauchzehe 10 g Pinienkerne
20 g Parmesan 200 g Frischkäse Salz

Zuerst die Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Die Früchte schälen und mit ein wenig Zitronensaft beträufeln. Abgedeckt für 25 Minuten ins Gefrierfach legen. Für das Dressing die Blätter des Korianders abzupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit dem Koriander fein hacken. Mit dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zwei Esslöffel Olivenöl in das Dressing geben. Für die Füllung der Rinderfilets die Chilis halbieren und die Samen und Scheidewände entfernen. Die Chili in kleine Würfel schneiden. Danach die Blättchen der Petersilie abzupfen und fein hacken. Im Anschluss den Honig in einem kleinen Topf erwärmen. Chilis und Petersilie hinzugeben, leicht salzen und den Topf danach vom Herd nehmen. Die Filets abspülen und trockentupfen. In die Filets mit einem kleinen Messer eine Tasche einschneiden und mit der abgekühlten Honig-Chili-Mischung füllen, Anschließend mit Zahnstochern verschließen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets mit Salz und einer Prise Zucker würzen und in der Pfanne zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend drei Minuten bei geringer Hitze weiterbraten. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Tagliatelle nach Anleitung gar kochen. Für den Schmand-Dip die Orange auspressen. Aus Schmand, ein wenig Salz, Zucker und dem Orangensaft einen Dip anfertigen. Für den Frischkäse-Pesto-Dip den Knoblauch abziehen und grob hacken. Gemeinsam mit Olivenöl, Basilikum und Salz pürieren. Anschließend die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, zu dem Pesto geben und ebenfalls pürieren. Zum Schluss den Parmesan fein reiben und unter den Frischkäse heben. Für die gewünschte Konsistenz heißes Wasser unterrühren. Die Avocado-Hälften aus dem Gefrierfach nehmen und in Scheiben schneiden. Auf gekühlte Teller legen und mit dem Dressing übergießen. Die Filets und die Dips daneben anrichten.

Yannick Layer am 29. Oktober 2014

Rinder-Filet auf Lauchbett mit Rotwein-Schalotten

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	300 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Lauch
5 Schalotten	4 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	200 g Butter	100 ml Sahne
125 ml Portwein	200 ml Rotwein	100 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss	2 EL Zucker
Meersalz, Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser für 20 Minuten kochen lassen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und scharf in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchzehen abziehen, etwas andrücken und zu dem Fleisch geben. Thymian und Rosmarin im Ganzen dazugeben. Das Fleisch für etwa zehn Minuten in den Ofen geben. Drei Schalotten abziehen, fein hacken und mit braunem Zucker in einem Topf andünsten, mit Portwein und 150 Milliliter Rotwein ablöschen und reduzieren, bis fast nur noch die Schalotten übrig sind. Den restlichen Rotwein zusammen mit dem Bratensud des Rinderfilets zu der Sauce hinzufügen. Butter dazugeben. Die Kartoffeln abschütten und in einem Topf stampfen. Die Sahne erwärmen und mit der Butter zu dem Kartoffelstampf geben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lauch abziehen, in Ringe schneiden und anschließend in einer Pfanne anbraten. Die restlichen Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Lauch mit den Schalotten anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch auf einem Teller anrichten und das Rinderfilet darauf geben. Den Kartoffelstampf und die Rotwein-Schalotten dazugeben und servieren.

Christopher Nitschke am 03. April 2013

Rinder-Filet auf Pilz-Risotto

Für zwei Personen

2 Rinderfilets à 250 g	150 g Risottoreis	6 Brombeeren, TK-Ware
100 g getr. Steinpilze	100g frische Champignons	2 frische Austernpilze
2 Schalotten	150 g Parmesan, gerieben	50 g Butter
400 ml Brühe	150 ml trockener Weißwein	100 ml trockener Rotwein
150 ml Rinderfond	1 EL Brombeermarmelade	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Champignons und Steinpilze trocken putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf in etwas Öl glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben und auch etwas anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe nach und nach aufgießen. Immer wieder umrühren. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Pfanne in heißem Öl beidseitig scharf anbraten. Anschließend das Fleisch auf den Rost in den Backofen geben und dort bei 80 bis 100 Grad bis zum gewünschten Garpunkt belassen. Die Austernpilze in Scheiben schneiden und separat anbraten. Für die Soße den Bratensatz vom Anbraten mit Rotwein ablöschen, mit Rinderfond aufgießen und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Brombeermarmelade einrühren und zum Schluss die Brombeeren dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach etwa zehn bis zwölf Minuten die Pilze in den Reis dazugeben und immer wieder umrühren. Wenn der Reis bissfest ist, dann den Parmesan und die Butter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und würzen. Das Rinderfilet mit dem Pilzrisotto anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Rebecca Graf am 09. Dezember 2013

Rinder-Filet im Heubett mit Bohnen, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	5 Scheiben Bacon	6 Drillinge
100 g Bergwiesenheu	100 g Himbeeren	100 g grüne Bohnen
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone
60 g Butter	30 g Butterschmalz	200 ml trockener Rotwein
200 ml Rinderfond	100 ml Gemüsefond	20 g Honig
40 g brauner Zucker	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
rosenscharfer Paprika	edelsüßer Paprika	Olivenöl, Meersalz
Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Zwei Töpfe mit ausreichend gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Die Drillinge waschen und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Den Rosmarin zupfen. Anschließend die Kartoffeln abgießen, halbieren, mit etwas Rosmarin sowie Meersalz würzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Das Ganze im Backofen garen lassen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen und das Rinderfilet im Butterschmalz scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Heu auf der Alu-Folie positionieren. Das Filet aus der Pfanne nehmen, auf das Heubett legen, die Alu-Folie fest verschließen und 20 Minuten lang im Backofen garen lassen. Eine Pfanne mit der Hälfte der Butter erhitzen. Die Bohnen im Salzwasser blanchieren, anschließend in fünf Portionen teilen, jeweils mit dem Bacon umwickeln und in den Backofen stellen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den braunen Zucker karamellisieren lassen, mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend den Gemüsefond sowie den Rinderfond aufgießen und alles reduzieren lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian zupfen und fein hacken. Die Himbeeren, die Schalotte, den Knoblauch, den Thymian und etwas Rosmarin hinzufügen und einkochen lassen. Das Ganze mit dem Honig, Zitronensaft, dem Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce anschließend passieren und die restliche Butter hinzufügen. Das Rinderfilet aus dem Ofen und dem Heubett nehmen und einen Moment ruhen lassen. Das Rinderfilet aus dem Heubett mit den Bohnen und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Schwarz am 26. August 2013

Rinder-Filet im Speckmantel mit Rotwein-Schalotten-Soße

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	250 g durchwachsener Speck	400 g mehlig. Kartoffeln
1 Bund Babymöhren	500 g Schalotten	250 g Butter
100 g Butterschmalz	2 EL Stärkemehl	200 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Liter Milch	750 ml trockener Rotwein	100 g brauner Zucker
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und parieren. Anschließend das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Speckscheiben umwickeln. Das Rinderfilet im Speckmantel in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten, danach für circa acht Minuten in den Backofen geben. Anschließend das Fleisch in Alufolie einwickeln und ruhen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Währenddessen die Möhren putzen, in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend die Möhren in heißer Butter und dem braunen Zucker karamellisieren. Währenddessen die Schalotten abziehen, in Streifen schneiden und in Butter andünsten. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und leicht einkochen. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Die gegarten Kartoffeln durch die Presse drücken und mit der heißen Milch, der Butter, dem Muskat und Salz pürieren und abschmecken. Das Rinderfilet im Speckmantel mit dem Butter-Kartoffelpüree und den glasierten Möhren auf Tellern anrichten und mit der Rotwein-Schalotten-Sauce garnieren und servieren.

Günter Witte am 14. Mai 2014

Rinder-Filet in Barolojus mit Kokos-Gemüse-Talern

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
2 EL Butterschmalz	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

250 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	3 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Kokos-Gemüsetaler:

1 Aubergine	$\frac{1}{2}$ Kokosnuss	Olivenöl
-------------	-------------------------	----------

Für den Barolojus:

30 g kalte Butter	100 ml Rotwein	100 ml Portwein
15 ml Marsala	2 Gewürznelken	1 EL Zucker

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Kartoffelpüree einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und darin bissfest garen. Für das Rinderfilet eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebel abziehen und halbieren. Die eine Hälfte in die Pfanne geben und die zweite Hälfte aufbewahren. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und mit in die Pfanne geben. Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend für 15 Minuten in den Ofen geben. Die Thymian- und Rosmarinzweige auf die Filets legen. Für die Kokos-Gemüsetaler eine Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Auberginen waschen, vom Grün befreien und anschließend in dünne Streifen schneiden. Die restliche Zwiebel ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und anschließend die Zwiebelstreifen darin anbraten. Mit dem Barolo und dem Portwein ablöschen. Den Zimt, die Gewürznelken und den Thymian zugeben und fünf Minuten einkochen lassen. Anschließend den Marsala und die kalte Butter hinzufügen. Für das Erdäpfelpüree die gekochten Kartoffeln in einem Topf zerstampfen und die Milch zugeben. Etwas Muskatnuss reiben und mit dem Püree vermengen. Im Anschluss die Butter hinzufügen, schmelzen lassen und gut untermengen. Für die Gemüsetaler die Kokosnuss raspeln und die Aubergine salzen. Das Rinderfilet in Barolojus mit Kokos-Gemüsetalern und Erdäpfelpüree auf Tellern anrichten, mit den Kokosraspeln garnieren, mit etwas Barolojus beträufeln und servieren.

Sebastian Schmidt am 13. Oktober 2014

Rinder-Filet in Kaffee-Pfeffer-Kruste

Für zwei Personen

400 g Rinderfilets	125 g Kartoffeln	125 g Pastinaken
2 Äpfel	80 g Zwiebeln	1 Bund Petersilie
2 EL Espressobohnen	1 EL Honig	50 g Mandelplättchen
110 g Butter	50 g Semmelbrösel	75 ml Sahne
150 ml trockener Weißwein	600 ml Geflügelfond	50 ml Apfelsaft
20 ml Amaretto	2 EL ganzer, bunter Pfeffer	Zucker, Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 85 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit ausreichend Salzwasser gar kochen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen, die Filets darin anbraten und mit Pfeffer würzen. Die Espressobohnen zusammen mit dem buten Pfeffer mit einem Mörser zerstoßen und mit den Semmelbröseln sowie 35 Gramm Butter vermengen. Die Masse mit Salz abschmecken und auf die Rinderfilets streichen. Die Filets für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Mandelplättchen darin anrösten. Den Apfel waschen, entkernen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Anschließend den Honig zugeben und karamellisieren lassen, mit 75 Milliliter Weißwein und dem Apfelsaft ablöschen und zehn Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Amaretto erst kurz vor dem Servieren zugeben. Einen Topf mit der restlichen Butter erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Kartoffeln abgießen und in Würfel schneiden. Die Pastinaken waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel, die Kartoffeln und die Pastinaken in der Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Weißwein ablöschen. Anschließend kurz aufkochen lassen, mit dem Geflügelfond angießen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Pastinaken weich sind. Die Filets aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und etwa zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend tranchieren. Die Sahne zur den Kartoffeln geben, nochmals aufkochen lassen, alles pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zusammen mit dem Püree und dem Konfit auf einem Teller anrichten. Mit der Petersilie garnieren und servieren.

Maximilian Klapsing am 16. September 2013

Rinder-Filet mit Bohnen im Speck-Mantel

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 150 g	10 Scheiben Bacon	20 kleine Kartoffeln
200 g Prinzessbohnen	2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
4 EL getrockneter Rosmarin	100 g weiche Butter	5 EL Rapsöl
5 EL Olivenöl	Margarine, Paprikapulver	Salz, bunter Pfeffer
Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, putzen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Bohnen putzen, waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser circa 15 Minuten bissfest garen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen und die Filets in dem heißen Öl von beiden Seite anbraten. Das Fleisch anschließend aus der Pfanne nehmen, von allen Seiten mit buntem Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und für circa fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Beides mit der Butter vermengen und mit Salz würzen. Die Bohnen abschrecken und kleine Bündel mit je einer Scheiben Bacon umwickeln. Etwas Margarine in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Bohnenpäckchen darin rundum anbraten. Die Kartoffeln abgießen, im Eiswasser abschrecken und die Schale abpellen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin krass braten. Das restliche Olivenöl mit den Rosmarin, etwas Paprikapulver und Salz vermischen. Die Ölmischung über die Kartoffeln geben und darin schwenken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und aus der Folie wickeln. Die Filets zusammen mit den Kartoffeln und den Bohnen auf einem Teller anrichten. Die Kräuterbutter ebenfalls auf den Teller geben und servieren.

Jörg Tews am 24. Februar 2014

Rinder-Filet mit Bratkartoffeln

Für zwei Personen

250 g Rinderfilet	300 g Kartoffeln	50 g Bacon
2 Zwiebeln	50 g Butterschmalz	50 g Schmalz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und das Filet von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend das Fleisch für etwa 15 Minuten auf einem Rost im Ofen weitergaren. Die Kartoffeln schälen und in gleich dicke Scheiben schneiden. Etwas Schmalz in einer Pfanne auslassen und die Kartoffeln darin goldbraun anrösten. Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Den Bacon in feine Streifen oder Stücke schneiden. Nach etwa zehn Minuten die Zwiebeln und den Bacon zu den Kartoffeln geben. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten weiterbraten. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Das Fleisch mit den Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten.

Bernd Müller am 01. August 2013

Rinder-Filet mit Café-de-Paris-Butter, Kartoffel-Gratin

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	50 g Jausenspeck	500 g Kartoffeln
150 g grüne Bohnen	150 g gelbe Bohnen	2 Schalotten
155 g Butter, zimmerwarm	150 g Gouda	250 ml Milch
100 g Crème-fraîche	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
0,5 Bund Petersilie, glatt	1 Zweig Majoran	1 Stiel Estragon
1 EL Kapern	30 ml Olivenöl	20 ml Cognac
Muskatnuss	Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 230 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und den Gouda reiben. Von dem geriebenen Gouda 80 Gramm zusammen mit der Crème-fraîche in die heiße Milch rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Kartoffelscheiben zugeben. Bei kleiner Hitze circa zehn Minuten leicht köcheln lassen. Das Rinderfilet in zwei gleich große Medaillons zerteilen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von allen Seiten kräftig anbraten. Je einen Zweig Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben. Die Medaillons samt der Aromaten für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Kartoffelmasse in eine Auflaufform geben und den restlichen Käse darüber streuen. Von der Butter circa 25 Gramm in Flöckchen darauf verteilen und das Gratin für circa 15 Minuten in vorgeheizten Backofen geben. Von der Butter 100 Gramm mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät einige Minuten schaumig schlagen. Die restlichen Kräuter waschen, trocken tupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken. Eine Schalotte abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Kapern fein hacken. Alles zu der Butter geben und vermengen. Den Cognac sowie ein Prise Paprikapulver ebenfalls zugeben und verrühren. Die Butter auf Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle formen, in Alufolie wickeln und kalt stellen. Die Bohnen putzen, waschen und auf eine Länge zuschneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die Bohnen darin blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die übrige Schalotte abziehen und fein hacken. Den Speck ebenfalls fein würfeln und mit den Schalotten mischen. Zehn Gramm der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Schalotten-Mischung darin anschwitzen. Die Bohnen zugeben und mitbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Butter zwei Scheiben abschneiden, auf das Fleisch legen und gratinieren lassen. Die Filets anschließend aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Bohnen auf einem Teller anrichten und servieren.

Daniela Danzl am 04. März 2013

Rinder-Filet mit Chimichurri, Ingwer-Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 Rindsfilet a 200 g	500 g Süßkartoffeln	30 g Ingwer
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	150 ml Milch
3 TL Rotweinessig	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Koriander
1 rote Chilischote	60 ml Sonnenblumöl	100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und Wasser zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Salz in das Wasser dazugeben und die Süßkartoffeln weich kochen. Für das Chimichurri eine halbe Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit der Petersilie, dem Koriander und einer halben Chilischote fein hacken. Dazu den Rotweinessig und das Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen. In einem kleinen Topf die Milch für das Püree erwärmen. Das Rindsfilet waschen und trocken tupfen. Das Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Das Filet vor dem Braten salzen und in die warme Pfanne geben. Auf jeder Seite das Filet etwa eine Minute anbraten und anschließend in den vorgeheizten Ofen auf den Rost geben. Bei Bedarf die Temperatur des Backofens erhöhen. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Die Milch mit den weich gekochten Süßkartoffeln mischen, eventuell nicht alle Milch am Anfang hinzugeben, und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verdrücken. Je nach Konsistenz noch ein wenig Milch hinzugeben. Das Olivenöl und den feinen Ingwer hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Anrichten das Chimichurri längs über den Teller verteilen, das Süßkartoffelpüree schön drapieren und in die Mitte das Rindsfilet anrichten.

Sebastian Imhof am 10. Dezember 2013

Rinder-Filet mit Gemüse-Pfanne und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 200 g	½ Hokkaido-Kürbis	1 Süßkartoffel
2 Karotten	1 rote Paprika	4 Stangen grüner Spargel
2 Knoblauchzehen	25 g Pinienkerne	2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	1 Muskatnuss	2 Sternanis
2 EL Honig	2 EL Butter	100 ml Rotwein
100 ml roter Portwein	70 ml Gemüsefond	Olivenöl, Harissa
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Süßkartoffel schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen trocken tupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Karotten schälen und klein schneiden. Die Ende des Spargels abrechnen und die Stangen in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Kürbis und die Süßkartoffel zugeben und mit dem Gemüsefond ablöschen. Nach und nach die Karotten, die Paprika und den Spargel zugeben. Die Thymianzweige ebenfalls zugeben und leicht köcheln lassen. Mit Muskatnuss, Harissa, Honig abschmecken und die Pinienkerne zugeben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in der heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Die Knoblauchzehen abziehen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Rosmarinzweigen sowie einem Esslöffel Butter zum Fleisch geben. Das Filet von allen Seiten mit Honig bestreichen, noch einmal wenden und anschließend in den vorgeheizten Backofen geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen. Den Sternanis zugeben und bei mittlerer Hitze reduzieren lassen. Wenn die Sauce eingekocht ist, mit dem übrigen Honig abschmecken und mit der restlichen Butter binden. Die Sauce abschließend durch ein Sieb streichen. Das Filet zusammen mit dem Gemüse und der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Janosch Reichard am 14. Oktober 2013

Rinder-Filet mit getrüffeltem Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	250 g mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
4 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	200 g Schalotten
1 rote Zwiebel	1 EL Zucker	225 ml Rotwein
165 ml roter Portwein	2 EL Marsala	75 ml Milch
1 EL Trüffelöl	50 g Trüffelbutter	50 ml Sahne
30 g eiskalte Butterwürfel	2 EL Vanillezucker	1 Zimtstange
2 Gewürznelken	Kerbelblättchen	Kalahari Salz
Tellicherry-Pfeffer	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und halbieren. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und von allen Seiten anbraten. Eine Schalotte, den Knoblauch, zwei Zweige Thymian und den Rosmarin dazugeben und kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend alles zusammen auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und im Backofen fertig garen. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen, anschließend abgießen und abdampfen lassen. Die restlichen Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Vanillezucker karamellisieren und die Schalotten dazugeben. Mit 100 Milliliter Rotwein und 40 Milliliter Portwein ablöschen. Eine halbe Zimtstange, einen Zweig Thymian und die Nelken dazugeben und einkochen lassen. Die rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Etwas Zucker karamellisieren und die rote Zwiebel hinein geben. Den restlichen Rotwein und den restlichen Portwein dazugeben. Den Marsala und den restlichen Thymian dazu geben. Die Sauce einkochen lassen. Anschließend alles durch ein Sieb passieren und die Rotweinschalotten dazu geben. Die Butterwürfel zum Binden dazugeben. Die Kartoffeln pressen, die Milch mit dem Trüffelöl erwärmen und zu den Kartoffeln geben. Die Trüffelbutter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne steif schlagen und unter das Kartoffelpüree heben. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten. Die Rotweinschalotten und das Kartoffelpüree dazugeben. Mit der Sauce garnieren und servieren.

Elke Möller am 06. Februar 2013

Rinder-Filet mit Gorgonzola-Soße und Kartoffel-Plätzchen

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	300 g festk. Kartoffeln	1 mittelgroße Schlangengurke
1 mittelgroße Zwiebel	1 unbehandelte Zitrone	4 Zweige Dill
120 g Gorgonzola	1 EL Mehl	1 Ei
150 g Naturjoghurt	250 ml Schlagsahne	150 ml saure Sahne, 10 %
40 ml Cognac	2 EL weißer Kräutereisig	Zucker, Butterschmalz
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend das Filet in der heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Filet bei 150 Grad im Backofen für circa 20 Minuten garen lassen. In die Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, die Hälfte der Sahne gießen und unreduzieren lassen. Den Gorgonzola in grobe Stücke schneiden und zusammen mit der restlichen Sahne in die Pfanne geben. Den Käse bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Dabei ständig umrühren. Die Gorgonzolasauce mit dem Cognac und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen, mit einer Reibe grob raspeln und in eine Schüssel geben. Das Ei trennen. Das Eigelb und das Mehl zu den Kartoffelstiften geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen. Aus der Kartoffelmasse kleine Portionen formen und als flache Küchlein bei mittlerer Hitze von jeder Seite circa vier Minuten in der heißen Pfanne backen. Anschließend die Kartoffelplätzchen im Backofen bei 70 Grad warm halten. Die Gurke schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Für das Dressing die saure Sahne und den Naturjoghurt in einer kleinen Schüssel mischen, mit einem Teelöffel Zitronensaft, dem Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Auf einem Teller in einem Servierring die Gurkenscheiben schichten. Darauf die Zwiebelringe und das Dressing geben. Das Ganze wiederholen. Den Dill abzupfen, hacken und darüber geben. Das Rinderfilet mit der Gorgonzolasauce, den Kartoffelplätzchen und dem geschichteten Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Toberg am 17. März 2014

Rinder-Filet mit in Rote-Bete-Saft gekochten Kartoffeln

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	5 festk. Kartoffeln	1 Brötchen
1 Stange Meerrettich	50 g Butter	2 EL Mehl
1 L Rote-Bete-Saft	125 ml Milch	Rinderfond, Butterschmalz
Zucker, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rote-Bete-Saft in einen Topf geben und salzen. Die Kartoffeln schälen und circa 20 Minuten in dem gesalzenem Rote-Bete-Saft gar kochen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Anschließend zum Weitergaren für circa 15 bis 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Meerrettich schälen und reiben. Das Brötchen in etwas Rinderfond aufweichen. Die Milch mit dem Mehl verquirlen. Das Brötchen zusammen mit dem Fond pürieren, in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Milch-Mehl-Mischung zugeben und das Ganze eindicken lassen. Anschließend salzen und pfeffern, ein Stück Butter zugeben und den geriebenen Meerrettich einrühren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und tranchieren. Die Kartoffeln abgießen. Das Fleisch zusammen mit den Kartoffeln und der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Astrid Loos am 20. Januar 2014

Rinder-Filet mit Karotten, Kroketteen und Kräuterbutter

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet 3 EL Öl Salz, Pfeffer

Für die Karotten:

600 g Karotten 2 EL Kondensmilch 3 EL Rohrzucker
2 EL Butter 1 EL Walnüsse 1 EL Haselnüsse

Für die Kroketteen:

4 Kartoffeln 100 ml Milch 25 ml Sahne
1 Ei 1 Bund Petersilie 250 g Paniermehl
Pflanzenöl

Für die Kräuterbutter:

200 g Butter $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
 $\frac{1}{2}$ Bund Thymian $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten, danach in eine feuerfeste Form legen und diese für zehn bis fünfzehn Minuten in den Ofen stellen. Kurz vor dem Servieren das Rinderfilet salzen und pfeffern. Die Karotten waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder dritteln. Einen halben Liter gesalzenes Wasser aufsetzen. Die Kondensmilch dazugeben. Nun die Karotten hineingeben und zehn bis fünfzehn Minuten garen. Danach die Karotten gut abtropfen lassen. Den Rohrzucker mit zwei Esslöffeln Wasser in eine Pfanne geben, die Butter hinzufügen und alles erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Karotten dazugeben und circa zehn Minuten bei schwacher Hitze glasieren, dabei regelmäßig wenden. Für die Kroketteen die Kartoffeln in Salzwasser garen, danach die Kartoffeln abtropfen lassen und mit Milch und Sahne zu einem Püree stampfen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zusammen mit dem Ei unter die Kartoffelmasse heben. Mithilfe eines Löffels aus dem Teig Kroketteen formen, diese im Paniermehl wälzen und danach in einer Pfanne oder Fritteuse mit viel Öl ausbacken. Für die Kräuterbutter die Petersilien- und Thymianblättchen abzupfen, die Rosmarinnadeln ebenfalls abzupfen. Alles fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit der Butter vermengen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zusammen mit den Karotten, den Kroketteen und der Kräuterbutter anrichten. Zuletzt die Nüsse hacken und über die Karotten streuen.

Marco-Helmut Kehr am 27. Oktober 2014

Rinder-Filet mit Kartoffel-Chips und Champignon-Rahm

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet 50 g Butter 1 Bund Rosmarin
Salz, Pfeffer

Für den Champignonrahm:

150 g braune Champignons 1 Zwiebel 200 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

2 Kartoffeln 200 ml Sonnenblumenöl Mehl, Zucker
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Champignons waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons mit der Zwiebel anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Olivenöl in der Grillpfanne erhitzen und das Filet etwa fünf Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit einem Zweig Rosmarin belegen und danach zum Ruhen in den Backofen legen, mit einer Butterflocke on top. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Einen Topf mit Sonnenblumenöl erhitzen und die Kartoffelchips hineinlegen, bis sie goldgelb sind. Danach die Kartoffelchips aus dem Öl schöpfen und auf Küchenpapier abtupfen. Die frittierten Chips nun noch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons mit Salz und Pfeffer würzen, die Sahne dazu geben und kurz aufkochen lassen. Zum Schluss mit Zucker abschmecken. Auf einem Teller das Rinderfilet mit den Kartoffelchips und dem Champignonrahm anrichten, mit Rosmarin und zwei Scheiben rohen Champignons garnieren und servieren.

Franziska Müller am 27. August 2014

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

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet 600 g mehligk. Kartoffeln 8 Möhren
1 Zitrone 2 Schalotten 1 Bund Thymian
1 Bund glatte Petersilie 2 EL Speisestärke 2 EL Zucker
250 g Butter 200 ml Sahne 200 ml Milch
100 ml Balsamico-Essig 250 ml trockener Rotwein 200 ml Rinderfond
1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten scharf anbraten und zum Fertiggaren in den Ofen geben. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Anschließend In derselben Pfanne Schalotten anschwitzen mit dem Fond und dem Rotwein ablöschen. Den Balsamico, Salz, Pfeffer und den Thymian dazugeben und reduzieren. Eventuell mit etwas Speisestärke abbinden. Die Karotten schälen und in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend in Butter mit etwas Zucker und Zitronensaft schwenken und mit etwas Salz Pfeffer würzen. Die Kartoffeln pressen. Die Sahne, die Butter, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und vermengen. Die Petersilie sehr fein hacken und unter das Püree heben. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten, das Kartoffelpüree und die Möhren dazugeben. Mit der Rotweinsauce garnieren und servieren.

Ismet Dogan am 15. April 2014

Rinder-Filet mit Kartoffel-Stampf, Balsamico-Reduktion

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Scheiben Rinderfilet	1 Schalotte	1 Karotte
30 ml alter Balsamico	30 ml Portwein	100 ml Rinderfond
1 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Meersalz	Melange Noir	

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	60 g Pinienkerne	8 getr. Öl-Tomaten
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	230 ml Olivenöl
3 EL Arganöl	100 ml Sojamilch	1 TL Tomatenserum
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Zitrone	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser circa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne rösten. Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten etwas abtropfen lassen und ebenfalls fein würfeln. Etwa 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauch- und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Die Tomaten dazugeben und kurz mit anschwitzen. Anschließend noch mal circa 100 Milliliter Öl aufgießen. Für das Rinderfilet die Schalotte abziehen und fein würfeln, die Karotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Das Rinderfilet je nach Form gegebenenfalls mit Kochgarn in Form bringen, leicht salzen und zusammen mit der Zwiebel und der Karotte in einer Pfanne mit Butterschmalz und Olivenöl kräftig von beiden Seiten circa zwei bis drei Minuten pro Seite anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten gar ziehen lassen. Den Bratensatz mit dem Gemüse derweil mit Balsamico, Portwein und Rinderfond ablöschen und das Ganze einkochen lassen.

Nun mit dem Kartoffelpüree fortfahren:

Hierfür die Sojamilch erwärmen. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Das Öl- Zwiebel-Gemisch unterrühren und mit Sojamilch, 100 Milliliter Olivenöl und drei Esslöffeln Arganöl eine cremige Konsistenz herstellen. Etwas Zitronenschale abreiben und mit dem Tomatenserum an den Stampf geben. Die Zitrone pressen und den Kartoffelstampf mit Weißweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die gerösteten Pinienkerne unterrühren. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und ebenfalls unterrühren. Die Sauce pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet mit Meersalz und Melange Noir würzen und zusammen mit dem Kartoffelstampf und etwas Sauce auf Tellern anrichten.

Katrin Bunner am 01. September 2014

Rinder-Filet mit Knödel-Rolle und Prinzessbohnen

Für zwei Personen

2 Rinderfilets à 150 g	4 Scheiben Speck	250 g Prinzessbohnen
3 Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 Brötchen vom Vortag	1 Brezel
125 ml Rotwein, Merlot	2 EL Gemüsefond	30 ml Worcestersauce
200 ml Milch	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Bohnenkraut
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	1 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL Weißweinessig
1 EL dunklen Balsamicoessig	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend die Filets in Alufolie wickeln und im Ofen etwa zehn Minuten durchziehen lassen. Für die Sauce den Rosmarin abzupfen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, klein hacken und mit Öl anbraten. Die Champignons dazugeben und etwa drei Minuten mit garen. Mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Pfefferkörner dazugeben, mit dem Balsamicoessig und einem bis zwei Esslöffeln Worcestersauce abschmecken und kurz ganz zum Schluss etwa einen halben Teelöffel des Rosmarins dazugeben. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Brezel und das Brötchen in feine Würfel schneiden und in warmer Milch einweichen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und mit Öl in einer Pfanne anschwitzen. Die Petersilie waschen, klein hacken und anschließend mit der Zwiebel, dem Ei, und der eingeweichten Brötchen-Brezel-Masse vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Masse zuerst in Frischhaltefolie und anschließend in Alufolie einrollen. Wasser in einem Topf erhitzen, die Rolle darin etwa 15 Minuten ziehen lassen, dann herausnehmen, auswickeln und in Scheiben schneiden. Das Bohnenkraut waschen und fein hacken. Die Bohnen waschen, putzen und kleine Pakete mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Diese mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten und mit dem Weißweinessig und dem Gemüsefond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor Ende der Garzeit einen Teelöffel des Bohnenkrauts dazugeben. Die Rinderfilets mit der Knödelrolle und den Prinzessbohnen auf Tellern anrichten und mit der Champignonsauce garnieren.

Peter Fissler am 05. Mai 2014

Rinder-Filet mit Kräuter-Risotto

Für zwei Personen

500 g Rinderfilet	200 g Risotto	500 g gemischte Pilze
3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Bund Basilikum	1 Bund Petersilie	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	150 g Parmesan	550 ml trockener Weißwein
700 ml Gemüsefond	250 ml Sahne	50 g Butter
50g Speisestärke	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Rinderfilet mit einigen Zweigen Rosmarin in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch für 15 Minuten mit einem Stück Butter und Rosmarin in den vorgeheizten Ofen geben. Den Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Eine Schalotte abziehen, fein hacken und mit einem Stück Butter und etwas Olivenöl in einem weiteren Topf anschwitzen. Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren glasig andünsten. Den Reis mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis mit einem Teil vom Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Dabei ständig rühren. Stück für Stück den Gemüsefond zu dem Risottoreis geben. Den Reis mit einem Deckel abdecken. Die zwei weiteren Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. In einer weiteren Pfanne mit einem Stück Butter anschwitzen. Die Pilze putzen und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze mit Weißwein ablöschen und den Wein reduzieren lassen. Die Sahne zu den Pilzen geben. Die Schale von einer Zitrone abreiben und den Saft der Zitrone auspressen. Einen Teil des Abriebs und einen Esslöffel Saft zu den Pilzen geben. Zusätzlich etwas Abrieb der Zitrone und einen weiteren Esslöffel Zitronensaft zu dem Risotto geben. Alle Kräuter fein hacken und jeweils die Hälfte der Kräuter zu dem Risotto und zu den Pilzen geben. Den Parmesan fein reiben und mit einem Stück Butter unter den Reis heben. Das Rinderfilet mit dem Risotto und den Pilzen auf einem Teller anrichten.

Jasmin Knoll am 31. Juli 2013

Rinder-Filet mit Pastinaken, Bohnen und Pfeffer-Soße

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	6 Scheiben Bacon	500 g Pastinaken
200 g grüne Bohnen	3 EL eingel. grüner Pfeffer	100 g Crème-fraîche
500 ml Rinderfond	5 EL Walnussöl	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen von den Enden befreien und im kochenden Salzwasser für circa fünf Minuten kochen lassen. Die Pastinaken schälen, in dünne Stifte schneiden mit Salz und Pfeffer würzen und mit Walnussöl beträufeln. Anschließend für etwa 15 bis 20 Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin von jeder Seite circa zwei Minuten scharf anbraten und danach bei 100 Grad in den Backofen geben. Den Bratensatz mit dem Rinderfond lösen, den grünen Pfeffer dazugeben und alles leicht köcheln lassen. Anschließend die Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen in den Bacon einwickeln und in einer Pfanne braten, bis der Bacon knusprig ist. Das Rinderfilet mit den Bohnen im Speckmantel, den gebackenen Pastinaken und der Pfeffersauce auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Lorenz am 28. April 2014

Rinder-Filet mit Pfeffer-Soße und Pommes frites

Für zwei Personen

2 Rinderfilets à 180 g	400 g festk. Kartoffeln	2 Scheiben Frühstücksspeck
1 Schalotte	1 TL kalte Butter	125 ml Portwein
2 EL trockener Rotwein	1 Lorbeerblatt	1 TL grüne Pfefferkörner
2 Zweige Thymian	2 EL Himbeeressig	Frittierfett
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, in Streifen schneiden, waschen, trockentupfen und in die Fritteuse geben. Die Schalotte abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Anschließend leicht salzen, das Lorbeerblatt, den Thymian, den Himbeeressig und den Portwein dazugeben. Aufkochen lassen und die Flüssigkeit dickflüssig einkochen. Das Lorbeerblatt und den Thymian entfernen, im Anschluss den grünen Pfeffer untermischen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen mit einer Speckscheibe ummanteln und diese mit einem Zahnstocher oder Küchengarn fixieren. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von jeder Seite jeweils circa drei Minuten braten. Anschließend die gebratenen Filetstücke aus der Pfanne nehmen, in Alufolie packen und fünf Minuten darin ruhen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein lösen, im Anschluss den vom Fleisch ausgetretenen Saft mit in die Pfanne geben und die Zwiebel-Pfeffersauce dazu geben, anschließend mit kalter Butter verfeinern. Die Rinderfilets mit der Pfeffersauce und den selbstgemachten Pommes auf Tellern anrichten und servieren.

Volker Schneewolf am 12. März 2014

Rinder-Filet mit Pilz-Risotto, Rotwein-Schalotten-Soße

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilet, à 150g	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Pilzrisotto:

200 g Risottoreis	150 g Pfifferlinge	150 g Champignons
60 g Parmesan	70 g Butter	1 Bund Petersilie
1 Schlotte	1 Zehe Knoblauch	100 ml trockener Weißwein
700 ml Gemüsefond		

Für die Sauce:

2 Schalotten	1 TL Honig	250 ml trockener Rotwein
200 ml Gemüsefond	1 TL Balsamicoessig	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Eine Knoblauchzehe und die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Rosmarin- und Thymianblätter von den Stielen befreien und gemeinsam mit den Knoblauch- und Zwiebelwürfeln in die Pfanne geben. Das Rinderfilet aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen etwa zehn Minuten garen lassen. Die Schalotten und die zweite Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, zusammen mit dem Risottoreis und einem Esslöffel Butter in einem Topf andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und den Geflügelfond hinzugeben. Das Risotto etwa zwölf Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Danach den Topf beiseite stellen. Zunächst die Butter, dann den Parmesan unterrühren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte für das Risotto abziehen, vierteln und in die Pfanne geben. Die Pilze putzen, in Würfel schneiden und ebenfalls in der Pfanne dünsten lassen. Anschließend die Pilze unter das Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schalotten für die Sauce abziehen, vierteln und in einem kleinen Topf mit Olivenöl anbraten. Den Rotwein hinzugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann den Gemüsefond dazugeben und das Ganze weitere zehn Minuten reduzieren lassen. Den Honig sowie den Balsamicoessig unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Das Rinderfilet mit Pilzrisotto und Rotwein-Schalotten-Sauce auf Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Janine Thomsen am 28. Juli 2014

Rinder-Filet mit Pommes frites und Kräuter-Mayonnaise

Für zwei Personen

500 g Rinderfilet	500 g Bio-Kartoffeln, fest	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	1 Ei	150 g Rahmjoghurt
150 ml Sonnenblumenöl	Buttercreme	$\frac{1}{2}$ TL Zwiebelgranulat
2 TL edelsüßes Paprikapulver	4 EL Salz	1 TL Rauchsatz
$\frac{1}{2}$ TL Selleriesalz	Salz	1 TL Cayennepfeffer
Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Fritteuse anheizen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Anschließend die Pommes Frites ein erstes Mal frittieren. Danach die Pommes ein zweites Mal frittieren, bis sie goldbraun sind. Das Salz, das Rauchsatz, das Paprikapulver, den Cayennepfeffer, einen halben Teelöffel schwarzen Pfeffer, das Zwiebelgranulat und das Selleriesalz vermengen und beiseite stellen. Das Ei und das Öl in einem hohen Rührgefäß mit einem Stabmixer zu einer Mayonnaise schlagen. Die Petersilie, den Estragon, die Minze und den Kerbel abzupfen und klein hacken. Anschließend die Kräuter mit etwas Joghurt vermengen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Kräutermasse unter die Mayonnaise heben und mit einem Esslöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit der Buttercreme erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten medium anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Fleisch auf eine Alufolie in den Backofen geben. Die Pommes Frites mit der Pommesgewürzmischung würzen und in eine Pommestüte mit Holzspicker geben. Das Rinderfilet mit den Pommes frites und der Kräuter-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Benina Scherschel am 20. März 2014

Rinder-Filet mit Rahm-Champignons und Spätzle

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, á 200g	100 g Champignons	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige Rosmarin
3 Eier	2 EL Speisestärke	200 g Mehl
100 g Butterschmalz	50 ml Sahne	20 ml Weißwein
100 ml Rinderfond	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin waschen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Nun das Rinderfilet in einer Pfanne mit dem Rosmarin, dem Knoblauch und 60 Gramm Butterschmalz anbraten. Anschließend das Fleisch Alufolie einpacken und ruhen lassen. Die Champignons putzen und in Ecken schneiden. Die Schalotten schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit dem restlichen Butterschmalz glasig anschwitzen. Nun die Champignons in die Pfanne dazugeben, mit dem Fond und dem Weißwein ablöschen und ein reduzieren lassen. Die Champignons noch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne verfeinern. Nun das Rinderfilet für acht Minuten in den Ofen geben. Das Mehl mit den Eiern verrühren und aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Nun den Teig auf ein Holzbrett streichen und die Spätzle in kochendes Salzwasser schaben. Wenn die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen kann man sie herausnehmen und abschrecken. Die Spätzle nun kurz in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Den Schnittlauch waschen und fein hacken. Das Rinderfilet mit den Spätzle und den Rahmchampignons auf den Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Lena Schwaab am 02. Dezember 2013

Rinder-Filet mit Risotto und Portwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 300 g	2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten
3 EL Butterschmalz	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	2 Schalotten	50 g Parmesan
500 ml Geflügelfond	50 ml Weißwein, trocken	50 ml Balsamico Bianco
25 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Portweinsauce:

100 g kalte Butter	3 EL Speisestärke	250 ml süßer Portwein
3 Nelken	3 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Zunächst den Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 80 Grad vorheizen. Für das Rinderfilet die Schalotten und den Knoblauch abziehen, die Schalotte halbieren und den Knoblauch mit dem Messerrücken leicht andrücken. Das Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen und die Knoblauchzehen sowie die Schalotten dazugeben. Das Rinderfilet mit einem Küchengarn umbinden und in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend Thymian und Rosmarin in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Das Fleisch, den Knoblauch, die Schalotten und die Kräuter auf ein Blech legen. Anschließend für 15 Minuten in den Ofen stellen, bis das Fleisch medium gegart ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Für das Risotto den Geflügelfond in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Anschließend den Risottoreis zu den Schalotten geben, bis dieser glasig wird. Mit Weißwein und Balsamico ablöschen und einkochen lassen. Anschließend etwas Brühe zugeben und wiederrum einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis bissfest ist. Den Parmesan reiben und unterheben wenn das Risotto fertig gegart ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für die Portweinsauce zunächst den Zucker in einem Topf karamellisieren. Anschließend mit Portwein ablöschen, die Nelken zugeben und einkochen lassen. Die kalte Butter in Würfeln zur Sauce geben, um diese zu binden. Bei Bedarf noch etwas Speisestärke zur Hilfe nehmen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Rinderfilet mit Risotto und Portweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Lentvogt am 01. Dezember 2014

Rinder-Filet mit Roquefort-Soße, Ingwer-Möhren und Rösti

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	250 g mehligte Kartoffeln	250 g Babymöhren
50 g frischen Ingwer	1 unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss
200 g Blauschimmelkäse	20 g Butter	200 ml Sahne
100 ml Kalbsfond	Butterschmalz	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in 4 bis 5 Zentimeter dicke Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach etwas Butterschmalz in eine Pfanne geben und das Rinderfilet darin kurz anbraten. Nun den Thymian und den Rosmarin waschen, trocken tupfen und zu dem Rinderfilet in die Pfanne geben. Danach den Knoblauch andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Anschließend das Rinderfilet mit den Gewürzen im vorgeheizten Ofen weiter garen. Danach den Bratensatz mit dem Kalbsfond und 100 Milliliter der Sahne ablöschen und einkochen lassen. Nun den Rest der Sahne steif schlagen und zur Seite stellen. Anschließend den Blauschimmelkäse in kleine Würfel schneiden. Für die Rösti die Kartoffeln schälen, reiben und anschließend gut ausdrücken. Nun die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu Plätzchen formen. Danach etwas Butterschmalz in eine Pfanne geben und die Rösti darin goldbraun braten. Nun die Rösti zum Warmhalten in den Ofen geben. Für die Ingwer-Möhren die Babymöhren schälen und halbieren. Nun den Ingwer schälen und fein reiben. Danach die Möhren mit dem Ingwer, etwa Salz und Zucker marinieren. Anschließend etwas Butter in einen Topf geben und die Möhren darin garen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nun den gewürfelten Roquefortkäse in die Sauce geben und die geschlagene Sahne unterheben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Rinderfilet mit der Roquefortsauce, den Ingwer-Möhren und dem Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Karsten Grossmann am 21. Januar 2013

Rinder-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Dip

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Rosmarinkartoffeln:

5 Kartoffeln 1 Bund Rosmarin 4 EL getrockneter Rosmarin

2 EL Meersalz 7 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Dip:

1 rote Chilischote 300 g Tomatenketchup 150 ml Ananassaft

100 ml Espresso 2 EL Honig 1 TL scharfes Paprikapulver

Salz, weißer Pfeffer

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem Backblech verteilen. Das Olivenöl gleichmäßig über die Kartoffelscheiben geben, den getrockneten Rosmarin darüber streuen, salzen und Pfeffern und in den vorgeheizten Backofen geben. Nach zehn Minuten den Garpunkt kontrollieren und circa fünf Minuten bevor sie fertig sind, den frischen Rosmarin zugeben. Das Rinderfilet waschen trocken tupfen und in zwei Stücke teilen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten kurz und sehr scharf darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum gar ziehen in den vorgeheizten Backofen geben. Die Chilischote waschen, entkernen und aufschneiden. Den Ananassaft zusammen der Chilischote und einer Prise Salz zu einem Viertel einköcheln lassen. Den Espresso und den Sirup einrühren und zu einem Sirup einkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, das Paprikapulver zugeben und den Ketchup unterrühren. Die Chilischote wieder entfernen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Filet zusammen mit den Kartoffeln und dem Dip auf einem Teller anrichten. Etwas Meersalz darüber geben und servieren.

Jasmin Faisst am 28. August 2014

Rinder-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Kohlrabi-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletsteaks à 200 g	1 EL Butterschmalz	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
Meersalz, Pfeffer		

Für die Rosmarinkartoffeln:

8 festk. Kartoffeln	1 Bund Rosmarin	Olivenöl
Chilipulver	Meersalz	Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Karotte	1 Kohlrabi	1 Muskatnuss
1 rote Chilischote	1 Stück Ingwer (50g)	½ Bund Petersilie
500 ml Gemüsefond	Butter, Salz, Pfeffer	

Den Backofen für das Fleisch auf 100 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Backofen für die Rosmarinkartoffeln auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten in der Pfanne anbraten, mit Meersalz und Pfeffer würzen und im Ofen für 25 Minuten garen. Die Kartoffeln bürsten und längs halbieren. Chilipulver, Meersalz und Pfeffer mit etwas Olivenöl vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Kartoffeln nun mit der Schnittfläche nach unten darauf legen. Die Rosmarinnadeln abzupfen, die Stiele zu den Kartoffeln geben und im Ofen für 20 Minuten garen. Zum Schluss die Rosmarinnadeln fein hacken und über die Kartoffeln geben. Die Karotte und den Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilischote entkernen und in Streifen schneiden, den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Chili und Ingwer in der Gemüsefond bissfest garen, danach in einer Pfanne mit Butter glasieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter erhitzen und jeweils einen Zweig Rosmarin und Thymian dazugeben. Die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und hinzugeben. Das Rinderfilet in der Gewürzbutter aromatisieren und mit Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das Rinderfilet mit den Rosmarinkartoffeln und dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

Andrea Schart am 01. Oktober 2014

Rinder-Filet mit Rote-Bete- Avocado- Salat

Für zwei Personen

2 Rinderfilet, à 180 g	250 g Rote-Bete-Knollen	3 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	1 Avocado
1 Zitrone	3 TL Crème-fraîche	1 EL Pinienkerne
1 EL Sesam	3 Blätter frische Minze	4 Blätter Basilikum
4 EL Olivenöl	1 TL Zucker	2 TL Salz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut der Schalotte abziehen, im Anschluss kleinhacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig schmoren. Nun das Fleisch in der Pfanne von beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, mit dem Messer zerdrücken und in die Pfanne geben. Die Pfanne mit der Alufolie bedecken und für zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Zwei Knollen Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abziehen, anschließend die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Pinienkerne und den Sesam zusammen mit den Frühlingszwiebeln in die Schüssel zu der Roten Bete geben. Im Anschluss zwei Esslöffel Crème-fraîche dazugeben und alles gut verrühren. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in eine Schüssel geben. Dieses mit einer Gabel zu einer groben Crème verarbeiten. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und klein hacken. Anschließend den Saft einer halben Zitrone und die gehackte Minze zusammen mit einem Teelöffel Salz, einem Teelöffel Pfeffer, einem halben Teelöffel Zucker, einem Teelöffel Crème-fraîche sowie drei Esslöffel Olivenöl in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren und zu der Schüssel mit der Roten Bete geben. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend das Rinderfilet auf einem Teller anrichten, mit Basilikum garnieren und zusammen mit dem Rote-Bete- Avocado-Salat servieren.

Max Schwarz am 03. April 2014

Rinder-Filet mit Rotwein-Blattspinat und Kartoffel-Gratin

Für zwei Personen

2 Rinderfilets	2 mehligk. Kartoffeln	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	300 g Babyspinat	50 g Gorgonzola
40 g Butter	200 ml Schlagsahne	200 ml trockener Rotwein
5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Den Gorgonzola in Stücke brechen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Blattspinat waschen. Die Sahne in einem Topf zum Kochen bringen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln und die Gorgonzola Würfel auf zwei kleine Backförmchen verteilen. Die Backförmchen mit der Sahne aufgießen und für 25 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun backen. In einer Pfanne ein Esslöffel Öl erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Nun mit dem Rotwein ablöschen und auf ein Viertel der ursprünglichen Menge einkochen lassen. Nun in einem Topf das restliche Öl erhitzen, den Knoblauch andünsten und den Blattspinat dazugeben. Den Spinat zusammenfallen lassen und gelegentlich umrühren. Anschließend den Spinat entnehmen und auf Küchenpapier ausbreiten. Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Pfanne in den Backofen geben. Die Butter nun langsam in den reduzierten Rotwein einrühren. Den Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer würzen und langsam erwärmen. Das Rinderfilet mit dem Rotwein-Blattspinat und dem Gorgonzola-Kartoffelgratin auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Zeigert am 16. Dezember 2013

Rinder-Filet mit Rotwein-Soße und Bohnen im Speck-Mantel

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 200 g	300 g Prinzessbohnen	1/2 Kastenweißbrot
8 Scheiben Bacon	1 Zwiebel	3 Schalotten
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	0,5 Bund glatte Petersilie
2 Eier	2 Nelken	1 TL Zimtpulver
100 ml Milch	250 ml Rotwein	250 ml Portwein
10 ml Marsala	10 ml Madeira	Butter, Olivenöl
Zucker, Speisestärke	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten. Milch, Salz und Pfeffer zugeben und das Ganze einmal aufkochen lassen. Anschließend über die Brotwürfel geben. Die Petersilie zupfen und fein hacken und mit den Eiern zu dem Brot geben. Das Ganze fünf Minuten ziehen lassen. Ein Stück Alufolie mit Butter bestreichen, den Teig darauf geben und fest einrollen. Die Rolle in kochendes Salzwasser geben und circa 25 Minuten köcheln lassen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten anbraten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Rot- und Portwein ablöschen, Nelke, Zimt, Rosmarin und Thymian zugeben und reduzieren lassen. Den Marsala und Madeira zugeben. Die Sauce anschließend passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit Speisestärke binden. Das Fleisch waschen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Anschließend zum Garen in den Ofen geben. Das Ende der Bohnen abschneiden und die Bohnen in Salzwasser bissfest garen. Anschließend pfeffern, in den Bacon einwickeln und in einer Pfanne anbraten. Die Serviettenknödel auswickeln, in Scheiben schneiden und mit dem Bohnen, dem Fleisch und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Kennemann am 18. März 2013

Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Parmesan-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	400 g Kartoffeln	2 Schalotten
6 Babykarotten, mit Grün	4 Zweige Rosmarin	50 g Parmesan
4 EL Puderzucker	250 g Butter	2 EL braune Butter
125 ml Milch	200 ml Rotwein	50 ml Portwein
Butterschmalz	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser weichkochen. Das Rinderfilet in sechs Zentimeter dicke Steaks schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne herausnehmen und im Ofen circa 20 bis 30 Minuten rosa garen. Die Pfanne mit einem Küchenpapier trocken tupfen und anschließend darin ein Esslöffel Puderzucker karamellisieren. Die Schalotten abziehen, klein schneiden und zu dem karamellisierten Zucker hinzugeben und anschwitzen. Die Schalotten mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und einreduzieren. Den Parmesan reiben und als kleine Plätzchen auf ein Backblech mit Backpapier geben. Anschließend den Parmesan in den Ofen geben. Die Karotten waschen und das Grün abschneiden. In einer Pfanne drei Esslöffel Puderzucker karamellisieren und die Karotten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die gekochten Kartoffeln möglichst heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen und mit einem Kochlöffel unter die durchgepressten Kartoffeln rühren. Auch die Butter und die braune Butter untermischen. Anschließend das Püree mit dem Parmesan, Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Butter erhitzen. Den Rosmarin waschen und dazugeben. Die Weinreduktion durch ein Sieb passieren und nochmal aufkochen lassen. Die Butterstücke mit einem Schneebesen nach und nach darunter schlagen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rinderfilet mit dem Püree und den Karotten auf einem Teller anrichten, mit der Sauce und den Parmesanplätzchen garnieren und servieren.

Nathalie Rubas am 07. Mai 2013

Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Talern und Guacamole

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet, à 360 g	100 g Butter	Meersalz
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Für die Süßkartoffeln:

3 Süßkartoffeln	3 EL Speisestärke	Frittieröl
Salz, Pfeffer		

Für die Guacamole:

2 Avocados	2 Tomaten	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Für die Garnitur:

2 Scheiben Parma-Schinken

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Das Rinderfilet darin scharf anbraten und anschließend etwa 20 Minuten im Backofen ziehen lassen. Das Frittieröl in der Fritteuse erhitzen. Die Süßkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in der Speisestärke wenden. Anschließend frittieren und nach dem Herausnehmen auf einem Küchentuch abtropfen lassen und ein wenig salzen. Für die Guacamole die Avocados schälen und vom Kern befreien. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Beides zusammen pürieren. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls grob hacken. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und anschließend in Würfel schneiden. Beides zu den Avocados geben und untermengen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Guacamole mit Zitronensaft, Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sich die Molkebestandteile absetzen und braun werden. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen und den Parma-Schinken darin kross braten. Das Rinderfilet mit Süßkartoffeln und Guacamole auf Tellern anrichten und mit der braunen Butter und dem Parma-Schinken garnieren.

Lennart Fricke am 17. Juli 2014

Rinder-Filet mit Sauce béarnaise und Kartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	2 vorw. feste Kartoffeln	2 Eier
1 Bund Estragon	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
250 ml Rinderfond	150 g Butter	1 EL getrockneter Estragon
Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Küchengarn	

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Küchengarn an den Seiten abbinden, damit es beim Braten die Form behält. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet darin von allen Seiten anbraten. Anschließend das Rinderfilet im Backofen garen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel mit zwei Zentimeter Kantenlänge schneiden. Die Kartoffelwürfel in heißem Butterschmalz anbraten. Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, hacken und in wenig Butterschmalz glasig braten. Mit Rinderfond ablöschen. Anschließend den getrockneten Estragon dazugeben. Die Eier trennen. Die Masse über Eiswürfel abkühlen lassen und anschließen die Eigelbe dazugeben. Die Masse schaumig rühren. Anschließend die Sauce auf niedriger Temperatur erhitzen und weiter schlagen. Die Sauce von der Flamme nehmen und langsam die flüssige Butter einrühren. Den Estragon hacken und zu der Sauce geben. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten und die Kartoffelwürfel dazugeben. Mit der Sauce béarnaise garnieren und servieren.

Marie Nennstiel am 06. Februar 2013

Rinder-Filet mit Schalotten und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

360 g Rinderfilet	250 g Kartoffeln, mehlig	200 g Schalotten
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zimtstange	1 Vanilleschote
2 Gewürznelken	2 EL Zucker	50 g Trüffelbutter
2 EL Sahne	300 ml Rotwein	150 ml roter Portwein
100 ml Rinderfond	2 EL Marsala	100 ml Milch
kalte Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hälfte der Schalotten abziehen und halbieren. Die Knoblauchzehe abziehen und leicht andrücken. Anschließend das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in heißem Öl von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Thymian- und einen Rosmarinzwig waschen, trocken schütteln und zusammen mit den Schalotten und dem Knoblauch in die Pfanne geben und kurz mit braten. Auf der mittleren Schiene für 25 Minuten bei 140 Grad im Backofen weitergaren. Für die glasierten Schalotten einen Esslöffel Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit der Hälfte des Rot- und des Portweins ablöschen. Einen Thymianzweig waschen, trocken schütteln und zusammen mit der Zimtstange und den Gewürznelken in den Topf geben. Die restlichen Schalotten abziehen und in die Flüssigkeit untermischen. Alles zusammen bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Rotweinschalotten beiseitelegen. Bei mittlerer Hitze einen Esslöffel Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Die roten Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebelstreifen dem Zucker hinzufügen und kurz anbraten. Den restlichen Rot- und Portwein zum Ablöschen verwenden. Danach den letzten Thymianzweig waschen, trocken schütteln und mit dem Marsala in die Sauce geben. Die Sauce offen auf 50 Milliliter einkochen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen, die Rotweinschalotten hineingeben und die Butterwürfel zum Binden unterrühren. Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und als Salzkartoffeln garen. Anschließend abgießen und abdampfen lassen. Die Milch in einem großen Topf aufkochen. Währenddessen die Kartoffeln durch die Presse in die Milch drücken. Das Püree mit Trüffelbutter, Salz und Pfeffer verfeinern. Kurz vor dem Servieren die Sahne schlagen und in das Püree unterheben.

Skander Bahi am 17. April 2013

Rinder-Filet mit Senf-Kruste und karamellisierten Möhren

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	4 mehlig. Kartoffeln	300 g Babykarotten
250 g Erbsen, TK-Ware	1 Muskatnuss	5 EL mittelscharfer Senf
125 ml Milch	100 g Sahne	Zucker, Butter
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Senf bestreichen und für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Die Karotten schälen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen, den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Die Karotten hineingeben und anbraten. Die Kartoffeln und die Erbsen abgießen. Die Sahne und die Milch zugeben und stampfen. Mit etwas Muskat und Salz abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden, mit dem Püree und den Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Bodo Kammann am 09. Januar 2013

Rinder-Filet mit Speckbohnen und Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 200 g	25 g gewürfelter Speck	200 g mehlig. Kartoffeln
300 g Prinzessbohnen, TK	1 Zwiebel	1 Lauchzwiebel
50 g Butter	25 g Gouda	200 g Schlagsahne
5 EL Milch	1 Muskatnuss	1 Prise Zucker
2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit der Reibe reiben. Die Muskatnuss ebenfalls reiben und etwas vom Abrieb zu den Kartoffelraspeln geben. Anschließend die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Mit den Händen Rösti formen und in der Pfanne goldbraun anbraten. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die aufgetauten Prinzessbohnen für 15 Minuten darin garen. Währenddessen eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch von beiden Seiten jeweils drei Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rindfleisch in den Backofen geben. Den Bratensatz mit 100 Gramm Sahne ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Prinzessbohnen abgießen, im Eiswasser abschrecken und zur Seite stellen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Zucker in die Pfanne geben und glasig braten. Anschließend die Prinzessbohnen dazu geben. Nach und nach den Speck ebenfalls dazu geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Die übrige Butter mit den Kräuterblättern vermengen und mit Salz abschmecken. Das Rinderfilet mit Speckbohnen und Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und servieren.

Anika Waak am 02. Juni 2014

Rinder-Filet mit Trüffel-Risotto, Granatapfel-Kerne

Für zwei Personen

Für die Rindermedaillons:

2 Rinderfilets, à 200 g Bratöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

150 g kalte Butter	½ Knolle Knoblauch	1 Zweig Liebstöckl
1 Zweig Rosmarin	200 ml roter Portwein	250 ml trockener Rotwein
500 ml Rinderfond	250 ml Zuckerrohrmelasse	250 ml dunkler Balsamicoessig
1 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt	2 Nelken
Zucker, Salz, Pfeffer		

Für das Risotto:

80 g Risottoreis	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 frischer, schwarzer Trüffel	40 g Parmesan	20 g kalte Butter
500 ml Weißwein	500 ml heller Kalbsfond	Olivenöl
heller Balsamicoessig	Zucker, Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfilets von beiden Seiten zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend für 25 Minuten in den Ofen geben und auf eine Kerntemperatur von 58 Grad garen. Für die Sauce den Portwein in die Pfanne vom Fleisch geben und den Bratensatz lösen. Das Tomatenmark, Fond und die Zuckerrohrmelasse dazugeben. Die halbe Knolle Knoblauch, das Lorbeerblatt und die Nelken ebenfalls mit hineingeben. Den Liebstöckl und den Rosmarin hacken und zusammen mit dem Rotwein ebenfalls untermengen. Alles unter Rühren aufkochen lassen und mit dem Balsamicoessig abschmecken. Für das Risotto dreiviertel des Trüffels in feine Stücke schneiden und in die kalte Butter drücken. Anschließend im Kühlschrank kaltstellen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und mit etwas Salz und Zucker in heißem Olivenöl im Topf anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen, sobald er glasig ist. Einkochen lassen und den Kalbsfond dazugeben, sodass der Reis knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Für circa 20 Minuten den Reis weiter erhitzen, nach und nach den Fond dazugeben, bis der Reis den gewünschten Garpunkt erreicht hat. Anschließend die Trüffelbutter aus dem Kühlschrank nehmen, die Zitrone auspressen und den Parmesan reiben. Alles unter das Risotto ziehen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und drei Minuten ruhen lassen. Anschließend aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce passieren und in einen Topf geben. Nach Geschmack noch ein wenig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Binden noch die kalte Butter mit dem Schneebesen einrühren. Den Granatapfel halbieren. Die eine Hälfte auspressen und aus der anderen Hälfte die Kerne lösen. Den restlichen Trüffel fein hobeln. Das Rinderfilet mit Trüffelrisotto und Granatapfelkernen auf Tellern anrichten und mit der Sauce, dem Trüffel und dem Granatapfelsaft garnieren.

Stefanie Rößler am 17. Dezember 2014

Rinder-Filet mit Walnuss-Kruste, Pilz-Soße

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	600 g feste Kartoffeln	200 g braune Champignons
4 EL getr. Pilzmischung	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	2 Bund glatte Petersilie	100 g gehackte Walnüsse
100 g geschälte Walnusskerne	2 EL Dijon-Senf	3 EL Semmelbrösel
2 EL kalte Butter	250 ml Sahne	200 ml Crème-fraîche
250 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein, trocken	Butter, Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Den Knoblauch abziehen. Etwas Petersilie waschen, trocken tupfen, abzupfen und die Hälfte zusammen mit dem Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Walnüsse in einem Zerkleinerer mahlen, die restlichen Nüsse fein hacken, beides mit den Semmelbröseln, dem Senf und der Crème-fraîche verrühren. Anschließend den Knoblauch sowie die Petersilie untermischen, salzen und pfeffern und kurz ziehen lassen. Das Filet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und anschließend mit dem Knoblauch, einem Rosmarinzweig und den Thymianzweigen in dem Rapsöl rundum kräftig anbraten. Das Filet auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen und für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Rapsöl glasig dünsten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und einen Teil für die Kartoffeln zur Seite legen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die getrockneten Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Die Zwiebeln mit dem Weißwein ablöschen, die Champignons sowie die Petersilie zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Fond auffüllen und köcheln lassen. Die Sahne zusammen mit den Pilzen einrühren und nochmals abschmecken. Abschließend die kalte Butter in die Sauce einrühren. Die Kartoffeln abgießen. Die übrige Petersilie hacken. Eine Pfanne mit ausreichend Butter erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Abschließend die Petersilie darüber streuen und kurz mit schwenken. Das Filet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Kartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Carina Kaufmann am 15. Mai 2013

Rinder-Filet mit Walnuss-Kruste, Rotwein-Soße, Spätzle

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletsteak, à 200 g Butterschmalz

Für die Walnusskruste:

100 g Toastbrot $\frac{1}{2}$ Apfel 150 g warme Butter

150 g Walnusskerne $\frac{1}{2}$ Bund Thymian Salz, Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

4-5 Schalotten 20 g kalte Butter 250 ml trockenen Rotwein

250 ml Rinderfond Butterschmalz Puderzucker

Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

250 g Mehl 2 EL Grieß 3 Eier

Salz

Für die Filetsteaks den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Spätzle einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Das Mehl, die Eier, den Grieß und eine Prise Salz zu einem homogenen Teig vermengen und ruhen lassen. Die Filetsteaks mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten und beiseite stellen. Für die Kruste die Walnusskerne hacken, den Apfel reiben, das Toastbrot von den Rinden befreien, würfeln und den Thymian feinhacken. 150 Gramm Butter mit den Toastwürfeln, den Walnusskernen, dem Apfelschnitt und dem Thymian vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Paste auf die Rinderfilets streichen und für 15 Minuten im Ofen garen. Den Spätzleteig in das kochende Wasser schaben und gar kochen. Wenn die Spätzle an die Oberfläche des Wassers steigen mit einer Schöpfkelle herausnehmen. Die Schalotten abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz glasig anschwitzen. Anschließend mit Puderzucker bestäuben und mit Rotwein ablöschen. Die Sauce fünf Minuten bei starker Hitze reduzieren lassen. Den Rinderfond zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der kalten Butter binden. Die Rinderfilets mit Walnusskruste und Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Sylvia Hohlbauch am 05. November 2014

Rinder-Filet mit warmem Kartoffel- und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet	Butter	Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Kartoffelsalat:

5 Scheiben durchw. Speck	1 kg kleine Frühkartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Senf	50 ml Essig	Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill	100 g Schmand	100 ml Essig
2 EL Zucker	Salz, Pfeffer	

Das Filet waschen und trocken tupfen. Etwas Butter mit etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Den Speck klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl auslassen. Die Kartoffeln abgießen und halbieren. Den Speck über die Kartoffeln geben. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne vom Speck dünsten. Den Essig und Senf kurz zugeben und aufkochen lassen. Das Dressing über den Kartoffelsalat geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke schälen, hobeln und salzen und einige Minuten ziehen lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Essig, den Zucker, den Knoblauch, den Schmand sowie je eine Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das Wasser von der Gurke abgießen. Das Dressing über die Gurken geben, den Dill ebenfalls darüber geben und alles vermengen. Das Rinderfilet zusammen mit dem Kartoffel- und dem Gurkensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Franz Eberhardt am 21. August 2014

Rinder-Filet mit Zitronen-Risotto und Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

380 g Rinderfiletsteak	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian
1 EL Butterschmalz	1 Knoblauch	

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten	1 Knoblauchzehe	10 g Butter
---------------------	-----------------	-------------

Für den Risotto:

100 g Risottoreis	1 Zitrone, unbehandelt	1 Schalotte
2 Knoblauch	100 g Parmesan	100 g Butter
300 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein, trocken	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Die Schalotte schälen und halbieren, die eine Hälfte klein hacken und in einem Topf im Butterschmalz anschwitzen, den Reis dazu geben und unter ständigem Rühren anschwitzen, bis er glasig ist, dann mit Weißwein ablöschen und einkochen. Stetig mit dem Geflügelfond aufgießen und umrühren. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und halbieren, die eine Hälfte klein hacken. Den Rosmarin und den Thymian von den Stielen abzupfen und fein hacken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet auf beiden Seiten etwa drei Minuten scharf anbraten, zum Schluss die gehackten Kräuter und den Knoblauch mit in die Pfanne tun, damit sie nicht verbrennen. Das Rinderfilet anschließend in den vorgeheizten Ofen legen und etwa 15 Minuten ruhen lassen. Die Zuckerschoten waschen und trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und in der Butter dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben und mit der Butter und dem Abrieb der Zitrone unter den Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und in schmale Streifen schneiden und die Butter darauf verteilen, salzen und pfeffern, Auf einem Teller das Rinderfilet mit dem Zitronen-Risotto und den Zuckerschoten anrichten und servieren

Susanne Huber am 14. August 2014

Rinder-Filet mit Zuckerschoten und Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	6 festk. Kartoffeln	100 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe	1 Bund Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie
200 ml trockener Rotwein	100 ml Sahne	2 EL Sojasauce
2 EL Honig	50 g Butter	100 g Kokosfett
4 EL Olivenöl	Paprikapulver	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Zuerst den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die Kartoffeln putzen und in einem Topf mit Wasser zehn Minuten vorkochen. Anschließend den Rosmarin zupfen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei Stücke schneiden. Dann das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch zusammen mit etwas Rosmarin scharf anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen garen. Das Bratfett in der Pfanne mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen, dann mit Salz und der Sahne verfeinern. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln vierteln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze fünf Minuten darin braten. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Dann den restlichen Rosmarin und die Petersilie hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer, dem Knoblauch, dem Paprikapulver und dem Cayennepfeffer würzen. Anschließend die Sojasauce zu den Kartoffeln geben. Das Ganze so lange braten, bis die Kartoffeln die gewünschte Bräune erreicht haben. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Dann den Honig, etwas Wasser und Salz hinzugeben. Abschließend die Zuckerschoten putzen und circa zwei Minuten darin dünsten lassen. Das Rinderfilet mit den Zuckerschoten und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten, mit der Rotweinsauce garnieren und servieren.

David Walter am 26. März 2013

Rinder-Filet Stroganoff mit Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	300 g Kartoffeln	50 g Champignons
1 Zwiebel	5 Schalotten	2 Gewürzgurken, mittelgroß
1 Ei	100 ml saure Sahne	100 g Butterschmalz
1 Muskatnuss	2 EL Rotwein	2 EL Gurkensaft
1 TL milder Senf	10 g Mehl	100 ml Rapsöl
Olivenöl	Salz, Pfeffer, weiß	

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und in heißem Öl goldgelb andünsten. Das Filet waschen und trocken tupfen. Anschließend in Streifen schneiden, dazugeben und rasch anbraten. Die Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden und hinzugeben. Die Schalotten abziehen, würfeln und hinzugeben. Den Senf mit der sauren Sahne verrühren, hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Einen Schuss Rotwein hinzugeben. Mit dem Gurkensaft und Pfeffer abschmecken. Die Gewürzgurken kleinschneiden und hinzugeben. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Kartoffeln pellen und reiben. Mit dem Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffelrösti in der Pfanne ausbraten. Das Filet mit den Kartoffelrösti anrichten und servieren.

Christian Beiteke am 04. März 2014

Rinder-Filet, Bacon-Mantel, Rotwein-Soße, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 160 g	4 Scheiben Bacon	2 festk. Kartoffeln, groß
1 Knollensellerie	6 Schalotten	1 unbehandelte Zitrone
1 EL Honig	100 g Crème-fraîche	50 ml Schlagsahne
60 g Butter	200 ml trockener Rotwein	Rapsöl
1 Zweig Thymian	1 Muskatnuss	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Sellerie putzen, schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, mit dem Bacon umwickeln und mit Küchengarnt festbinden. Eine Pfanne mit Rapsöl die Filets darin anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend für zwölf Minuten im Ofen garen. Die Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden. Etwas Butter in einem Topf zergehen lassen und dann die Schalotten hinzugeben. Anschließend den Honig hinzufügen. Den Thymian zupfen und fein hacken. Die Schalotten mit dem Rotwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Das Ganze einkochen lassen. Die Kartoffeln waschen, gegebenenfalls schälen, in feine Streifen raspeln, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, die Kartoffeln auspressen, zu Rösti formen und im Öl von beiden Seiten goldgelb braten. Anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen und salzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Sellerie mit der Crème-fraîche, der restlichen Butter, der Sahne sowie etwas Zitronensaft fein pürieren. Das Ganze anschließend mit Salz und Muskatnuss würzen. Das Rinderfilet im Bacon-Mantel mit der Rotweinsauce, dem Selleriepüree und dem Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Davor Rinck am 01. Oktober 2013

Rinder-Filet, Bandnudeln, Kräuterbutter, grüner Salat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Bandnudeln:

200 g Mehl 2 Eier Salz

Für die Kräuterbutter:

150 g Süßrahmbutter 1 Bund Mixkräuter Salz

Für den Salat:

150 g Feldsalat 1 TL Senf 1 Prise Zucker

1 Prise scharfes Paprikapulver 50 ml Sahne 10 ml Rapsöl

1 TL Essig Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Mehl und die Eier mit einem Schuss Wasser zu einem Teig kneten. Diesen anschließend dünn ausrollen und Bandnudeln daraus schneiden. Die Bandnudeln in den Topf geben und bissfest garen. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und trocken schütteln. Für das Dressing die Sahne, 10 Milliliter Wasser, das Rapsöl und den Essig vermengen. Den Senf, das Paprikapulver und den Zucker hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter waschen und sehr fein hacken. Mit der Butter vermengen und mit Salz abschmecken. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit dem heißen Olivenöl auf beiden Seiten je eine Minute scharf anbraten. Die Temperatur auf die mittlere Stufe reduzieren und nochmals auf jeder Seite für zwei Minuten anbraten. Anschließend ein Drittel der selbstgemachten Kräuterbutter in einer zweiten Pfanne zerlassen und nach und nach über die Filetsteaks geben. Die Steaks mit Pfeffer und Salz würzen und auf jeder Seite weitere 30 Sekunden braten lassen. Die Rinderfilets mit selbstgemachten Bandnudeln, Kräuterbutter und grünem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Herbert Karollus am 30. Juli 2014

Rinder-Filet, Erbsen-Püree, Kartoffel-Chips, Rotwein-Soße

Für zwei Personen

2 Rinderfilets à 200 g	300 g festk. Kartoffeln	500 g Erbsen, TK
5 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	150 g Butter
300 ml Rotwein	300 ml Rinderfond	2 Zweige Thymian
1 Prise Chilipulver	150 g Zucker	1 l Frittieröl
100 ml Olivenöl	50 g Meersalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 180 Grad anheizen und mit Frittieröl befüllen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfilets darin von beiden Seiten scharf anbraten. Eine Knoblauchzehe andrücken und zusammen mit den Thymianzweigen zu dem Fleisch geben. Anschließend das Fleisch in den vorgeheizten Backofen geben und Medium braten. Währenddessen die Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig andünsten. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Anschließend das Ganze mit dem Rotwein ablöschen und nach und nach den Rinderfond vermengen. Die Rotweinsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Erbsen darin garen. Anschließend die Erbsen abgießen und im Eiswasser abschrecken. Einige der Erbsen für die Dekoration zur Seite legen. Die restlichen Erbsen mit dem Pürierstab pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Zu dem Püree etwas Butter geben und mit einer Prise Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben anschließend in die Fritteuse geben bis sie goldbraun sind. Das Rinderfilet mit dem Erbsenpüree, den Kartoffelchips und der Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Paul am 27. März 2014

Rinder-Filet, Kartoffel-Klöße, Chicorée-Orangen-Salat

Für zwei Personen

1 Rinderfilet, à 300 g	1 kg mehligk. Kartoffeln	2 Chicorée
3 Schalotten	1 Orange	2 Eier
200 g Mehl	1 EL Zucker	100 ml Madeira
100 ml trockener Rotwein	1 EL Essig	10 g Johannisbeermarmelade
½ Bund krause Petersilie	1 Muskatnuss	1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in dem kochenden Wasser gar kochen. Währenddessen eine weitere Pfanne erhitzen, das Rindfleisch waschen und trocken tupfen. Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Rindfleisch im vorgeheizten Backofen weiter garen. Die Rückstände des Fleisches in der Pfanne mit etwas Wasser lösen. Die Schalotten abziehen, in kleine Stücke schneiden und in die Pfanne geben. 100 Milliliter Rotwein, 100 Milliliter Madeira und die Johannisbeermarmelade ebenfalls zu der Sauce geben und abschmecken. Für die Kartoffelklöße die Kartoffeln abgießen und kurz abkühlen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen. Die Eier aufbrechen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Die Muskatnuss reiben und etwas von dem Abrieb dazugeben. Die Petersilienblätter vom Stiel befreien, grob hacken und etwas davon zusammen mit dem Mehl ebenfalls dazu geben. Das Ganze mit Salz würzen. Anschließend die Kartoffeln mit der Kartoffelpresse zu einem Püree verarbeiten und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles zusammen gut vermengen, Klöße formen und diese für 25 Minuten garen. Währenddessen für den Chicorée-Orangen-Salat ein Esslöffel Essig, ein Esslöffel Öl, die restliche Petersilie und Zucker vermengen. Den Chicorée waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Diese in dem Essig-Öl-Dressing einlegen. Die Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Orangenstücke unter den Chicorée heben. Das Rinderfilet mit den Kartoffelklößen und Chicorée-Orangen-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Feichtner am 02. Juni 2014

Rinder-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	5 mehligk. Kartoffeln	1 Bund grüner Spargel
1 Flugmango	1 Ingwerwurzel	2 rote Chilischoten
1 Bund Minze	2 TL Honig	1 EL Mascarpone
50 ml Sahne	Butterschmalz, Trüffel	tasmanischer Bergpfeffer
Salz		

Zunächst die Kartoffeln schälen und sie anschließend in einem Topf mit Salzwasser garen. Den Spargel vom unteren Ende befreien, eventuell schälen und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz braten. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz würzen. Dann in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und dann pfeffern. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Die Minze zupfen. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Nun die Mango, den Chili, den Ingwer, den Honig, etwas Salz und die Minze fein mixen, bis das Chutney eine schöne Bindung erhält. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Anschließend den frischen Trüffel hinein reiben (alternativ die Trüffelbutter zugeben) und das Ganze mit der Sahne, der Mascarpone, Salz und Pfeffer zu einem schönen Püree verarbeiten. Das Rinderfilet mit dem getrüffeltem Kartoffelpüree, dem grünem Spargel und dem Mango-Chili-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Nadine Perschau am 24. April 2013

Rinder-Filet, Kartoffel-Würfel, Paprika-Gemüse, Chili-Dip

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	1 Zehe Knoblauch	30 g Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

400 g festk. Kartoffeln	30 g Butterschmalz	Salz
-------------------------	--------------------	------

Für das Paprikagemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 große Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter	3 EL alter Balsamico
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Zweig Basilikum

Salz, Pfeffer

Für den Chili-Dip:

1 Ei	3 EL Crème-fraîche	125 ml Rapsöl
1 EL Senf	3 EL Ketchup	1 rote Chili

Essig, Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin in Butterschmalz scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und rosa garen. Vor dem Aufschneiden ruhen lassen. Für die Kartoffelwürfel einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Würfel schneiden kurz im Salzwasser blanchieren. Anschließend in Butterschmalz knusprig ausbraten. Für das Paprikagemüse die Paprika entkernen, häuten und in Rauten schneiden. Den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Die Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in Olivenöl mit einer Prise Zucker karamellisieren lassen. Die Paprikarauten dazugeben und mit Knoblauch, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Butter binden und mit Basilikumblättern bestreuen. Für den Chili-Dip das Ei trennen. Aus dem Eigelb und dem Rapsöl eine Mayonnaise schlagen und mit Senf, Ketchup, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Anschließend die Crème-fraîche unterheben. Die Chili fein hacken und untermengen. Das Rinderfilet mit Kartoffelwürfeln, Paprikagemüse und Chili-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Stocsits am 10. Dezember 2014

Rinder-Filet, Kruste, Kartoffel-Spalten, Rucolasalat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g	2 Zweige Rosmarin	150 g schwarze Pfefferkörner
125 ml Rotwein, trocken	125 ml dunkler Balsamico	1 TL Crema de Balsamico
Olivenöl, Salz		

Für die Kartoffelspalten:

5 festk. Kartoffeln	Butter, Salz, Pfeffer
---------------------	-----------------------

Für den Salat:

125 g Rucola	6 Kirschtomaten	8 Austernpilze
3 EL Olivenöl	1 ½ EL dunkler Balsamico	3 EL Crema di Balsamico
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser für die Kartoffeln aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und kochen, bis sie fast gar sind. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Die schwarzen Pfefferkörner im Mörser mit dem Stößel grob zermahlen und die Rinderfilets darin wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die beiden Rosmarinzweige hinzugeben und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend auf einen Teller legen und zum Ruhen in den Ofen geben. In die Pfanne mit dem Bratensaft den Balsamico und den Rotwein geben und alles kurz aufkochen lassen. Zum Schluss noch einen Teelöffel Crema de Balsamico unterrühren. Die Kartoffelspalten in einer Pfanne mit Butter gold-braun anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Austernpilze mit etwas Sesamöl in eine Pfanne geben und scharf anbraten. Den Rucola waschen und von den dickeren Stilenden befreien. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Austernpilze, den Rucola und die Kirschtomaten in eine Schüssel geben. Den Balsamico und das Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat geben. Das Rinderfilet in Pfefferkruste mit Kartoffelspalten und Rucola-Salat auf Tellern anrichten und mit der Crema di Balsamico garnieren.

Jörg Stechow am 18. August 2014

Rinder-Filet, Pfeffer-Soße, Kenia-Bohnen, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 250 g	400 g Kartoffeln, fest	200 g Kenia-Bohnen
5 Schalotten	1 Zwiebel	10 g grüner Pfeffer
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Bohnenkraut	2 EL Rinderconsommé
2 EL Tomatenmark	2 EL Rübenkraut	2 EL Speisestärke
200 ml trockener Rotwein	500 ml Rinderfond	Olivenöl, Butter
Butterschmalz, Zucker	Zuckercouleur	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln mit Schale darin kochen. Die Kenia-Bohnen putzen und kurz in kochendem Wasser abkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Nun die Bohnen hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und dem Bohnenkraut abschmecken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Butter erhitzen und die Zwiebel darin dunkel anbraten. Nun das Tomatenmark mit anrösten. Das Ganze mit dem Rinderfond abgießen, den grünen Pfeffer und den Rotwein hinzufügen und bis auf die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend passieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, dem Rübenkraut und dem Rinderconsommé abschmecken und gegebenenfalls mit der Stärke binden und dem Zuckercouleur färben. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten jeweils drei Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch zum Fertigaren in den Ofen geben und die Rosmarinzwige darauf legen. Ebenfalls das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Anschließend in Butterschmalz knusprig braun anbraten und mit Salz abschmecken. Das Rinderfilet mit der Pfeffersauce, den Kenia-Bohnen und den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Stimberg am 27. Februar 2013

Rinder-Filet, Rotwein-Jus, Kürbis-Ingwer-Püree, Pilze

Für zwei Personen

2 Rinderfiletmedaillons	20 g Rohschinkenwürfel	200 g Hokkaido-Kürbis
50 g Rosenkohl	50 g Pfifferlinge	40 g gekochte Maronen
40 g gehackte Walnüsse	2 EL Semmelbrösel	2 EL Mehl
6 EL Zucker	3 Schalotten	5 EL weiche Butter
2 EL Mascarpone	50 g Cranberries	1 EL Kürbiskerne
200 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	200 ml Rotwein
4 EL roter Portwein	1 Lorbeerblatt	1 Bund Schnittlauch
glatte Petersilie	Kapuzinerkresse	frischer Ingwer
Chili, Kokosfett	Olivenöl, Kürbiskernöl	Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit dem Gemüsefond aufsetzen, etwas Gemüsefond zurückstellen. Den Kürbis schälen, entkernen und im Fond kochen. Wenn der Kürbis weich ist, pürieren und mit der Sahne, der Mascarpone, Salz, dem geriebenen Ingwer, Chili und dem Kürbiskernöl abschmecken. Eine Pfanne mit Öl aufsetzen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen und von allen Seiten anbraten. Die gehackten Walnüsse mit zwei Esslöffeln Butter und den Semmelbröseln vermengen. Die Nuss-Kruste auf das Filet geben und im Ofen kurz gratinieren. In der Pfanne, in der das Filet gebraten wurde, das Mehl anschwanken. Eine Schalotte abziehen, klein schneiden und andünsten. Anschließend mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen. Das Lorbeerblatt hinzufügen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss nochmal aufschäumen. Den Rosenkohl waschen und in dem restlichen Gemüsefond köcheln lassen. Die restlichen Schalotten abziehen, eine halbe Schalotte zurücklegen, den Rest klein schneiden und mit den Rohschinkenwürfeln anbraten. Die restliche Butter dazugeben und den Rosenkohl darin schwenken lassen. Die Cranberries kurz anbraten und wie die Maronen mit dem Zucker karamellisieren lassen. Die Pfifferlinge putzen, den Schnittlauch hacken, die halbe Schalotte klein schneiden und alles mit den Kürbiskernen kurz anbraten. Einen Topf mit Öl erhitzen und die Petersilie darin frittieren. Das Rinderfilet mit Rotwein-Jus, dem Kürbis-Ingwer-Püree, den Pfifferlingen, den karamellisierten Maronen und dem Rosenkohl auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Patricia Ackermann am 13. November 2013

Rinder-Filet, Rucola-Möhren, Kartoffel-Parmesan-Rösti

Für zwei Personen

250 g Rinderfilet	5 Scheiben Parma-Schinken	300 g festk. Kartoffeln
60 g frische Pfifferlinge	60 g frische Champignons	4 junge Bundmöhren (mit Grün)
80 g Rucola	1 große Zwiebel	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
40 g Parmesan	1 Ei	200 ml Rinderfond
50 ml Portwein	200 g Butter	Butterschmalz
Frische Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Rösti den Parmesan in eine große Schüssel reiben. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob dazu raspeln. Die Zwiebel abziehen, in Ringe scheiden und dazugeben. Das Ei ebenfalls dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Rosmarin und dem Thymian in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz rundum anbraten. Das Filet aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 15 Minuten weiter garen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Pfifferlinge und die Champignons putzen, gründlich waschen und auf Küchenpapier gründlich abtropfen lassen. Die Schalotten in die Pfanne des Fleisches geben und anbraten. Den Zucker darüber streuen, Schalotten leicht karamellisieren lassen. Die Pilze dazugeben und leicht anbraten. Die Pilzmischung mit Portwein und Rinderfond ablöschen und einkochen lassen. Die Möhrchen schälen, etwas Grün am Ende dran lassen und in dem Rinderfond garen lassen. Aus der Kartoffelmasse flache Rösti formen und von jeder Seite in einer Pfanne mit Butter zwei bis drei Minuten knusprig braten. Die Möhrchen abgießen und in einer weiteren Pfanne mit Butter glasig anbraten. Im Anschluss aus der Pfanne nehmen und mit Rucola und Parma-Schinken einwickeln. Die Pfanne mit den Pilzen von der Herdplatte nehmen und mit etwas Butter abbinden. Das Rinderfilet mit den Rösti, der Pilzsauce und den eingewickelten Möhren auf einem Teller anrichten.

Gina Rast am 12. August 2013

Rinder-Filet, Süßkartoffel-Pommes, Balsamico-Pilze

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffelpommes:

1 mittelgroße Süßkartoffel 1 TL getrockneter Thymian 2 TL getrockneter Oregano

2 EL Rapsöl Meersalz, Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

400 g braune Champignons 2 EL Crème Fraîche 1 EL Balsamicoessig

Salz, Pfeffer

Einen Backofen auf 100 Grad, einen weiteren auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet darin von allen Seiten kurz und scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und weiter drei bis fünf Minuten braten lassen. Anschließend salzen, pfeffern und in den auf 100 Grad vorgeheizten Backofen geben. Das Rapsöl mit etwas Pfeffer, Salz, dem Oregano sowie dem Thymian vermischen. Die Süßkartoffel schälen, in Streifen schneiden, in der Marinade wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen für etwa 20 Minuten weich werden lassen. Die Pilze putzen, halbieren und in einer Pfanne anbraten. Leicht mit Pfeffer und Salz würzen, den Balsamicoessig und die Crème-fraîche dazugeben und verrühren. Die Süßkartoffelpommes und das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen. Auf einem Teller das Rinderfilet mit den Süßkartoffelpommes und den Pilzen anrichten und servieren.

Vanessa Hansen am 20. August 2014

Rinder-Filet, Sahne-Soße, Knöpfli, süße Baby-Karotten

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet, küchenfertig	200 g Baby-Karotten, mit Grün	100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 Eier	0,5 Bund glatte Petersilie
150 g Mehl	75 ml Mineralwasser	100 ml Rinderfond
1 EL Speiseöl	500 ml Sahne	Butter
1 EL Salz	Zucker	süßes Paprikapulver
Salz, weißer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze Danach einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für den Knöpfleteig die Eier, das Mineralwasser und das Speiseöl in eine Schüssel geben und den Teig verquirlen. Danach das Mehl und einen Esslöffel Salz dazugeben. Den Teig gut durch schlagen, bis Bläschen entstehen und danach für circa zehn Minuten ruhen lassen. Im Anschluss die Baby-Karotten waschen, trocken tupfen und schälen. Das Grün nicht entfernen. Danach etwas Butter in eine Pfanne geben und die Baby-Karotten darin bei kleiner Hitze garen. Anschließend mit etwas Paprikapulver würzen. Die Knöpfli in das leicht kochende Wasser geben. Sobald die Knöpfli gar sind, schwimmen sie an der Oberfläche und können aus dem Wasser genommen werden. Danach etwas Butter in eine Pfanne geben und die Knöpfli darin goldbraun anbraten. Die Knöpfli bei schwacher Hitze warm halten. Anschließend wieder etwas Butter in eine Pfanne geben. Die Knoblauchzehe zerdrücken und zu der Butter geben. Danach das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und zu der Knoblauchbutter geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Rinderfilet im vorgeheizten Ofen weiter garen. Im Anschluss die Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden und im Bratensud des Rinderfilets anbraten. Danach mit dem Rinderfond ablöschen, einkochen lassen und mit der Sahne aufgießen. Nun die Pfanne von der Flamme nehmen. Danach etwas Zucker an die Baby-Karotten geben und ein wenig karamellisieren. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Das Rinderfilet mit der Sahnesauce, den selbstgemachten Knöpfli und den Baby-Karotten auf einem Teller anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Remo Zimmermann am 25. Februar 2013

Rinder-Filet, Zwiebel-Balsamico-Soße, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	300 g Kartoffeln, klein, fest kochend	200 g Feldsalat
1 Zwiebel, rot	40 g Butter	100 ml Rinderfond
50 ml Aceto di Balsamico	2 EL Sojasauce	1 EL Erdnussöl
1 Zweig Rosmarin	1 EL Speisestärke	1 EL Zucker
Olivenöl, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Zwiebel abziehen und in halbe Ringe schneiden. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und anschließend mit etwas Zucker, etwas Aceto di Balsamico, etwas Salz, Pfeffer und der Sojasauce marinieren. Die Kartoffeln waschen, schälen und in schmale Kartoffelecken schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Kartoffelecken anbraten. Anschließend einen Rosmarinzweig mit hineingeben, einen Deckel auf die Pfanne geben und die Kartoffeln circa 20 Minuten garen lassen. Nach der Garzeit die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und das marinierte Rinderfilet von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Rinderfilet in den vorgeheizten Backofen geben. Die Marinade in die Fleischpfanne geben und die Zwiebeln dünsten. Anschließend mit Butter und dem Rinderfond eine Sauce herstellen. Eventuell mit etwas Speisestärke die Sauce andicken. Den Feldsalat gründlich waschen und trocken tupfen. Aus etwas Zucker, dem restlichen Aceto di Balsamico, dem Erdnussöl, sowie Salz und Pfeffer ein Salatdressing anrühren und dieses über den Feldsalat geben. Das Rinderfilet zusammen mit den Kartoffelecken, der Sauce sowie dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Semnet am 12. Februar 2013

Rinder-Filet, Estragon-Butter, Dill-Schmarrn, Gurken-Salat

Für zwei Personen

2 Rinderfilet, à 200 g	120 g Mehl	½ Salatgurke
1 Zitrone	2 Eier	25 g Magermilchjoghurt
200 ml Milch	100 ml Sahne	90 g weiche Butter
4 Blätter Borretsch	4 Stiele Kerbel	4 Stiele Dill
2 Stiele Estragon	1 EL Zucker	1 EL Essigessenz
Rapsöl, Muskatnuss schwarzer Pfeffer	Meersalz, Salz	weißer Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Von der Butter 50 Gramm mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Die Blätter vom Estragon abzupfen, diese waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Die Estragonblätter sowie die Zitronenschale unter die Butter schlagen. Die Estragon-Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken, zudecken und circa 30 Minuten kalt stellen. Die Sahne mit der Essigessenz verrühren und anschließend 15 Minuten stocken lassen. Die Gurke waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben hobeln. Etwas Salz darüber streuen und zum Abtropfen in ein Sieb geben. Den Kerbel und Borretsch fein hacken. Die Sahne mit dem Joghurt verrühren. Die Kräuter in die Mischung rühren und mit dem Zucker sowie je einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Gurkenscheiben mit den Händen ausdrücken und mit dem Dressing vermengen. Den Dill waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Milch, dem Mehl, einer Prise Salz und etwas Muskatnussabrieb zu einem zähen, glatten Teig verrühren. Eine Prise Salz in das Eiweiß geben und dieses mit dem Handrührgerät steif schlagen. Den Eischnee zusammen mit dem Dill unter den Teig heben. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig einfüllen und eine Minute bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Pfanne mit einem Deckel für circa sechs Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Pfannkuchen nach Ablauf der Backzeit wenden und weitere zwei Minuten backen lassen. Die Rinderfilets rundherum mit Pfeffer würzen. Etwas Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch anschließend sofort aus der Pfanne nehmen und zum Weitergaren in den Backofen geben. Die Pfanne mit dem Schmarren aus dem Ofen nehmen und den Pfannkuchen in grobe Stücke zerteilen. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und den Schmarren darin goldbraun braten. Die Filets aus dem Ofen nehmen, mit Meersalz würzen und zusammen mit dem Schmarren sowie dem Gurkensalat auf einem Teller anrichten. Die Estragon-Butter über das Fleisch geben und servieren.

Sabine Löbig am 10. Juli 2013

Rinder-Filet-Spitzen mit Pilz-Soße, Basmati-Reis

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	250 g Basmatireis	200 g gemischte Pilze
150 g junger Spinat	2 kleine rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	½ Bund Thymian
100 g Cornichons	4 EL Magermilchjoghurt	50 ml fettarme Milch
20 ml Weinbrand	2 TL edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Thymian mit in den Topf geben und den Reis darin garen. Den Spinat verlesen und waschen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Spinat darin garen. Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Die Cornichons ebenfalls in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Petersilie abzupfen, hacken und mit etwas Gurkenwasser und einer Prise Salz unter die Zwiebeln und die Cornichons mischen und alles gut vermengen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Pilze putzen und grob zerteilen und in der heißen Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen, in die Pfanne pressen und zwei Drittel des Petersilien-Pickles untermengen. Anschließend die gebratenen Pilze auf einen Teller legen. Die Schale der Zitrone abreiben. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, dem Paprikapulver und der Zitronenschale würzen. In der Pfanne, in der die Pilze angeröstet wurden, das Fleisch anbraten. Danach den Weinbrand über das Fleisch gießen, flambieren und die Flammen erlöschen lassen. Nun die Pilze wieder dazugeben, den Joghurt und die Milch untermischen und alles zum Kochen bringen. Die Rinderfiletspitzen mit der Pilzsaucе, dem Basmatireis und dem Zwiebel-Petersilien-Pickle auf Tellern anrichten, mit dem Spinat garnieren und servieren.

Cornelius Wiegmann am 29. Januar 2014

Rinder-Filet-Steak mit Champignon-Soße und Spätzle

Für 2 Personen

2 Rinderfilet à 200 g	1 Zweig Zitronenthymian	2 Knoblauchzehen
150 g braune Champignons	1 Schalotte	1 Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian	1 Zweig Zitronenthymian	1 EL Butterschmalz
100 g Mehl	1 Ei	3 EL Wasser
1 EL Butterschmalz	2 EL Butter	100 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	Muskat, Meersalz	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Spätzle das Mehl, das Ei und das Wasser zu einem zähen Teig verrühren. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spätzle mit einem Spätzlehobel ins Wasser reiben. Wenn sie aufsteigen, mit einer Schaumkelle rausnehmen und einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken, anschließend abseihen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Anschließend einen Esslöffel Butter, eine durchgeschnittene Knoblauchzehe, einen Zweig Rosmarin, einen Zweig Thymian und den Zitronenthymian dazugeben. Das Fleisch mit der Butter übergießen. Das Fleisch mit der Butter auf ein Backblech mit Alufolie legen und im Backofen garen. Die Champignons mit einem Pinsel putzen und vierteln. Die Schalotte und die zweite Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Zwei Zweige Thymian waschen, trocken schütteln und abzupfen. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und alles anbraten. Danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Bratensatz mit dem Gemüsefond und der Sahne ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Champignons, den Knoblauch, die Schalotte und den Thymian wieder dazugeben. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten. Die Spätzle mit der Sauce dazugeben und servieren.

Sandra Gierl am 07. Februar 2013

Rinder-Filet-Steak mit Finger-Möhren und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

500 g Rinderfilet	100 g Bauchspeck	150 g Fingermöhren, mit Grün
3 neue Kartoffeln	1 Schalotte	1 Zwiebel
2 Stängel Petersilie	2 EL Zucker	300 ml Rinderfond
1/8 l Rotwein	2 EL dunkler Balsamico, dicker	Olivenöl, Butter
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, parieren und die feine Haute entfernen. Das Filet anschließend in zwei gleichgroße Stücke zerteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Filets von beiden Seiten darin kurz, scharf anbraten. Die Filets anschließend in den vorgeheizten Backofen geben. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Eine weitere Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Schalotten darin leicht anbräunen. Mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Die Sauce mit dem Rinderfond aufgießen und wieder reduzieren lassen. Abschließend mit dem Balsamico verfeinern. Eine kleine Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Fingermöhren putzen und in dem Wasser blanchieren. Etwas Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Fingermöhren anschließend darin anbraten. Den Zucker darüber streuen und karamellisieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und in dem heißen Butterschmalz knusprig anbraten. Die Zwiebel- und Speckwürfel zugeben und mitbraten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Filets aus dem Ofen nehmen. Die Filets aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Möhren, den Bratkartoffeln sowie der Sauce auf einem Teller anrichten. Die Petersilie darüber geben und servieren.

Martin Friedle am 02. September 2013

Rinder-Filet-Steak mit Kartoffel-Ecken und Chicorée-Salat

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks à 250 Gramm	400 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Chicorée
50 g Walnüsse	80 g Gorgonzola	½ Apfel
40 ml Sonnenblumenöl	20 ml Essig	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln würfeln, mit Salz, Oregano und Thymian würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Kartoffeln 30 Minuten im Backofen garen. Den Chicorée in Streifen schneiden. Die Walnüsse in grobe Stücke hacken und hinzugeben, Den Gorgonzola in kleinen Würfeln hinzugeben. Den halben Apfel in schmalen Spalten zum Salat geben. Aus dem Sonnenblumenöl, dem Essig, Salz und Pfeffer die Salatsauce herstellen und in den Salat geben. Den Salat in dem Dressing ziehen lassen. Die Rinderfiletsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks von jeder Seite fünf Minuten in der Pfanne braten. Anschließend im Backofen garen. Die Rinderfiletsteaks auf einem Teller anrichten, den Chicoréesalat und die Kartoffelecken dazugeben und servieren.

Julian Döring am 26. September 2013

Rinder-Filet-Steak mit Sellerie-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 200 g	200 g mehligk. Kartoffeln	180 g Knollensellerie
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	5 EL Butter
2 EL kalte Butter	250 ml Milch	250 ml trockener Rotwein
150 ml Rinderfond	50 ml Balsamico	1 Muskatnuss
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl, Chilisalز	Salz, Pfeffer

Einen großen Topf mit viel Wasser aufsetzen und auf 60 Grad erhitzen. Wenn die Temperatur erreicht ist, den Topf von der heißen Platte auf eine Platte mit mittlerer Temperatur ziehen. Die Steaks in einen Gefrierbeutel geben und so viel Luft wie möglich herauspressen. Den Beutel verschließen und mit Wäscheklammern an einem langen Kochlöffel befestigen und in das 60 Grad warme Wasser hängen lassen. Steaks für mindestens 20 Minuten im heißen Wasserbad erwärmen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und drei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und braun werden lassen. Die Kartoffeln waschen und in dem Topf weich kochen. Den Knollensellerie waschen, putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 150 Milliliter Milch in einem Topf erhitzen, die Selleriewürfel hineingeben und zugedeckt für 15 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen, abziehen und durch die Kartoffelpresse drücken. Den Sellerie aus der Kochflüssigkeit nehmen und ebenfalls durch die Presse dazu drücken. Die restliche Milch erhitzen. Die Kartoffeln und Sellerie mit einem Löffel oder Teigschaber verrühren und dabei so viel Milch hinzufügen, bis ein cremiges Püree entsteht. Die braune Butter unterrühren und mit Chilisalز und Muskatabrieb würzen. Abschließend zwei Esslöffel Butter unterrühren. Für die Sauce die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten. Anschließend mit dem Wein, dem Fond und dem Balsamico aufgießen und langsam auf 100 Milliliter einkochen. Das Ganze durch ein Sieb passieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal auf schließlich 50 Milliliter einkochen. Diese Reduktion, dann nicht mehr kochend, mit der kalten Butter Stück für Stück binden. Eine Pfanne mit Pflanzenöl stark erhitzen. Das Fleisch aus dem Gefrierbeutel nehmen und von beiden Seiten zusammen mit dem Rosmarinweig je eine Minute scharf anbraten. Das Rinderfilet anschließend noch salzen und pfeffern. Die Rinderfiletsteaks mit dem Sellerie-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und mit der Balsamico-Reduktion garnieren.

Hiltrud Schlüter am 05. Juni 2014

Rinder-Filet-Steak, Pfeffer-Kakao-Soße, Brokkoli-Pfanne

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks, à 180 g	300 g Brokkoli	1 Gemüsezwiebel, groß
1 Zwiebel, klein	3 Möhren	25 g bunte Pfefferkörner
25 g grüne Pfefferkörner	25 g dunkle Schokolade, 70 %	50 g Butter
50 ml Sahne	50 ml Merlot, trocken, rot	100 ml Rinderbrühe
100 ml Gemüsebrühe	50 g Margarine	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf etwa 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin anbraten, salzen und pfeffern, anschließend im Ofen weitergaren lassen. Die Zwiebel abziehen und zerkleinern, anschließen im Bratensud die Zwiebel anbräunen, die eingelegten und bunten Pfefferkörner zugeben und anrösten. Mit dem Wein und der Rinderbrühe aufgießen, die Schokolade zugeben und reduzieren lassen. Im Anschluss mit etwas Butter binden. Den Brokkoli in kochendem Salzwasser blanchieren. Währenddessen die Gemüsezwiebel abziehen und in Ringe schneiden, ebenso die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln anbraten und die Möhren dazugeben. Die Sahne und die Gemüsebrühe zugeben, mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Anschließend den Brokkoli hinzugeben und mit dem Muskat bestreuen. Das Rindersteak mit dem Brokkoli auf einem Teller anrichten, die Pfeffer-Kakao-Sauce über das Fleisch geben und servieren.

Ramona Nixdorf am 31. März 2014

Rinder-Filet-Steak, Rotwein-Pfeffer-Soße, Gemüse-Stampf

Für zwei Personen

250 g Rinderfilet	150 g mehligk. Kartoffeln	80 g Parmesan
100 g Rosenkohl	100 g Pastinaken	1 Kopfsalat
3 Schalotten	1 Knoblauchknolle	2 unbehandelte Zitronen
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	80 g Butter
1 TL mittelscharfer Senf	100 ml Portwein	200 ml Kalbsfond
400 ml Sahne	200 ml Milch	20 ml Cognac
1 Muskatnuss	2 TL grüne Pfefferkörner	gemahlene Chiliflocken
Zucker, Olivenöl	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Zunächst das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Den Thymian, den Rosmarin und eine halbierte Knoblauchknolle hinzugeben. Anschließend das Ganze mit dem Fleisch in den Backofen geben und 15 Minuten garen. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Etwas Butter in die Fleischpfanne geben und darin die Schalotten anschwitzen. Nun den grünen Pfeffer hinzugeben und mit dem Portwein ablöschen. Anschließend den Kalbsfond dazu geben und zehn Minuten köcheln lassen. Dann 150 Milliliter der Sahne zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Etwa 50 Milliliter Sahne steif schlagen. Die Sauce mit dem Cognac, dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die geschlagene Sahne unter die Sauce heben. Die Kartoffeln, den Rosenkohl und die Pastinaken schälen und klein schneiden. Dann alles zusammen in einem Topf mit Salzwasser circa 15 Minuten kochen. Anschließend die restliche Butter und die Milch zusammen mit dem gekochten Gemüse stampfen. Das Ganze mit der Muskatnuss, den Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree in den Spritzbeutel geben und auf einen Teller geben. Den Parmesankäse reiben und dann auf das Püree streuen. Anschließend in den Backofen geben und überbacken. Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Nun die Zitronen auspressen und mit etwas Zucker verrühren, bis dieser aufgelöst ist. Anschließend die restliche Sahne unterrühren und den Salat unterheben. Das Rinderfiletsteak mit dem überbackenen Gemüsestampf und dem Sahne-Blattsalat auf Tellern anrichten, mit der Rotwein-Pfeffer-Sauce garnieren und servieren.

Ruth Neuber am 25. März 2013

Rinder-Filet-Steak, Rotwein-Zwiebeln, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks, à 200 g	400 g Kartoffeln	2 Zwiebeln
1 Bund Rosmarin	4 EL Butter	8 EL Olivenöl
100 ml Rotwein	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Steaks waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Das Fleisch in die Pfanne geben und von jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Einen weiteren Esslöffel kalte Butter einrühren. Die Sauce abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das restliche Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und in die heiße Pfanne geben. Die Rosmarin zugeben und mit Salz würzen. Die Steaks aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Die Sauce dazugeben und servieren.

Maximilian Heck am 04. März 2013

Rinder-Filet-Steaks mit Macadamia-Kruste und Gurken-Salat

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks (à 160 g)	2 Scheiben Toast	3 Salatgurken (Mini)
$\frac{1}{2}$ Chillischote	1 Bund Koriander	2 Zweige Rosmarin
175 g Butter	1 Ei	50 g gesalzene Macadamianüsse
1 EL Sesamsamen	1 EL Zucker	3 EL Apfelsaft
70 ml Sonnenblumenöl	30 ml Apfelessig	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Die Rinderfiletsteaks waschen und trocken tupfen. Den Rosmarin säubern, die Nadeln zupfen und feinhacken. Den Toast zusammen mit den Macadamianüssen in einem Mixer fein hacken. In einer heißen Pfanne die Butter schmelzen und den Rosmarin dazugeben. Die flüssige Butter in eine Schüssel geben. Das Ei aufschlagen und ebenfalls in die Butter rühren. Anschließend den gehackten Toast und die Nüsse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderfilets in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit der Nussmasse bestreichen. Das Filet für zehn bis fünfzehn Minuten in den Backofen geben. Für den Salat die Gurken schälen und in Scheiben schneiden. Die Chillischote in sehr feine Ringe schneiden. Die Sesamsamen in einem Topf ohne Fett kurz anrösten und den Zucker darüber geben, so dass der Sesam karamellisiert. Anschließend mit dem Apfelessig und dem Sonnenblumenöl ablöschen. Die Gurkenscheiben in einer Schüssel mit dem Sesamsud marinieren und ziehen lassen. Die Rinderfilets aus dem Backofen nehmen und zusammen mit dem lauwarmen Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Burkhardt am 24. Oktober 2013

Rinder-Filet-Streifen, Bandnudeln, Weißwein-Sahne-Soße

Für 2 Personen

Für die Rinderfiletstreifen:

2 Rinderfilets, à 200 g 200 g dunkle Champignons 2 Schalotten
150 ml trockener Weißwein 250 ml Sahne 2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Für die Nudeln:

200 g Mehl 2 Eier Butter, Salz

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Eier mit dem Mehl und einer kleinen Menge Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Nudelteig in Klarsichtfolie wickeln und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin von beiden Seiten scharf anbraten. Das Filet anschließend in den vorgeheizten Ofen geben und gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Weißwein ablöschen. Einreduzieren lassen und danach die Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden. Die Rinderfiletstreifen mit in die Pfanne geben und kurz ziehen lassen. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und durch die Nudelmaschine geben. Eine ausreichende Menge Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin circa drei Minuten gar ziehen lassen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Bandnudeln abschöpfen, in die heiße Butter geben und darin schwenken. Die Rinderfiletstreifen zusammen mit den Nudeln und der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Enrico Rohde am 20. Oktober 2014

Rinder-Filet-Streifen, grüner Spargel und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet 200 g Risottoreis 4 Schalotten
100 g Wildpreiselbeeren 5 EL Butter 200 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein 100 ml trockener Bordeaux Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen bei 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und anschließend rundherum in etwas Butter anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend im Ofen zehn Minuten garen lassen. Die Enden des grünen Spargels vorsichtig abbrechen. Einen Topf mit Wasser, der Butter, dem Zitronensaft und Salz zum Kochen bringen und den Spargel 15 Minuten darin köcheln. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Reis mit der Hälfte der Schalotten in der Butter andünsten und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Den Fond nach und nach hinzugießen und das Risotto bei mittlerer Hitze, unter häufigem Rühren, garen lassen. Im Bratenansatz die restlichen Schalotten andünsten und mit dem Rotwein ablöschen. Die Sauce unter ständigem Rühren einreduzieren lassen. Nach einigen Minuten die Preiselbeeren dazugeben und die Sauce erneut verrühren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Die Rinderfiletstreifen mit dem grünem Spargel und der Rotwein-Preiselbeersauce und dem Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Scheuren am 30. Oktober 2013

Rinder-Gulasch mit Schalotten und Portwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 300 g	Butter	1 EL Rosa Pfefferbeeren
Olivenöl	1 Bund Frühlingszwiebeln	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

250 g Schalotten	6 Zehen Knoblauch	150 ml Rindfleischbrühe
150 ml roter Portwein		

Für den Turm:

3 festk. Kartoffeln	1 Zucchini	3 Fleischtomaten
2 Zehen Knoblauch	1 Bund Basilikum	100 g Pinienkerne
250 g Parmesan, gerieben	300 ml Olivenöl	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser drei Minuten lang kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln beiseite stellen. Die Zucchini in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Für die Sauce den Knoblauch und die Schalotten abziehen. Beides vierteln und in etwas Butter und Öl glasig dünsten. Den Portwein und die Brühe zufügen und einkochen lassen. Für den Kartoffel-Zucchini-Turm die Kartoffeln und die Zucchini in einer Grillpfanne rösten. Die Pinienkerne leicht in einer separaten Pfanne rösten. Die Pinienkerne zusammen mit dem Basilikum, dem Parmesan und dem Olivenöl in die Küchenmaschine geben und das Pesto am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln, die Zucchini und die Tomaten mit Pesto bestreichen, übereinander schichten und mit Parmesan bestreuen. Die Türme auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für zehn Minuten im Ofen garen. Das Fleisch in Würfel von anderthalb Zentimetern schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet in einer heißen Pfanne mit etwas Butter und Öl kurz anbraten. Den Knoblauch und die Schalotten hinzufügen, etwas Sauce und die rosa Pfefferbeeren dazugeben. Das Ganze kurz aufkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln vom unteren Ende befreien und kleinschneiden. Das Spezzatino mit den Schalotten, der Portweinsauce und dem Kartoffel-Zucchini-Turm auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Han Lohman am 06. August 2014

Rinder-Lende mit Cognac-Sahne-Soße und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

500 g Rinderlende	400 g mehligk. Kartoffeln	6 Kirschtomaten
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	150 g Butter
300 ml Milch	200 ml Sahne	200 ml Rinderfond
50 ml Cognac	100 ml trockener Rotwein	3 TL Honig
3 TL eingel. Grüner Pfeffer	1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian
1 EL Stärke	50 ml Olivenöl	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Pfefferkörner klein hacken. Die Kartoffeln schälen, abspülen und in kochendem Salzwasser gar kochen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Anschließend mit dem Knoblauch, dem Thymian und dem Rosmarin in den Backofen geben und gar ziehen lassen. Im Bratenfett der Pfanne die Schalotten mit einem Esslöffel Butter anschwitzen und die Pfefferkörner dazugeben. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen und mit dem Honig, 100 Millilitern Sahne und dem Rinderfond reduzieren lassen. Abschließend mit dem Cognac verfeinern, mit der Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und mit der Milch und der übrigen Sahne zerstampfen. Anschließend die übrige Butter unterrühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und zusammen mit Sauce und dem Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Baumgartner am 24. Februar 2014

Rinder-Medailon mit Linguine und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

2 Rindermedaillons	200 g Linguine	1 Rispe Rispentomaten
3 EL Sahne	3 EL Butter	1 TL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	300 ml kräftiger Rotwein	25 ml Portwein
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Linguine darin gar kochen. Den Rotwein zusammen mit dem Gemüsefond in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Rindermedaillons waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen, die Medaillons dazugeben und von jeder Seite eine Minute lang scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für 30 Minuten in den Backofen geben. Das überflüssige Fett aus der Pfanne entfernen, die Pfanne leicht erhitzen und mit dem Portwein ablöschen. Den Portwein auf die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend den zuvor eingekochten Rotwein und das Tomatenmark dazugeben. Die Rispentomaten am Zweig im Backofen leicht backen lassen. Die Rindermedaillons zusammen mit der Linguine auf einem Teller anrichten. Mit der Rotweinsauce und den Rispentomaten garnieren und servieren.

Brigitta Engeler am 15. Mai 2014

Rinder-Medaillons mit Kräuterkruste, Kartoffel-Stampf

Für 2 Personen

Für die Rindermedaillons:

1 großes Rinderfilet, 300 g	2 Rosenkohlröschen	2 Knoblauchzehen
10 ganze Walnüsse	2 Scheiben Toastbrot	200 g weiche Butter
50 ml Sahne	1 Bund Petersilie	2-3 Stängel Rosmarin
2-3 Stängel Thymian	2-3 Zweige Oregano	2-3 Zweige Estragon

Für den Kartoffelstampf:

2 große Kartoffeln, mehligk.	2 Äpfel	100 g Crème-fraîche
1 Bund feinen Schnittlauch	1 TL Senf	1 Muskatnuss
Butterschmalz, Kümmel	Kardamom, Salz, Pfeffer	

Den Ofen vorheizen auf 80 Grad Umluft. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und über Salzwasser dämpfen. Die Kräuter waschen und gegebenenfalls vom Stängel befreien. Vom Toast die Rinde abschneiden, würfeln und mit zwei bis drei Walnüssen, Rosmarin, Thymian, Oregano, Estragon, etwas Petersilie in einen Mixer geben und fein hacken. Mit 100 Gramm der weichen Butter vermengen, mit Salz abschmecken. Die Buttermasse zwischen zwei Folienhälften auf circa einen halben Zentimeter Dicke ausrollen. Ins Gefrierfach geben. Vom Filet zwei Medaillons schneiden (circa zwei Finger dick). Diese in der Pfanne mit etwas Butterschmalz bei mittlerer Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Dann für circa 15 Minuten auf der mittleren Schiene in den Backofen geben. Die Äpfel schälen und ganz fein würfeln. Den Schnittlauch hacken. Die Kartoffeln abseihen und grob stampfen. Mit Crème-fraîche, Apfelwürfeln, Schnittlauch und etwas Butter weiter stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken, sowie einer Prise des geriebenen Kümmels und Kardamoms. Weiter Butter einrühren bis zur passenden Konsistenz. Den Stampf salzen und im Ofen warmstellen. Den Rosenkohl waschen und die Blätter vereinzeln. (Bei TK-Rosenkohl den Rosenkohl in Scheibchen schneiden.) Die restlichen Walnüsse mit dem Messer hacken. Die Butter in der Pfanne schmelzen. Die Rosenkohlblätter in heißem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen holen und mit etwas Senf bestreichen. Den Ofen auf 180 Grad in der Grillfunktion umstellen. Die Buttermasse aus dem Gefrierfach holen. Nun die Platte auf die Größe der Medaillons zuschneiden und darauf legen. Sofort in den Ofen geben (oberste Schiene). Gratiniere, bis die Kruste goldbraun ist. Die Rosenkohlblätter mit den gehackten Nüssen in der heißen Butterpfanne schwenken. Etwas salzen und mit einer Prise Muskatnuss würzen. Die gratinierten Rindermedaillons, sowie den Kartoffelstampf aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Rosenkohl auf dem Teller anrichten und servieren.

Kathleen Schulze am 17. September 2014

Rinder-Medaillons mit Rote-Bete-Risotto und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	125 g Risottoreis	2 Rote Beten, vorgekocht
1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Stiele krause Petersilie
40 g Parmesan	2 EL Butter	2 EL Butterschmalz
2 EL Olivenöl	2 EL Puderzucker	3 EL Tomatenmark
1300 ml Gemüsefond	100 ml trockener Rotwein	150 ml trockener Weißwein
Salz, Pfeffer	1 EL bunte Pfefferkörner	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den bunten Pfeffer in einem Mörser zerkleinern. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. Mit dem Pfeffer einreiben und kurz beiseite stellen. Für das Risotto eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben. In einem Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Den Risottoreis hinzugeben und mitrösten. Die Rote Bete unterrühren. Mit dem Weißwein ablöschen und nach und nach mit einem Liter Fond unter Rühren aufgießen, bis der Reis bissfest ist. Nun den Topf vom Herd ziehen und die Butter und den Parmesan hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rindermedaillons in dem Butterschmalz in einer Pfanne anbraten und von allen Seiten gleichmäßig kurz und scharf anbraten. Anschließend das Fleisch im Ofen fertig garen lassen. In der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, den Puderzucker erwärmen und leicht braun werden lassen. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und unter Rühren anrösten, mit dem Rotwein ablöschen und eindicken lassen. Mit dem restlichen Gemüsefond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Rindermedaillons mit dem Rote-Bete-Risotto und der Rotweinsauce auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Nicole Hommel am 15. April 2014

Rinder-Roulade, Kartoffel-Stampf, Bohnen im Speck-Mantel

Für zwei Personen

2 dünne Rinderhüftsteaks, 0,5 cm	5 Scheiben Speck	4 große mehligk. Kartoffeln
425 g stückige Dosen-Tomaten	150 g grüne Bohnen	½ rote Paprikaschote
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	20 g gehackte Mandeln
Mehl	1 EL Butter	200 ml Sahne
100 ml Milch	200 ml Sherry Fino	1 TL gerebeltes Bohnenkraut
1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und im kochenden Wasser garen. Nach etwa 20 bis 25 Minuten die Kartoffeln abgießen und mit der Milch, etwas Muskat, Salz und der Butter stampfen. Die Rinderhüftsteaks waschen und trocken tupfen. Die Paprika entkernen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Paprika, die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne andünsten. Anschließend mit den Mandeln mischen. Zwei Drittel der Mischung auf die Rouladen geben und einrollen. Mit einer Rouladennadel fixieren und mit etwas Mehl betäuben. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Rouladen darin scharf anbraten. Die restliche Gemüsemischung in einer Pfanne anbraten, den Sherry und die Tomaten dazugeben und die Rouladen hineingeben. Nach zehn bis 15 Minuten die Rouladen herausnehmen, die Sauce pürieren und mit der Sahne abschmecken. Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut bissfest garen. Anschließend die Bohnen abschrecken und bündchenweise mit einer Speckscheibe umwickeln. Danach in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl schwenken. Die Rinderroulade mit dem Kartoffelstampf und den Bohnen im Speckmantel auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Christina Reichert am 19. März 2014

Rinder-Roulade, Petersilien-Kartoffeln, Butter-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Roulade:

2 kleine dünne Rouladen 1 EL milder Senf Pflanzenöl, Salz

Für die Kartoffeln:

6 kleine, festk. Kartoffeln $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Für das Buttergemüse:

100 g Erbsen 3 kleine Karotten 100 g grüne Bohnen

1 Blumenkohl 100 g Butter 2 Zweige Petersilie

Für die Kapernsauce:

2 EL Kapern 1 Zwiebel 15 g Butter

2 EL saure Sahne 2 EL milder Senf $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 2 Zweige Dill Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für die Petersilienkartoffeln und das Buttergemüse je einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Kartoffeln mit der Schale 15 Minuten gar kochen. Die Petersilie fein hacken und beiseite legen. Für das Gemüse die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen waschen, von den harten Enden befreien und halbieren. Von dem Blumenkohl ein paar Röschen abschneiden. Anschließend die Karotten, die Bohnen, die Blumenkohlröschen und die Erbsen zehn Minuten garen. Die Roulade, flach klopfen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl fünf Minuten anbraten. Anschließend mit Senf bestreichen und mit Salz würzen. Die Roulade einrollen und mit Rouladennadeln fixieren. Für die Sauce die Butter mit etwas Öl in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und glasig andünsten. Anschließend die saure Sahne einrühren. Die Kapern und den Senf zugeben und drei Minuten kochen. Die Petersilie, den Schnittlauch und den Dill kleinhacken und unter die Sauce mengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Roulade in die Sauce legen. Für das Gemüse die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Bohnen, den Blumenkohl und die Karotten darin schwenken. Anschließend die Petersilie hacken und dazugeben. Die Kartoffeln mit der Petersilie vermengen. Die Rinderroulade mit Petersilienkartoffeln, Buttergemüse und Kapernsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Marion Henning am 12. November 2014

Rinder-Rouladen mit Bratkartoffeln

Für zwei Personen

2 Scheiben Rinderfilet	100 g Schinkenspeck	300 g Kartoffeln, mehlig
2 Karotten	4 Essiggurken	1 Zwiebel
2 Zweige Rosmarin	200 ml Sahne	300 ml Rinderconsommé
20 ml Portwein	20 ml Aceto di Balsamico	1 EL Senf, scharf
50 g Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit ausreichend Salzwasser bissfest garen. Das Rinderfilet plattieren, von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Speck und die Essiggurken auch in Scheiben schneiden und alles in der erhitzten Pfanne anbraten. Das Rinderfilet mit den angebratenen Essiggurken, Karotten und Zwiebeln belegen, zu Rouladen zusammenrollen und mit dem Küchengarn fixieren. Eine Pfanne mit Butter und Olivenöl erhitzen, und die Rouladen darin mit zwei Zweigen Rosmarin von allen Seiten anbraten. Anschließend die Rouladen zum Warmhalten in den Backofen geben. Den Bratenrückstand in der Pfanne mit dem Rinderconsommé und dem Essiggurkenwasser ablöschen. Die Sauce mit dem Portwein und dem Aceto di Balsamico abschmecken und einreduzieren lassen. Anschließend die Sahne zugeben und aufkochen lassen. Die Kartoffeln abgießen und in Stücke schneiden. Eine Pfanne mit reichlich Sonnenblumenöl erhitzen und die Kartoffelstücke darin goldbraun frittieren. Die Nadeln von einem Rosmarinweig abzupfen und über die Kartoffeln streuen. Diese noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen aus dem Ofen nehmen und durch die Sauce schwenken. Die Rouladen zusammen mit den Bratkartoffeln und der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Erwin Bem am 31. Januar 2013

Rinder-Steak mit Bacon, Zwiebeln, Schwenktomaten

Für 2 Personen

Für das Steak:

2 Rinderfilets à 250 Gramm	4 Scheiben Bacon	2 EL Olivenöl
Butter	1 Rosmarinzweig	1 Thymianzweig
1 Knolle Knoblauch	Salz, Pfeffer	

Für die Zwiebeln:

1 Gemüsezwiebel	25 g Butter	1/2 TL Zucker
-----------------	-------------	---------------

Für die Cherrytomaten:

200g Cherrytomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1/2 TL Zucker	2EL Aceto balsamico bianco	25 g Butter
2 Zweige Basilikum		

Für die Kartoffeln:

3 festk. Kartoffeln	Fett, Gewürzsalz
---------------------	------------------

Für den Kräuterdip:

1/2 TL Dijonsenf	3 - 4 EL Milch	200 g griechischer Joghurt
1 Stängel Petersilie	1 Stängel Bärlauch	1 Stängel Kerbel
1 Stängel Schnittlauch	1 Stängel Dill	1 Stängel Estragon
1 Zitrone	mildes Chilisalز	1 Prise Zucker

Die Steaks mit etwas Olivenöl in einer Pfanne eine bis anderthalb Minuten, je nach Dicke des Fleisches, scharf anbraten. Ist die erste Seite schön angebraten, wird das Fleisch gewendet. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parallel dazu etwas frischen Thymian, Rosmarin, eine halbe Knolle Knoblauch und etwas Butter mit in die Pfanne geben. Ist auch die zweite Seite schön angebraten, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein Blech legen. Den Pfannensud mit den Kräutern über das Steak geben und in dem vorgeheizten Backofen (150 Grad) für 15 bis 20 Minuten ziehen lassen bis das Steak medium ist Die Speckscheiben auf mittlerer Hitze mit etwas Butter in der Pfanne von beiden Seiten so lange braten, bis die Scheiben schön knusprig sind. Im Anschluss die Scheiben mit Küchenpapier abtupfen und kurz ruhen lassen. Die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in 50 Gramm Butter mit dem Zucker unter Rühren goldbraun schmoren. Die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Kirschtomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und unter Schwenken aufplatzen lassen. Mit Aceto balsamico ablöschen und die Butter unterschwenken. Die Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden und zu den Kirschtomaten geben. Die Kartoffeln schälen, in circa ein bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden, zwischendurch in kaltes Wasser legen und anschließend die Kartoffelwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fett in der Fritteuse auf 170 bis 180 Grad erhitzen und 15 bis 20 Minuten goldbraun frittieren. Kartoffeln herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen Für den Dip, den Joghurt mit der Milch, dem Spritzer Zitronensaft und dem Senf vermengen bis eine homogene Masse entsteht. Anschließend den Zitronenabrieb mit den Kräutern unterrühren, mit dem milden Chilisalز und dem Zucker fein abschmecken und etwas ziehen lassen. Das fertige Fleisch aus dem Ofen holen und auf einem Teller anrichten. Den knusprigen Bacon dazu legen. Die Zwiebeln auf und neben dem Steak drapieren. Die Kartoffelwürfel und die Schwenktomaten mit auf dem Teller anrichten und mit dem Kräuterdip servieren.

Felix Brosa am 06. Oktober 2014

Rinder-Steak mit Kartoffel-Püree und Röstzwiebeln

Für zwei Personen

2 Rindersteak, à 180 g	8 Kartoffeln, mehlig, klein	4 Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch	250 g Quark , 40 % Fett	100 g Butter
$\frac{1}{2}$ l Milch	250 g Schlagsahne	1 Bund Maggikraut
20 g Zucker	1 Muskatnuss	250 ml Geflügelfond
250 ml Rinderfond	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Den Quark in eine Schüssel geben. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden, ebenso die Zwiebel abziehen und schneiden. Anschließend mit dem Quark vermengen, etwas Salz, Pfeffer sowie Zucker hinzugeben, im Anschluss mit etwas Schlagsahne vermengen und mit dem Maggikraut abschmecken. Den Dip im Anschluss ruhen lassen. Währenddessen die übrigen Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, knusprig ausbacken und zur Seite stellen. Die Kartoffeln von dem Herd nehmen und mit Milch zerstampfen, anschließend mit etwas Salz, Butter und Muskatnuss abschmecken. Das Rindersteak bei starker Hitze von beiden Seiten zwei Minuten anbraten, anschließend zehn Minuten bei 85 Grad im Backofen ziehen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit den beiden Fonds ablöschen und einreduzieren lassen. Das Rindersteak mit Kartoffelpüree, Röstzwiebeln und Schnittlauch-Dip auf einem Teller anrichten und servieren.

Michael Kargus am 02. April 2014

Rinder-Steak mit Kräuter-Haube, Spätzle und Pilz-Soße

Für zwei Personen

2 Rindersteaks	250 g braune Champignons	1 Schalotte
2 Frühlingszwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	1 Bund Petersilie
2 Eier	125 g Mehl	100 g Panko-Mehl
2 EL Senf	150 g Crème-fraîche	50 g Butter
2 EL Olivenöl	200 ml Rinderfond	25 ml Mineralwasser
Muskatnuss	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Danach einen Topf mit Salzwasser für die Spätzle zum Kochen bringen. Für den Spätzleteig die Eier, das Mineralwasser, das Mehl, etwas Muskat und Salz zu einem Teig verrühren. Danach den Teig so lange schlagen, bis sich kleine Bläschen bilden. Den Spätzleteig mit dem Spätzleschaber in das kochende Wasser schaben und kochen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen. Danach die Spätzle herausnehmen und in einem Topf warm halten. Im Anschluss die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Zudem einen Zweig Thymian, einen Zweig Rosmarin und ein paar Petersilienblätter zupfen und ebenfalls fein hacken. Danach das Panko-Mehl mit den gehackten Kräutern und dem Knoblauch in einer flachen Schale vermischen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Nun das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Rindersteaks sowie die restlichen Kräuterzweige darin kurz anbraten. Danach die Steaks heraus nehmen und eine Seite mit dem Senf bestreichen. Im Anschluss die Steaks mit der Senfseite nach unten in die Panko-Mischung legen, so dass diese am Steak haften bleibt. Nun die in Scheiben geschnittene Butter auf die Kräuter-Panko-Mischung legen. Das Ganze für zehn bis 15 Minuten im Backofen garen. In der Zwischenzeit die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Danach die Frühlingszwiebeln von den Wurzelenden befreien und in Ringe schneiden. Nun die Schalotte abziehen und fein würfeln. Anschließend etwas Butter in eine Pfanne geben und die Schalotte darin andünsten. Danach die Champignons dazugeben und mit anbraten. Das Ganze mit dem Rinderfond ablöschen und einkochen lassen. Nun die Frühlingszwiebeln dazugeben und ebenfalls köcheln lassen. Im Anschluss die Crème-fraîche einrühren und die Pilzsauce erhitzen. Die Pilzsauce mit Cayennepfeffer, etwas Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die restliche Butter in eine Pfanne geben und die Spätzle darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Petersilienblätter dazugeben. Das Steak mit der Kräuterhaube und den Spätzle auf Tellern anrichten, mit der Pilzsauce garnieren und servieren.

Sandra Thiede am 24. Januar 2013

Rinder-Steak mit Parmesan-Kruste, Spätzle, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Rindersteak:

2 Rindersteaks à 200g	1 Zweig Thymian	50 g Rucola
1 Knoblauchzehe	40 g Parmesan	2 EL Balsamicoessig
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Für den Tomatensalat:

300 g Kirschtomaten	3 Zweige Rosmarin	40 g Parmesan
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für die Spätzle:

250 g Mehl	3 Eier	100 ml Milch
10 g Butter, geschmolzene	1 Muskatnuss	Salz

Für die Garnitur:

glatte Petersilie

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Butter für die Spätzle in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl in eine größere Schüssel füllen und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Eier, die Milch, das Salz und die geschmolzene Butter hinein geben und mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem zähen, klebrigen Teig verrühren und mit etwas Muskatnuss abschmecken. Den Spätzleteig durch die Spätzlepresse ins kochende Salzwasser pressen und kochen, bis sie oben schwimmen. Dann mit einem Schaumlöffel abschöpfen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Thymian und den Rucola waschen. Den Rucola trockenschleudern und die Stiele kürzen. Den Parmesan in dünne Späne hobeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rindersteaks darin scharf anbraten, anschließend salzen und pfeffern. Den Thymian und den Knoblauch hinzugeben und die Steaks bei mittlerer Hitze zartrosa braten. Den Rucola und den Parmesan auf den Steaks verteilen. Die Steaks auf den Backofenrost geben und mit der Grillfunktion gratinieren, bis der Käse zerläuft. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Rosmarin waschen, trocknen und fein hacken. Beides in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und mit einem Schuss Olivenöl verfeinern. Zuletzt Parmesan über den Salat reiben und alles vermischen. Das Rindersteak mit Parmesankruste und den Tomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Gunnar Porrmann am 13. August 2014

Rinder-Steak mit Pfeffer-Kruste und Weinbrand-Soße

Für zwei Personen

2 Rindersteaks, à 200 g	500 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	3 EL Crème Fraîche
150 ml Rinderfond	1 EL Weinbrand	1 EL Pflanzenöl
Olivenöl	2 EL schwarze Pfefferkörner	Butter, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller zum Vorwärmen in den Ofen geben. Die Kartoffeln putzen und waschen. Zwei Knoblauchzehen abziehen. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und mit Kartoffeln mit den Knoblauchzehen darin anbraten, abdecken und 15 Minuten dünsten. Anschließend das Ganze mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Lendensteaks waschen und trocken tupfen. Die Pfefferkörner grob zerstoßen, anschließend die Steaks damit auf einer Seite würzen. Eine Pfanne mit etwas Butter und Olivenöl erhitzen und die Lendensteaks darin auf der Pfefferseite anbraten. Anschließend wenden und erneut anbraten. Abschließend die Steaks aus der Pfanne nehmen und in den Backofen geben. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend mit dem Weinbrand ablöschen und flambieren. Das Ganze kochen lassen, bis die Flamme erloschen ist. Den Rinderfond hinzugeben und zehn Minuten kochen lassen. Das Ganze anschließend durch ein Sieb geben. Die Crème Fraîche zugeben, weitere zwei Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks mit der Weinbrandsoße und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Weigenand am 02. Mai 2013

Rinder-Steak, Topinambur-Püree, Babyspinat, Rotwein-Soße

Für zwei Personen

2 Filetsteaks vom Rind, 4 cm dick	4 Scheiben Frühstücksspeck	200 g Babyspinat
250 g Topinambur	1 rote Chilischote	3 Schalotten
3 Knoblauchzehen	6 EL Butter	10 g Puderzucker
1 Stück Zartbitterschokolade	100 ml Sahne	2 EL Zitronensaft
100 ml Rotwein (Tempranillo)	150 ml Portwein	80 ml Rinderfond
50 ml Cassis	50 g Walnüsse	150 ml Gemüfefond
1 TL Holunderbeergelee	3 Zweige Rosmarin	Meersalz, Chilifäden
1 TL Salatgewürz	1 Muskatnuss	1 Prise Chili
1 EL Honig	4 EL Olivenöl	1 EL Balsamico
1 EL Sojasauce	1 EL Worcestersauce	Öl, Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die Sauce Puderzucker mit zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne karamellisieren lassen und den Rotwein hinzufügen. Jetzt den Portwein nach und nach hinzugeben, reduzieren lassen. Anschließend den Rinderfond hinzugeben und reduzieren lassen. Die Schokolade in der Sauce schmelzen, die Chili hinzugeben und zwei bis drei Minuten mitköcheln lassen, dann die Chili wieder entfernen. Mit Salz und Pfeffer, Cassis, Holunderbeergelee, Sojasauce und Worcestersauce würzen. Zum Andicken zwei Esslöffel kalte Butter einrühren. Für das Püree Topinambur schälen. Etwa ein Viertel der Topinambur in dünne Scheiben hobeln und mit Zitronensaft ins Wasser legen, damit die nicht dunkel werden. Den Rest grob würfeln. Drei Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenringe darin hell anschwitzen. Die Topinamburwürfel zu den Schalotten geben und unter Rühren anbraten. Den Gemüfefond und 50 Milliliter Sahne hinzugeben und die Topinambur mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit die Steaks waschen, trocken tupfen, parieren, mit dem Speck umwickeln und mit Küchengarn in Form bringen. In einer Grillpfanne zwei Esslöffel Butter und Olivenöl erhitzen. Rosmarinzweige mit dem Messerrücken anschlagen, die Knoblauchzehen andrücken und beides in das Fett geben. Die Steaks von beiden Seiten etwa zwei Minuten anbraten. Die Steaks mit dem Rosmarin und dem Knoblauch in Alufolie einwickeln und etwa 15 Minuten zum Ruhen in den Ofen geben. Bei 58 Grad Kerntemperatur sind sie medium gebraten. Die Topinamburwürfel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Stabmixer pürieren. 50 Milliliter Sahne mit dem Mixer steif schlagen, unter das Püree heben und auf kleiner Flamme warm stellen. Die Topinamburscheiben aus dem Zitronenwasser nehmen, abtropfen lassen und in der Fritteuse in etwa drei Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Für den Spinat eine Vinaigrette herstellen. Dazu eine Schalotte abziehen, fein würfeln und hell anschwitzen. Die Walnusskerne grob hacken und ebenfalls in der Pfanne für eine Minute mitrösten. Einen Esslöffel Honig hinzugeben und alles leicht karamellisieren. Zwei Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Balsamico, 50 Milliliter Gemüfefond mit Salz und Pfeffer vermengen. Die Schalotte und die Walnüsse dazugeben und abschmecken. Eine Scheibe Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Das Topinambur-Püree im Servierring an den linken Rand des Tellers setzen. Topinambur-Chips mit Chilifäden darauf garnieren. Das Steak aus dem Ofen nehmen, das Küchengarn entfernen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fabian Eckel am 05. Februar 2014

Rindfleisch-Salat auf japanische Art

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 weißer Rettich
1 Bund Radieschen
1 frische Chilischote
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz, Pfeffer

Für das Tahin-Dressing:

1 Limette
2 EL Tahin
2 EL Wasser
1 TL Sojasauce
Salz, Pfeffer

Für das Steak:

1 Rinderlendensteak, 2,5 cm
Olivenöl, Meersalz
Salz, Pfeffer

Für die Nudeln:

100 g Reismudeln

Für den Salat den Rettich und die Radieschen von den Enden befreien und schälen. Den Rettich mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden und die Radieschen klein hobeln. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rettich und den Radieschen in eine Schüssel geben. Die Korianderblättchen abzupfen, klein hacken, in die Schüssel hinzugeben und vermengen. Für das Tahin-Dressing die Limette halbieren und pressen. Das Tahin, die Sojasauce und den größten Teil des Limettensafts zusammen in einer Schüssel zu einer geschmeidigen Sauce verrühren. Die Sauce mit dem restlichen Limettensaft abschmecken. Für das Steak einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderlendensteak von beiden Seiten salzen und pfeffern und anschließend in der Pfanne acht Minuten braten. Nach der ersten Minute die Hitze des Herdes auf die mittlere Stufe regulieren und das Steak im Minutentakt wenden. Anschließend das Steak aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. Daraufhin das Steak in dünne Streifen schneiden und den dabei austretenden Saft auffangen und mit dem Tahin-Dressing verrühren. Für die Reismudeln einen Topf mit Wasser und Salz erhitzen. Wenn das Wasser kocht, die Reismudeln im heißen Wasser einweichen, bis die Nudeln bissfest sind. Anschließend den Salat mit der Sauce vermengen, die Fleischstreifen untermischen und zusammen mit den Nudeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Lisa Kauer am 25. September 2014

Roastbeef im Brot mit Ofen-Kartoffeln, Paprika-Zwiebeln

Für zwei Personen

200 g Roastbeef	500 g festk. Kartoffeln	1 Focaccia
200 g Gorgonzola	2 Salatblätter, groß	1 Fleischtomate
3 getr. Öl-Tomaten	1 Zwiebel, klein	Butter
3 EL Hartweizengrieß	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Focaccia leicht befeuchten und zehn Minuten im Backofen aufbacken. Die Kartoffeln schälen und in Pommes-Form schneiden. Die Kartoffeln anschließend in Salzwasser fünf Minuten kochen. Die Zwiebeln abziehen, grob hacken und mit einem Esslöffel Butter und zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten. Wenn die Zwiebeln leicht gebräunt sind, den Gorgonzola hinzufügen, etwas zerkleinern und bei gleichbleibender Hitze reduzieren lassen. Das Ganze anschließend mit Pfeffer abschmecken. Sobald der Gorgonzola geschmolzen ist, die Sauce aufschlagen und beiseite stellen. Das Brot aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. Den Backofen anschließend auf 230 Grad Grillfunktion einstellen. Die Kartoffeln abgießen und wieder zurück in den Topf geben. Den Grieß hinzugeben und bei zugedektem Topf das Ganze gut durchschütteln. Anschließend ein Esslöffel Butter und zwei Esslöffel Olivenöl in eine Form geben und die Kartoffeln dazugeben. Die Pommes frites im Backofen backen. Das Steak waschen und trocken tupfen. In einer Grillpfanne das Olivenöl erhitzen und das Steak darin zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze anschließend reduzieren und das Fleisch erneut zwei Minuten von beiden Seiten braten. Das Steak anschließend aus der Pfanne nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Die Fleischtomaten vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Nun das Focaccia halbieren und beide Hälften mit der Gorgonzolasauce bestreichen. Eine Brothälfte mit den Tomatenscheiben, die andere Hälfte mit dem Salat belegen. Die getrockneten Tomaten fein hacken und auf die Tomaten-Seite legen. Den Fettrand vom Steak entfernen und das Steak anschließend in feine Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben auf die Tomaten-Seite des Focaccias legen und das Brot anschließend zuklappen. Hiernach die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Das Steaksandwich mit den Grießkartoffeln und der Gorgonzolasauce auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Schuster am 28. Oktober 2013

Roastbeef mit Bratkartoffeln und Coco-Bohnen

Für zwei Personen

Für das Roastbeef:

400 g Rinderfilet	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	edelsüßes Paprikapulver	Currypulver
Meersalz	Salz, Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

3 Kartoffeln, festk.	Butter, Paprikapulver	Salz, Pfeffer
----------------------	-----------------------	---------------

Für die Coco-Bohnen:

300 g Coco Bohnen	100 ml Gemüsefond	100 ml Rinderfond
Butter, Bohnenkraut	Salz, Pfeffer	

Für die Sauce béarnaise:

2 Schalotten	2 Eier	150 g Butter
100 ml Weißwein	20 ml Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
$\frac{1}{2}$ Kästchen Kerbel	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von beiden Seiten scharf darin anbraten. Das Filet mit dem Paprikapulver würzen und anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben, bis es eine Kerntemperatur von 52 Grad hat. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einer ausreichenden Menge Salzwasser bissfest kochen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und in der heißen Butter goldbraun und knusprig braten. Mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Bohnen den Gemüse- sowie Rinderfond zusammen erhitzen. Die Bohnen putzen, waschen und in dem Fond bissfest garen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Bohnen abgießen und darin schwenken. Das Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und fein hacken. Gemeinsam mit etwas Salz über die Bohnen geben und vermengen. Für die Sauce die Schalotten abziehen und fein hacken. Einige Zweige Estragon und den Kerbel fein hacken. Den Weißwein zusammen mit dem Weißweinessig, einigen Zweigen Estragon und den Schalotten einkochen lassen. Die Eier trennen und das Eigelb in einem Wasserbad erwärmen. Die Butter zugeben und mit dem Eigelb zu einer homogenen Masse cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je einen Esslöffel des gehackten Estragons und der Kerbelblättchen unterrühren. Das Rinderfilet zusammen mit den Bratkartoffeln, den Bohnen sowie der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Enzo Burkhard am 22. September 2014

Roastbeef mit einer Senf-Kruste und Kräuter-Kartoffeln

Für zwei Personen

400 g Roastbeef	300 g Kartoffeln	1 Karotte
4 Babykarotten	1 Zitrone	1 Bund Rosmarin
½ Bund Petersilie	½ Bund Basilikum	½ Bund Thymian
1 TL Dijonsenf mit Weißwein	1 TL Estragonsenf	100 g Parmesan
2 EL Honig	80 g Butter	50 g Speisestärke
2 EL Semmelbrösel	200 ml trockener Rotwein	50 ml alter Balsamico
150 ml Rinderfond	1 EL Bratkartoffelwürzmischung	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Roastbeef waschen und trocken tupfen. Das Fleisch von beiden Seiten mit Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Fleisch von beiden Seiten mit zwei Zweigen Rosmarin scharf anbraten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und das Fleisch für kurze Zeit ruhen lassen. Die Pfanne mit dem Fleisch für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Kartoffeln schälen und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl und einem Esslöffel Butter von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze während des Anbratens etwas reduzieren und dabei die Kartoffeln immer wieder wenden. In der Zwischenzeit den Dijonsenf und den Estragonsenf in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Kräuter, also Thymian, Petersilie, Basilikum und etwa drei Zweige des Rosmarins fein hacken. Die andere Hälfte der Kräuter für die Kartoffeln zur Seite stellen. Den Parmesan sehr fein reiben. Die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Die Kräuter und den Parmesan mit den Semmelbröseln und der abgeriebenen Zitronenschale zu der Senfmasse dazugeben. Das Roastbeef aus dem Ofen nehmen und mit der Senfmasse auf der Oberseite bestreichen. Den Backofen auf 200 Grad Grillstufe einstellen und das Fleisch auf einen Rost legen. Das Fleisch für weitere fünf bis zehn Minuten in den Ofen geben bis die Kruste goldbraun wird. Das Fett aus der Fleisch-Pfanne abschöpfen und in einer kleinen Schüssel auffangen. Eine weitere Pfanne mit einem kleinen Stück Butter erhitzen. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Babykarotten waschen. Die Karotten und die Babykarotten am Stück mit Rotwein ablöschen und den Rinderfond dazugeben. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Mit Balsamico und Honig abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Butter dazugeben. Die übrigen Kräuter mit der Bratkartoffel-Würzmischung über die Kartoffeln geben. Das Fleisch mit der goldbraunen Kruste in Tranchen schneiden und mit den Kartoffeln und der Sauce servieren.

Jasmin Knoll am 29. Juli 2013

Roastbeef mit Kirsch-Chutney und Sellerie-Püree

Für zwei Personen

400 g Roastbeef	300 g Kartoffeln, mehlig	200 g Knollensellerie
2 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 rote Chilischote	1 Ingwerknolle
400 g Sauerkirschen mit Saft	25 g Haselnusskerne	8 Zweige Rosmarin
6 Zweige Salbei	1 Muskatnuss	25 g Zucker
2 EL mittelscharfer Senf	2 EL Apfelessig	60 ml Milch
3 EL Rapsöl	50 g Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, das Roastbeef von allen Seiten scharf anbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum Weitergaren circa 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und das Gemüse darin etwa 20 Minuten garen. Die Schalotten sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Chilischote entkernen, den Ingwer schälen und beide ebenfalls fein hacken. Die Sauerkirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten, die Chili, den Ingwer und den Knoblauch darin andünsten. Mit dem Zucker bestreuen, die Kirschen mit etwas Saft zugeben und mit dem Apfelessig angießen. Alles einkochen lassen und mit Senf sowie Salz und Pfeffer würzen. Das Toastbrot entrinden und im Standmixer mahlen. Die Rosmarinnadeln sowie die Salbeiblätter abzupfen und gemeinsam mit den Nüssen fein hacken. Von der Butter 30 Gramm mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen, das Ei trennen und das Eigelb zur Butter geben. Die Nüsse, das Toastbrot, den Salbei und die Rosmarin ebenfalls unterheben. Das Fleisch kurz aus dem Backofen nehmen und die Kruste darauf verteilen. Das Ganze anschließend mit der Grillfunktion des Backofens kurz gratinieren. Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen, die Milch und die restliche Butter zugeben und zu einem Püree stampfen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnussabrieb abschmecken. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und zusammen mit den Püree und dem Kirschchutney auf einem Teller anrichten und servieren.

Jonas Al-Sayyed am 13. Mai 2013

Roastbeef mit Meerrettich und Bouillon-Gemüse

Für zwei Personen

250 g Roastbeef, 5 cm dick	1 kg festk. Kartoffeln	1 Meerrettich
1 Bund Suppengrün	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel
1 Zitrone	100 g Butter	50 g Mehl
1 EL Speisestärke	1 l Rinderfond	$\frac{1}{4}$ l Sahne
3 Zweige Rosmarin	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die gewaschenen Kartoffeln darin bissfest garen. In einem weiteren Topf 850 Milliliter Rinderfond aufkochen lassen. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Möhren und den Sellerie schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Lauch waschen, von den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Die Petersilienblätter vom Stiel zupfen und grob hacken. Anschließend das Gemüse zu dem Rinderfond geben und mitkochen. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und ebenfalls zu dem Rinderfond geben. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen, den Knoblauch andrücken, halbieren und zusammen mit einem Rosmarinweig in die Pfanne geben. Die Blätter der restlichen Rosmarinzwige zupfen und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Kartoffeln abgießen, mit Eiswasser abschrecken und abziehen. Anschließend die Kartoffeln in die Pfanne geben und bei geringer Wärmezufuhr warm halten. Währenddessen aus dem restlichen Rinderfond und der Speisestärke eine Sauce binden. Den Meerrettich schälen und anschließend drei Viertel in die Sauce reiben. Den restlichen Meerrettich zur Dekoration und zum Nachschärfen aufbewahren. Die Sahne ebenfalls zu der Sauce geben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Sauce mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rindfleisch in Scheiben schneiden. Das Rindfleisch mit Meerrettichsauce, Bouillongemüse und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten, mit etwas Meerrettich garnieren und servieren.

Michael Dorn am 26. März 2014

Roastbeef mit Rucola-Walnuss-Pesto, Ofen-Kartoffeln

Für zwei Personen

2 Roastbeef, à 200 g	300 g Drillinge	125 g Rucola
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	50 g Walnüsse
100 g Pecorino	4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Butterschmalz	Edelsüßes Paprikapulver	gemahlener Chili
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Anschließend die Kartoffeln in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili würzen und etwas Sonnenblumenöl über die Kartoffeln geben. Anschließend für circa 25 Minuten in den Backofen geben. Den Rucola waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Pecorino reiben. Anschließend den Rucola, die Walnüsse, den Knoblauch, den Pecorino, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Pesto verarbeiten. Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Zum warmhalten in einen Ofen mit 80 Grad Ober-/Unterhitze geben. Das Roastbeef aufschneiden und zusammen mit dem Ofenkartoffeln auf einem Teller anrichten, mit dem Pesto garnieren und servieren.

Martina Spee am 23. Mai 2013

Roastbeef-Erdnussbutter-Rouladen, Bohnen, Pommes frites

Für zwei Personen

Für die Roastbeef-Rouladen:

4 dünne Scheiben Roastbeef	2 Lauchzwiebeln	3 EL cremige Erdnussbutter
2 EL Rapsöl	1 TL Speisestärke	½ Bund Koriander
100 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Für die Pommes frites:

1 große Süßkartoffel	Öl, Salz
----------------------	----------

Für die Bohnen:

125 g Prinzessbohnen	1 kleine Zwiebel	2 EL gesalzene Erdnüsse
1 EL Butter	Salz, Pfeffer	

Die Süßkartoffel schälen und in längliche Stifte schneiden. Das Öl in einer Fritteuse oder einem großen Topf erhitzen und die Süßkartoffelstifte circa zehn Minuten lang darin frittieren. Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Dann die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und halbieren. Den Koriander waschen und von den Stielen zupfen. Die Roastbeefscheiben trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einem halben Esslöffel Erdnussbutter bestreichen. Je ein Stück Lauchzwiebel darauflegen und das Fleisch aufrollen. Die Rouladen mit Holzspießchen feststecken und mit Koriander belegen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Mit gut 100 Milliliter Gemüsefond ablöschen und aufkochen. Einen Esslöffel Erdnussbutter einrühren und zugedeckt circa fünf Minuten schmoren lassen. Den Rouladenfond eventuell mit Speisestärke andicken und abschmecken. Die Bohnen in kochendem Salzwasser circa zehn Minuten zugedeckt dünsten und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Bohnen und die Erdnüsse zugeben und in der Butter schwenken. Anschließend die Süßkartoffelpommes aus dem Öl nehmen, kurz abtropfen lassen und mit Salz würzen. Die Rouladen mit Pommes, Sauce und Bohnen auf zwei Tellern anrichten und mit Koriander garniert servieren.

Hendrik Teutenberg am 19. November 2014

Roastbeef-Steak, Pastinaken-Kartoffelstampf, Sahne-Soße

Für zwei Personen

400 g Roastbeef-Steak, E-Stück	300 g mehligk. Kartoffeln	400 g Champignons
300 g Pastinaken	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
150 g Butter	400 ml Sahne	250 ml Milch
300 ml trockener Weißwein	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Das Roastbeef waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen. Das Basilikum, den Rosmarin und den Estragon abzupfen und klein hacken. Das Fleisch in vier gleich große Scheiben schneiden, pfeffern und salzen und auf beiden Seiten in der Pfanne scharf anbraten. Anschließend zusammen mit dem Knoblauch und den Kräutern in den Ofen auf ein Backpapier legen. Das Fleisch etwa 20 Minuten garen lassen. Danach das Fleisch ruhen lassen. Eine Pfanne mit 50 Gramm Butter erhitzen. Die Champignons putzen. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Anschließend die Schalotten in der heißen Pfanne anschwitzen. Danach die Pilze dazugeben und mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, die Sauce kurz aufkochen und die Sahne dazugeben. Die Sauce pfeffern und salzen. Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln und die Pastinaken schälen, in kleine Scheiben schneiden und im kochenden Wasser weich garen. Anschließend das Wasser abgießen, die Kartoffeln und die Pastinaken stampfen und die restliche Butter und die Milch dazugeben. Danach das Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken und Muskat darüber reiben. Das Roastbeef-Steak mit dem Pastinaken-Kartoffelstampf und der Champignon-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Okon am 20. Februar 2014

Rostbraten mit Portwein-Zwiebeln, Spätzle, Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Rostbraten:

300 g Roastbeef 1 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Zwiebeln:

2 Zwiebeln 2 EL Butter 100 ml Portwein
Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

125 g Mehl 2 Eier 1 EL Butter
Salz

Für den Salat:

100 g Feldsalat 1 EL Preiselbeeren 1 EL Portwein
2 EL dunkler Balsamicoessig 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Rostbraten den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und in 50 Milliliter Portwein einlegen. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben. Den Salat waschen und trockenschleudern. Für das Dressing den Portwein und die Preiselbeeren miteinander verrühren. Anschließend etwas Essig und Öl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben. Für die Spätzle einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Das Mehl, die Eier, die Butter, 25 Milliliter Wasser und eine Prise Salz in einer Schüssel zu einem homogenen Teig vermengen und so lange verrühren, bis die Masse Blasen schlägt. Anschließend den Teig in das kochende Wasser schaben und gar kochen. Sobald die Spätzle an die Oberfläche des Wassers steigen, diese mit einer Schöpfkelle herausnehmen und in Butter schwenken. Die Portweinzwiebeln in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Den übrigen Portwein dazugeben und fünf Minuten kochen. Die restliche Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rostbraten mit den Portweinzwiebeln und den Spätzle auf Tellern anrichten. Den Salat in einer kleinen Schale separat anrichten und beides zusammen servieren.

Jennifer Hessler am 03. November 2014

Rumpsteak 'El Sol' mit Blattspinat und Pellkartoffeln

Für zwei Personen

300 g Rumpsteak, 2 Stück	6 kleine Kartoffeln, fest	800 g Blattspinat
8 Kirschtomaten	1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
40 g Butter	2 Stängel Rosmarin	1 Stängel krause Petersilie
1 Muskatnuss	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Zwei Töpfe mit kochendem Wasser aufsetzen. Den Spinat waschen und ein bis zwei Minuten in kochendes Wasser legen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Die Kartoffeln schälen und circa 15 Minuten gar kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel glasig dünsten. Den Spinat hinzugeben und circa vier bis fünf Minuten dünsten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat in eine Ecke der Pfanne schieben und in der anderen Ecke die Kartoffeln kurz in der vorhandenen Brühe wälzen. Eine weitere Pfanne mit der Butter erhitzen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und in die Mitte der Pfanne drücken (nicht schneiden). Den Rosmarinzweig waschen und darüber legen. Das Rumpsteak auf dem Rosmarinzweig und dem Knoblauch einseitig braten, dann wenden und fertigbraten. Mit Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Kirschtomaten halbieren und mit dem Rumpsteak anbraten. Alles auf einer großen Platte anrichten und servieren.

Thomas Röder am 04. März 2014

Rumpsteak mit Bulgur-Salat, Pilzen, Kräuterbutter

Für zwei Personen

Für die Rumpsteaks:

2 Rumpsteaks, à 250 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

200 g braune Champignons $\frac{1}{2}$ Zwiebel Zucker, Olivenöl, Salz

Für den Bulgursalat:

300 g Bulgur 1 Bund Lauchzwiebeln 1 $\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 rote Paprika 6 Kirschtomaten 3 EL Tomatenmark
6 EL Balsamicoessig 1 EL Olivenöl 1 EL Chilipulver
1 Prise Kreuzkümmel Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

2 Zehen Knoblauch 1 Zitrone $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 150 g weiche Butter $\frac{1}{2}$ TL Worcestersauce
Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen, den Bulgur darin aufkochen lassen und etwa zehn Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die halbe Zwiebel für die Champignons abziehen und fein würfeln. Die Champignons mit einem Messer enthäuten und in einer Pfanne mit Olivenöl und der Zwiebel sanft andünsten. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und in die Pfanne geben. Zunächst drei Minuten von einer Seite anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Von der anderen Seite ebenfalls drei Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller für zehn bis 15 Minuten zum Nachgaren in den Ofen geben. Den Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit der Worcestersauce vermengen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer halben Zitrone, nach Geschmack etwas mehr zu der Knoblauchmischung geben. Die Petersilie und den Basilikum fein hacken, alles unter die weiche Butter rühren, mit einer Prise Zucker abschmecken und in den Kühlschrank geben. Anschließend den Bulgur in eine Schüssel füllen, das Olivenöl, das Tomatenmark, das Chilipulver, den Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer dazugeben und durchmischen. Die Paprika und die Tomaten waschen, die Paprika entkernen, alles vom Grün befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln von den oberen und unteren Enden befreien und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Alles unter den Bulgur rühren. Abschließend mit dem Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rumpsteak mit Bulgursalat, frischen Pilzen und selbstgemachter Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Hermann Frenser am 08. September 2014

Rumpsteak mit Frühling-Zwiebeln und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks à 180 g	50 g Speck	200 g Kartoffeln
1 Tomate	1 Zwiebel	1 Bund Frühlingzwiebeln
25 g Butter	125 ml trockener Weißwein	125 ml trockener Rotwein
2 Stängel glatte Petersilie	2 Stängel Rosmarin	1 TL Zucker
Butterschmalz	Zitronenpfeffer	Salz, Pfeffer

Den Weißwein mit 125 ml Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Die Frühlingzwiebeln waschen, in Ringe schneiden und in dem Topf mit Salz und Pfeffer etwa fünf Minuten garen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und mit den Zwiebeln und Butterschmalz in einer Pfanne drei bis vier Minuten braten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Zwiebeln mit dem Zucker karamellisieren. Den Bratensud auffangen. Den Rotwein in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen, mit dem Bratensud vermengen und mit der Butter montieren. Anschließend die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Butterschmalz in einer Pfanne braten. Den Rosmarin hinzugeben. Kurz vor Ende der Garzeit die Zwiebeln und den Speck dazu geben. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die Rumpsteaks mit den Bratkartoffeln und den Frühlingzwiebeln auf Tellern anrichten und mit der Sauce, Tomatenscheiben und Petersilienstängeln garnieren.

Günter Starink am 05. Mai 2014

Rumpsteak mit Gnocchi und Cognac-Soße

Für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

2 Rumpsteaks, à 150 g 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi:

250 g mehlig. Kartoffeln 1 Ei 175 g Ricotta

25 g Parmesan 75 g Mehl 1 Muskatnuss

Butter, Salz, Pfeffer

Für die Cognac-Sauce:

1 Schalotte 1 Frühlingszwiebel 1 Zweig Estragon

$\frac{1}{2}$ TL Ayvar (Paprikapaste) 1 TL Butterschmalz 20 ml Cognac

100 ml Sahne $\frac{1}{2}$ TL eingel. grüner Pfeffer Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser für die Kartoffeln erhitzen. Die Kartoffeln kochen, abschrecken und pellen. Anschließend stampfen und den Parmesan, den Ricotta, das Mehl und eine Prise Muskat dazugeben. Das Ei trennen und auch das Eigelb zu der Masse geben und alles zu einem Teig verrühren. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und aus der Masse Rollen formen und circa drei Zentimeter breite Gnocchi abschneiden. Mit einer Gabel die typischen Querstreifen eindrücken. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Gnocchi in das kochende Wasser geben. Sobald sie nach oben steigen, die Gnocchi mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und abschrecken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin schwenken, bis sie von jeder Seite mit Butter benetzt sind. Die Rumpsteaks von beiden Seiten mit dem Olivenöl für das Fleisch bestreichen. Eine Pfanne ohne Zugabe von Fett erhitzen und die Steaks von jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und 10 bis 15 Minuten im Backofen fertig garen. Die Schalotte abziehen, die Frühlingszwiebel von den Enden befreien und beides fein würfeln. Mit dem eingelegten Amazonaspfeffer und einem Teelöffel Butterschmalz in einer Pfanne anschwitzen. Mit dem Cognac flambieren, bis der Alkohol verkocht ist. Mit der Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und der Paprikapaste abschmecken. Die Sauce einige Minuten reduzieren lassen. Das Rumpsteak mit Gnocchi und Cognac-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Wencke Dieken am 16. Juli 2014

Rumpsteak mit Kartoffel-Spalten und Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rumpsteaks, à 200 g 2 Zehen Knoblauch Olivenöl

Für die Kartoffelspalten:

400 g vorw. festk. Kartoffeln 3 Zehen Knoblauch 3 Schoten rote Chili
2 EL heller Honig 3 Zweige Rosmarin Olivenöl

Für die Sauce:

2 Zwiebeln 3 Orangen 5 EL Tomatenketchup
3 EL Tomatenmark 5 EL Sojasauce 2 EL mittelscharfer Senf
50 g braunen Zucker 3 EL Paprikapulver, edelsüß 3 EL Currypulver
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Umluft für das Fleisch vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 210 Grad Umluft für die Kartoffeln vorheizen. Für das Fleisch die Knoblauchzehen abziehen und mit dem Messer andrücken. Das Rumpsteak mit den Knoblauchzehen in der Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Anschließend das Fleisch für zehn Minuten in den Ofen geben. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln waschen und mit der Schale vierteln. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Rosmarin fein hacken. Die Chilischoten in feine Ringe schneiden. Die Kartoffeln mit dem Honig, dem Rosmarin, dem Knoblauch, den Chiliringen und Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben und kräftig schütteln. Anschließend die Spalten auf ein Blech geben und im vorgeheizten Ofen backen bis die Kartoffeln goldbraun sind. Für die Sauce die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anschwitzen. Den Ketchup und das Tomatenmark dazugeben und köcheln lassen. - 5 - Den Saft der Orangen auspressen und zu der Sauce geben. Anschließend mit dem braunen Zucker, Paprikapulver, Currypulver, Senf, Pfeffer und Salz abschmecken. Für die dunkle Farbe die Sojasauce dazugeben. Das Rumpsteak mit den Kartoffelspalten und der Barbecuesauce auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Ludwig am 04. Dezember 2014

Rumpsteak mit Kräuter-Hollandaise und Kürbis-Spalten

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks, à 150 g	1 unbehandelte Zitrone	1 Hokkaidokürbis
100 g TK-Erbsen	1 rote Zwiebel	1 Schalotte
100 g frische Kräuter	8 schwarze Pfefferkörner	1 TL Currypulver
250 g Butter	3 Eier, Kl. M	100 g Naturjoghurt
3 EL Weißweinessig	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer	Paprikapulver	Meersalz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Kürbis-Pommes den Hokkaidokürbis putzen, waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit Salz, vier Esslöffeln Olivenöl und etwas Paprikapulver mischen. Anschließend im Ofen auf mittlerer Schiene 15 bis 17 Minuten backen. Die Erbsen in kochendem Salzwasser etwa drei Minuten garen. Die rote Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln zusammen mit dem Currypulver drei Minuten anbraten. Die Schale einer Zitrone abreiben, den Saft einer halben Zitrone auspressen und beiseite stellen. Danach die Erbsen und Zwiebeln zusammen mit dem Joghurt und der Zitronenschale in einen Mixer geben, fein aufmixen und mit Meersalz würzen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Pfefferkörner mit einem Messer grob zerdrücken. Die Schalotten zusammen mit den Pfefferkörnern, dem Weißweinessig und 75 Millilitern Wasser aufkochen, danach auf ein Drittel einreduzieren. Lauwarm abkühlen lassen. Die Butter würfeln und bei mittlerer Hitze schmelzen, bis die Molke zu Boden sinkt und die Butter klar wird. Danach durch ein feines Sieb in einen Messbecher gießen und die Molke zurücklassen. Die frischen Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Die Eier trennen. Die lauwarmer Schalotten-Reduktion durch ein Sieb in eine große Schlagschüssel gießen und die Eigelbe zufügen. Nun die Schüssel auf ein heißes Wasserbad (75 bis 80 Grad) stellen und mit einem Schneebesen zu einem dick-cremigen Schaum aufschlagen. Vom Herd nehmen und die geklärte Butter zunächst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl unterschlagen. Die Hollandaise mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Kräuter unterrühren und sofort servieren. Zuletzt das Steak mit den Kürbis-Pommes, der Kräuter-Hollandaise und dem Erbsendip auf Tellern anrichten.

Anne-Lena Willicks am 11. September 2013

Rumpsteak mit Kräuterbutter, Steinpilzen, Pellkartoffeln

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks à 220 g	100 g Schinkenspeck	6 festk. Kartoffeln, mittelgroß
500 g Steinpilze	2 große Zwiebeln	100 g weiche Butter
100 ml Sahne	2 EL Olivenöl	1 Bund krause Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Butter, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in ausreichend Salzwasser gar kochen. Die Petersilie zupfen und klein hacken, etwas zur Dekoration zurücklegen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter unter die weiche Butter heben, mit Salz abschmecken und kalt stellen. Den Schinkenspeck in Würfel schneiden, die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Die Pilze putzen und vierteln, die krause Petersilie zupfen und fein hacken. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und zunächst den Speck darin goldbraun anbraten. Die Zwiebeln und die Pilze hinzugeben und mit anbraten. Das Ganze mit der Sahne ablöschen und mit der Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin von jeder Seite zwei Minuten lang braten und anschließend für vier Minuten in den Backofen geben. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Die Kartoffeln pellen eine Minute anbraten. Das Rumpsteak mit der Kräuterbutter, den Steinpilzen und den Pellkartoffeln auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Gudrun Holz am 19. August 2013

Rumpsteak mit Röstzwiebeln, Ofenkartoffel, Kräuterquark

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks, à 250 g	2 große Backkartoffeln, à 200 g	6 Cocktailtomaten
1 Zucchini	6 weiße Champignons	2 Gemüsezwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
2 EL Mehl	250 g Quark, 40%	150 g Schmand
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln circa 25 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Danach in Alufolie wickeln und etwa zehn Minuten im Ofen bei 200 Grad fertig garen. Den Quark mit dem Schmand und 30 Millilitern Sprudelwasser aufmixen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Petersilie und den Thymian abzupfen und klein hacken. Anschließend die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach kalt stellen. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen. Die Champignons putzen. Das Gemüse abwechseln auf zwei Spieße aufspießen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend für zehn Minuten bei 140 Grad in den Ofen geben. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Anschließend die Ringe in dem Mehl wenden. In der Fritteuse braun und knusprig backen. Das Rumpsteak mit den Röstzwiebeln, die Ofenkartoffel mit dem Kräuterquark und den Tomaten-Zucchini-Champignon-Spieß auf Tellern anrichten und servieren.

Cindy Terrahe am 14. April 2014

Rumpsteak mit Tomaten-Rucola Salat

Für zwei Personen

1 Rumpsteak à 300 g	10 Cocktailtomaten	1 Bund Rucola
1 Knoblauch	1 Schalotte	40 g Parmesan
30 g Pinienkerne	1 Prise Zucker	1/2 Bund Rosmarin
Olivenöl	Balsamico, schwarz	Salz, Pfeffer

Den Rucola von seinen Stängeln befreien, waschen, trocken schleudern und anschließend grob schneiden. Für den Sud die Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Schalotte abziehen und in feine Stücke würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Cocktailtomaten und den Balsamico hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das Rumpsteak waschen, trocken tupfen, kräftig salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und das Rumpsteak damit einreiben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak darin von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten, danach die Hitze reduzieren und den Knoblauch sowie die abgezupften Rosmarinnadeln mit in die Pfanne geben. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett und unter ständigem Wenden auf niedriger Hitze goldbraun rösten. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen. Den Sud mitsamt den Cocktailtomaten zum Rumpsteak geben und einkochen lassen. Den Rosmarin und den Knoblauch entfernen und alles etwas köcheln lassen. Nun die Hitze reduzieren und den Rucola hinzufügen und kurz im Sud schwenken, anschließend die Pfanne vom Herd nehmen. Das Rumpsteak mit dem warmen Tomaten-Rucola-Salat auf einem Teller anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen garnieren, etwas Parmesan über den Salat hobeln und servieren.

Adam Moustafa am 12. Juni 2014

Rumpsteak, Kartoffel-Spalten und Rotwein-Schalotten-Soße

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks, à 200 g	5 feste Kartoffeln	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Beutel Heu	1 Bund Koriander
1 Bund Oregano	1 Bund glatte Petersilie	40 g Butter
1 EL Tomatenmark	1 Glas Anisschnaps	250 ml Wildfond
250 ml halbtrockener Rotwein	Cognac, Rapsöl	Butterschmalz
2 Wacholderbeeren	2 TL Anissamen	Pfefferkörner, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Zunächst die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in etwas Öl und Butterschmalz von beiden Seiten etwa zwei bis drei Minuten anbraten. Das Heu auf einem Stück Alufolie verteilen. Anschließend die Petersilie, etwas Oregano und den Koriander zupfen und zusammen mit den Anissamen, Salz und Pfeffer auf dem Heu verteilen. Nun den Anisschnaps darüber gießen und die Rumpsteaks darauf legen. Die Alufolie gut verschließen und für circa 15 Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln waschen und vierteln. Anschließend die Kartoffeln in einer Pfanne mit dem Butterschmalz und dem restlichen Oregano circa 15 Minuten braten. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Anschließend beides zusammen in einer Pfanne mit dem Butterschmalz andünsten. Dann die Pfefferkörner und die Wacholderbeeren zerdrücken. Beides mit dem Tomatenmark zu den Schalotten in die Pfanne geben und kurz anrösten lassen. Anschließend mit dem Wildfond und dem Rotwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Dann das Ganze durch ein Sieb in einen Topf geben. Den Cognac hinzugeben und fünf Minuten kochen lassen. Die Sauce zuletzt mit der Butter abschmecken. Die Rumpsteaks aus dem Heubett nehmen und von eventuellen Heuresten befreien. Die Rumpsteaks aus dem Heubett mit den Kartoffelspalten auf Tellern anrichten und mit der Rotwein-Schalottensauce garnieren und servieren.

Else Hoffmann am 08. April 2013

Rumpsteak, Rucola, Erdnuss-Portwein-Soße, Tagliatelle

Für zwei Personen

1 Rumpsteak à 250 g	2 Tagliatellenester	1 Bund Rucola
70 g Erdnüsse, natur	0,5 Bund Koriander	2 Rosmarinzweige
2 EL Honig	40 ml Erdnussöl	60 ml weißer Portwein
100ml Bordeaux	20 ml Geflügelfond	Sesamöl Chilipulver
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Das Rumpsteak waschen und trocken tupfen. Butterschmalz erhitzen und das Rumpsteak darin goldbraun von jeder Seite anbraten. Etwas Butter zum Abrunden des Geschmacks erst nach dem scharfen Anbraten zugeben. Die Temperatur runter drehen und das Fleisch fertig garen. Den Rosmarin mit in die Pfanne geben, mit einem Löffel kleine Mengen des Bordeauxs darüberträufeln. Den Koriander hacken. Die Erdnüsse mit dem Erdnussöl in einer Pfanne rösten, mit dem Portwein und dem Fond ablöschen, den Honig beigegeben und mit Pfeffer, Salz und etwas Chili würzen. Alles mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß pürieren, kurz auskühlen lassen und einen Esslöffel Koriander unterrühren. Die Tagliatelle in gesalzenem Wasser kochen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Rucola auf einem Teller anrichten und die Tagliatelle darauf geben. Das Rumpsteak aufschneiden und auf die Nudeln geben. Mit der Erdnuss-Portwein-Sauce garnieren und servieren.

Nikolaus Höller am 14. März 2013

Rumpsteaks, Tagliata mit Rucola und Kartoffel-Croûtons

Für zwei Personen

300 g Rumpsteak	1 festk. Kartoffel	150 g Kirschtomaten
2 Bund Rucola	100 g Parmesan	2 Zweige Rosmarin
20 g rote Pfefferbeeren	1 EL mittelscharfer Senf	20 g Zucker
50 ml Orangensaft	100 ml Pflanzenöl	2 TL Himbeeressig
150 ml Olivenöl	Öl, Butter	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun das Rinderrumpsteak waschen und trocken tupfen. Danach etwas Öl in eine Pfanne geben und das Rumpsteak von allen Seiten darin anbraten. Nun mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Rosmarin waschen, trocken tupfen und einen Zweig zu dem Fleisch geben. Das Rumpsteak gemeinsam mit dem Rosmarinzweig und etwas Olivenöl in den Ofen geben und bei 140 Grad garen. Im Anschluss den Rucola waschen und in dem kalten Wasser ruhen lassen. Nun die Kirschtomaten waschen und vierteln. Danach die Kartoffel schälen und in gleichmäßig kleine Würfel schneiden. Anschließend etwas Butter in eine Pfanne geben und die Kartoffelwürfel darin garen. Nun etwas Pflanzenöl und ein wenig abgezupften Rosmarin dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelwürfel weiter braten, bis sie kross sind. Für das Salatdressing den Orangensaft, 50 Milliliter des Pflanzenöls, den Senf, den Zucker und zwei Teelöffel des Himbeeressigs in einem Zerkleinerer vermischen. Im Anschluss den Rucola trocken tupfen, mit den Kirschtomaten auf einem Teller anrichten und das Salatdressing darüber geben. Nun das Rumpsteak aus dem Ofen nehmen, in dünne Scheiben schneiden. Das Rumpsteak auf dem Rucola-Salatbett verteilen, mit den Kartoffelcroupons, den roten Pfefferbeeren und etwas Parmesan garnieren und servieren.

Kai Exner am 07. Januar 2013

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Käse-Spätzle

Für zwei Personen

Für den Rostbraten mit Sauce:

2 Scheiben Rostbraten	4 Zwiebeln	4 EL Butter
250 ml Rinderfond	1 TL Tomatenmark	250 ml Rotwein, trocken
3 EL Saucenbinder	1 Karotte	1/4 Knolle Sellerie
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Rosmarin	1/2 Bund Thymian
Mehl, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Käsespätzle:

175 g Mehl	200 g Zwiebeln	4 Eier
150 g Emmentaler	150 g Bergkäse	1 Bund Schnittlauch
100 ml Kalbsfond	1 TL Salz	200 g Butter
4 EL Olivenöl	Pfeffer	

Das Fleisch etwa eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Ofen auf 90 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf für die Spätzle zum Kochen bringen. Das Fleisch flach drücken, einschneiden, salzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von jeder Seite scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen circa 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Die Zwiebeln für den Zwiebelrostbraten schälen und in Scheiben schneiden, im Mehl wenden und in Butter und Olivenöl in der Pfanne anbraten. Das Wurzelgemüse, also die Karotte, den Sellerie sowie den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das grob gehackte Wurzelgemüse mit dem Tomatenmark im übrig gebliebenen Bratensud anschwitzen und anschließend mit dem Rotwein ablöschen. Den Rotwein einkochen lassen und nun den Fond aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt mit dem Saucenbinder sowie der Butter binden. Für den Spätzleteig das Mehl, die Eier, das Salz und ein paar Tropfen Wasser mit dem Handrührgerät verrühren bis der Teig Blasen wirft. Den Teig anschließend ruhen lassen. Das kochende Wasser für die Spätzle reichlich salzen und den vorbereiteten Teig durch die Spätzlepresse drücken. Eine Schüssel mit warmem Wasser vorbereiten. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche kommen abschöpfen und in die Schüssel in das warme Wasser geben, anschließend abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Butter einpinseln. Den Käse reiben. Die Spätzle Schichtweise einfüllen, dabei jede Schicht mit dem geriebenen Käse bestreuen, pfeffern und mit etwas Fond anfeuchten. Die Form für circa zehn Minuten bei 200 Grad in den Ofen stellen. Den Rostbraten aus dem Ofen nehmen, in einer Pfanne in Butter mit Thymian und Rosmarin schwenken und auf einem Teller mit den Röstzwiebeln sowie den Käsespätzle anrichten. Mit der Rotweinsauce und dem gehackten Schnittlauch garnieren und servieren.

Maik Spindler am 11. Juni 2014

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Knöpfe

Für zwei Personen

2 Rindfleischscheiben	2 Zwiebeln	100 g Mehl
25 g Hartweizengrieß	1 EL Saucenbinder	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Eier, mittelgroß	1 EL saure Sahne	125 ml Fleischfond
125 ml Mineralwasser	2 EL Butter	Öl, Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben hobeln. Eine Pfanne mit Butter und Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das Mehl, den Hartweizengrieß, die Eier, das Mineralwasser und einen halben Teelöffel Salz vermengen, bis der Teig Blasen wirft. Anschließend den Teig kurz ruhen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, flach drücken, einschneiden und salzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite drei Minuten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, dann das Fleisch in Alufolie wickeln und für circa 20 Minuten im Ofen garen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Pfanne mit dem Bratensud und dem Fleischfond ablöschen. Die Sauce anschließend mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit etwa einem halben Esslöffel Saucenbinder und der sauren Sahne abbinden. Anschließend ein paar von den Zwiebelscheiben dazugeben. Nun den Knöpfleteig in das heiße Wasser pressen. Wenn die Knöpfe oben schwimmen, diese in eine Schüssel mit warmem Wasser geben, anschließend abtropfen lassen und auf einem warmen Teller anrichten. Den Rostbraten aus dem Backofen nehmen und die restlichen Zwiebelscheiben darüber geben. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Schwäbischen Zwiebelrostbraten mit den Knöpfe auf Tellern anrichten, mit der Sauce und der Petersilie garnieren und servieren.

Damaris Knötzele am 25. März 2013

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle

Für zwei Personen

300 g T-Bone-Steak	1 Zwiebeln	200 g Hartweizen Mehl
3 Eier	1 Zehe Knoblauch	100 Butter
100 ml Rotwein	100 ml Sahne	250ml Rinderfond
1 EL Teriyakisauc	200 ml dunkle Sojasauce	200 ml Pflanzenöl
Olivenöl, Butter	Pfeffer, Salz	

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Den Rinderrostbraten waschen und trockentupfen. In eine Pfanne mit Olivenöl geben und kross anbraten. Anschließend den Braten für sieben Minuten in den Ofen geben. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in Ringe schneiden. Anschließend in eine Pfanne geben und in Pflanzenöl goldbraun frittieren. Anschließend die Zwiebelringe auf dem Fleisch platzieren. Das Mehl in eine Schale geben, dazu die Eier und etwas Wasser. Die Masse zähcremig rühren. Den Teig auf ein Schabebrett dünn auftragen und in salziges Wasser schnell einschaben. Warten, bis die Spätzle oben schwimmen. Anschließend die Spätzle herausnehmen, abtropfen lassen und dann in eine Pfanne geben. Die Spätzle in etwas Butter anschwitzen. Den Bratenfond aus der Pfanne mit etwas Fleischbrühe, Butter, etwas Sojasauce, etwas Rotwein und der Sahne cremig rühren. Den Zwiebelrostbraten mit den Spätzle auf einem Teller anrichten und mit der Sauce garnieren.

Felix Assfalg am 02. Januar 2013

Shashimi vom Rind, Teriyaki-Pilze, Gurken-Joghurt, Reis

Für zwei Personen

Für die Rindersteaks:

2 Rindersteaks, á 150g Pfeffer, Olivenöl

Für den Reis:

100 g Jasminreis 2 TL Reissessig 2 EL Zucker
Salz

Für die Teriyaki-Sauce:

250 ml Mirin, japanischer Reiswein 500 ml Geflügelfond 250 ml Sojasoße, japanische
250 g Zucker 35 g Speisestärke

Für die Pilzpfanne:

400 g Kräuter-Seitlinge 2 Zwiebeln 1 Stück Ingwer, 5 cm
2 Stangen Zitronengras 1 Limette, unbehandelt Olivenöl

Für den Gurkenjoghurt:

1 Salatgurke 1 Stück Ingwer, 5 cm 200 g Naturjoghurt
1 Zitrone 1 EL Olivenöl Zucker, Meersalz
Pfeffer, Sesamsamen

Den Reis waschen, in einen Topf mit Wasser geben und bissfest garen. In einer kleinen Schüssel den Reissessig, den weißen Zucker und eine Prise Salz vermengen. Das Gemisch mit unter den Reis geben. Für den Gurkenjoghurt die Gurke waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen. Mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Den Saft der halben Zitrone auspressen und beiseite stellen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Für die Zubereitung der Teriyaki-Sauce den Mirin aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond und der Sojasoße aufgießen und den Zucker unterrühren. Die Sauce zwei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, ebenfalls einrühren und aufkochen lassen bis sie leicht bindet. Die Kräuterseitlinge trocken abreiben und halbieren. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Vom Zitronengras nur das Innere, weiße heraus schneiden und klein hacken. Die Limette halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen und beiseite stellen. Die Pilze in Olivenöl bei starker Hitze in einer Pfanne anbraten, die Zwiebeln hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach etwa zwei Minuten mit 200 Milliliter der Teriyaki-Sauce und dem Limettensaft ablöschen. Den Ingwer schälen und ebenfalls in die Pfanne reiben. Das klein gehackte Zitronengras hinzugeben und alles kurz aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren und köcheln lassen. Für den Gurkenjoghurt die vorbereiteten Gurkenstreifen gut ausdrücken, den Joghurt, den Saft der halben Zitrone, den geriebenen Ingwer und das Olivenöl untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Rindersteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen, von beiden Seiten mit grobem Pfeffer aus der Mühle einreiben, anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch heraus nehmen, kurz ruhen lassen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller die Rinderscheiben mit den Teriyaki Pilzen, dem Reis und dem Gurkenjoghurt anrichten mit den Sesamsamen garnieren und servieren.

Mario Böhme am 16. Juni 2014

Steak mit Heidelbeer-Rosmarin-Soße, Kartoffel-Spalten

Für zwei Personen

2 Rinderfilet-Steaks à 150g	350 g kleine, festk. Kartoffeln	100 g braune Champignons
1 kleine Zwiebel	200 g Heidelbeeren	65 ml Balsamico-Essig
2 EL Ahornsirup	1 kleiner Zweig Rosmarin	3 EL Öl

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Anschließend in heißem Öl unter gelegentlichem Wenden circa 25 Minuten braten. Die Steaks waschen, trockentupfen und mit Küchengarn rund binden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite circa drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Für die Sauce die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Den Rosmarin waschen und die Nadeln abzupfen. Die Zwiebeln abziehen und kleinhacken. Die Zwiebel und den Rosmarin im Bratfett andünsten. Etwas Wasser, Essig, Ahornsirup und ein Drittel der Heidelbeeren einrühren und aufkochen. Bei starker Hitze sechs bis acht Minuten köcheln. Die übrigen Heidelbeeren kurz mit erhitzen. Die Sauce und die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons putzen und in Butter braten. Die Steaks mit den Kartoffeln und den Champignons auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Barbara Schimpf am 24. Juli 2014

Surf-and-Turf mit Bratkartoffeln

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks à 200 g	6 Riesen-Garnelen	4 festk. Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	0,5 Bund Schnittlauch	4 Zweige Thymian
100 g Schmand	100 g saure Sahne	125 g Magerquark
4 EL Butterschmalz	Butterschmalz	Rote-Bete-Sprossen

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln in Salzwasser garen, anschließend kalt abschrecken und pellen. Aus dem Schmand, der sauren Sahne und dem Quark einen Dip rühren, salzen und pfeffern. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter den Dip rühren. Das Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und den Fettrand mehrmals einschneiden. Die Garnelen vom Kopf befreien und bis auf die Schwanzflosse schälen. Anschließend längs einschneiden und den Darm entfernen. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trocknen. Zwei Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und die Rumpsteaks darin scharf anbraten. Anschließend die Steaks salzen und pfeffern und in Alufolie ruhen lassen. Das Bratenfett mit Butterschmalz auffüllen und die Garnelen darin anbraten. Den Knoblauch und den Thymian dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Butterschmalz braten, anschließend salzen und pfeffern. Das Rumpsteak auf einem Teller anrichten. Die Garnelen und die Bratkartoffeln dazu anrichten. Den Dip dazugeben und mit den Rote-Bete-Sprossen garnieren.

Elke Möller am 04. Februar 2013

Surf-and-Turf mit Risotto Milanese

Für zwei Personen

1 T-Bone-Steak, 2-3 cm dick	1 Thunfischfilet à 150 g	1 Kaisergranat
100 g Risottoreis	100 g Parmesan	1 rote Chili
1 grüne Chili	1 Schalotte	0,5 Bund glatte Petersilie
4 Blätter Pfefferminze	2 EL dunkle Sojasauce	500 ml Gemüsefond
100 ml Prosecco	1 EL helle Sesamkörner	1 g Safran
Olivenöl, Pflanzenöl	Pfeffer, Salz	

Das T-Bone-Steak waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Zander ebenfalls waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Fleischwürfel von allen Seiten anbraten. Den Zander in den Sesamkörnern wälzen und in einer anderen Pfanne anbraten. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und glasig dünsten. Den Gemüsefond ebenfalls erwärmen. Den Risottoreis immer wieder mit dem Gemüsefond aufgießen und unter ständigem Rühren al dente kochen. Zum Schluss den Prosecco und den Safran unterrühren. Die rote und die grüne Chilischote von dem Strunk und den Kernen befreien und klein schneiden. Die Chilischoten in einer Pfanne anbraten und mit der Sojasauce ablöschen. Den Sesam dazugeben und einkochen. Pflanzenöl erhitzen und die Pfefferminzblätter darin frittieren. Die Fleischwürfel mit dem Zander und der Kaisergranat auf einem Teller anrichten und das Risotto dazugeben. Mit der Chili-Soja-Sauce und den Minzeblättern garnieren und servieren.

Felix Assfalg am 03. Januar 2013

T-Bone-Steak mit Salbei und Speck-Polenta

Für zwei Personen

Für die Steaks:

2 T-Bone-Steaks	3 Stiele Salbei	1 TL gemahlene Senfsamen
1 TL Meersalzflöcken		

Für die Polenta:

120 g Instant-Polenta	40 g Parmesan	12 Scheiben Pancetta
½ Bund Basilikum	30 g Butter	500 ml Hühnerbrühe
250 ml Milch	Meersalz, Pfeffer	

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Polenta die Brühe sowie die Milch zum Kochen bringen. Die Polenta dann hinzugeben, zwei bis drei Minuten lang unterrühren und anschließend vom Herd nehmen. Das Basilikum in Streifen schneiden und mit dem Parmesan und der Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier Souffléförmchen mit Pancetta auslegen, die Polenta einfüllen und circa 25 Minuten lang goldbraun backen. Für die Steaks den Salbei kleinhacken. Den Salbei mit den Senfsamen und etwas Salz vermischen und anschließend auf die Steaks streuen. Die Steaks in einer Grillpfanne circa fünf Minuten lang braten. Die Steaks zusammen mit der Polenta in der Souffléform auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Salz garnieren.

Frank Schumann am 27. August 2014

Tournedos Rossini vom Rinder-Filet mit glasierten Möhren

Für zwei Personen

2 Rinderfilet-Steaks à 160 g	50 g frische Entenleber	4 Scheiben Bauchspeck
4 Scheiben Trüffel	300 g Bundmöhren, mit Grün	2 Scheiben Brioche (dick)
1 Schalotte	1 EL Tomatenmark	100 ml Rinderfond
100 ml Madeira	70 g Butter	2 EL Butterschmalz
1 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian	Mehl, rotes Alea-Salz
Zucker, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren putzen und etwas von dem Grün stehen lassen. Eine ausreichende Menge Wasser mit je einer Prise Zucker und Salz zum Kochen bringen. Die Möhren in dem siedenden Wasser bissfest garen. von der Butter in einer Pfanne erhitzen und die beiden Scheiben Brioche darin goldbraun rösten. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, mit dem Bauchspeck umwickeln und mit dem Küchengarn fixieren. Das Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten circa zwei Minuten darin anbraten. Die Filets anschließend in eine feuerfeste Form legen und für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Etwas Butter in die Pfanne mit dem Bratensatz vom Fleisch geben und die Schalotten darin anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben, anrösten lassen, mit dem Rinderfond ablöschen und einkochen lassen. Den Madeira sowie den Thymian zugeben und weiter einkochen lassen. Die Sauce abschließend eventuell mit etwas Butter oder Speisestärke abbinden. Die Entenleber waschen, trocken tupfen und leicht mehlieren. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Leber darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet aus dem Ofen nehmen und das Küchengarn entfernen. Die restliche Butter zerlassen. Die Möhren abgießen und in der Butter und etwas Zucker schwenken. Die Briochescheiben auf einem Teller anrichten, die Filets darauf legen und die Entenleber sowie die Möhren ebenfalls auf dem Teller anrichten. Die Sauce auf den Teller geben und anrichten.

Ilse Schoppe-Marschall am 22. Januar 2014

Wiener Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

1 Rostbraten, á 300 g	2 Markknochen	300 g Kartoffeln, mehlig
200 g Zwiebeln	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie, kraus
1 Muskatnuss	10 g Crème double	100 ml Sahne
200 ml Milch	200 ml Rinderconsommé	500 ml Sonnenblumenöl
Olivenöl, Butter	Mehl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Den Rostbraten waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit dem Klopfer plattieren, die Fettränder einschneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Mehl in einen tiefen Teller geben und den Braten darin wenden. Eine Pfanne mit etwas Butter und Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch anschließend aus der Pfanne nehmen und zum Weitergaren in den vorgeheizten Backofen geben. Die Markknochen in die Pfanne geben und kurz im Bratensatz anbraten. Die Knochen mit der Consommé ablöschen und reduzieren lassen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelringe in Mehl wenden und anschließend in dem heißen Fett frittieren. Anschließend abschöpfen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Petersilie sowie den Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Die Petersilie ebenfalls in das heiße Fett geben und frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den Schnittlauch fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse geben. Die Milch, die Sahne sowie die Crème double zugeben und verrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Zwiebeln und dem Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten und servieren.

Erwin Bem am 28. Januar 2013

Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Paprika-Gemüse

Für zwei Personen

2 Rindersteaks	4 festk. Kartoffeln	3 Gemüsezwiebeln
1 grüne Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Kräuter der Provence	Sonnenblumenöl
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Rindersteaks waschen und trockentupfen. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Steaks darin von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence würzen, in Alufolie einwickeln und im Backofen fertig garen. Die Gemüsezwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln schälen und schneiden und in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Paprikaschoten waschen, vom Stiel und dem Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen und die Paprikastreifen darin bei schwacher Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie fein hacken und über die Paprika streuen. Die Steaks aus dem Ofen nehmen und vorsichtig von der Alufolie befreien. Die Rindersteaks auf einem Teller anrichten. Die Paprika und die Bratkartoffeln dazugeben. Mit den Zwiebelringen garnieren und servieren.

Beatrix Sayer am 04. November 2013

Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks, à 250 g	500 g Zwiebeln	450 g doppelgriffiges Mehl
4 Eier	100 g Butter	1 TL Tomatenmark
500 ml Rinderfond	100 ml Weißwein	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Olivenöl	Öl, Aceto balsamico	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Von den Zwiebeln 200 Gramm abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Von der Butter 40 Gramm in einer Pfanne schmelzen lassen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Tomatenmark unter die Zwiebeln rühren und kurz mit anschwitzen. Die Zwiebeln mit dem Weißwein ablöschen und fast völlig einkochen lassen. Das Frittier-Öl erhitzen. Die restlichen Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und diese in 50 Gramm des Mehls wenden. Die Zwiebelringe in dem heißen Öl frittieren, anschließend abschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Das Mehl zusammen mit den Eiern, einem Esslöffel Sonnenblumenöl sowie einem Teelöffel Salz in eine große Schüssel geben und so lange miteinander verrühren bis der Teig Blasen wirft. Den Teig mit einer Spätzle-Reibe in das siedende Wasser reiben. Die Spätzle einige Minuten kochen lassen und anschließend abschöpfen. Eine Pfanne mit der zwanzig Gramm der Butter erhitzen und die Spätzle darin kurz anrösten. Die Spätzle mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, plattieren und den Fettrand mehrfach einschneiden. Eine Pfanne mit dem restlichen Sonnenblumenöl erhitzen. Die Steaks salzen und pfeffern und in dem heißen Öl anbraten. Die restliche Butter mit in die Pfanne geben und den Rostbraten bei nicht zu starker Hitze leicht rosa braten. Das Fleisch zusammen mit den Spätzle und den Zwiebeln auf einem Teller anrichten. Die Sauce darüber geben und servieren.

Thomas Axmann am 02. September 2013

Index

- Aubergine, 35
Avocado, 30, 57, 61
- Beef, 5, 6
Beef-Stroganoff, 6, 70
Blumenkohl, 98
Bohnen, 4, 13, 21, 33, 36–38, 49, 59, 64, 98, 112
Braten, 3, 8
Bratkartoffeln, 2, 23, 37, 78, 87, 99, 108, 117, 128, 131
Brokkoli, 19, 89
Brust, 17
- Carpaccio, 7
Chicoree, 74, 87
- Entrecôte, 8–12, 21, 26, 27
Erbsen, 15, 64, 73, 98, 120
- Fenchel, 19
Filet, 3, 5, 6, 13, 15, 17, 18, 20, 22, 24, 28–55, 57–66, 68, 70–85, 92, 94–96, 99, 108
Filet-Steak, 4, 14, 21, 56, 67, 69, 86–91, 105, 128, 130
Fleisch, 1, 12, 17, 25, 28, 29, 93, 106, 107, 126
- Geschmeltztes, 15
Gulasch, 93
Gurke, 2, 6, 15, 17, 26, 42, 68, 70, 84, 91, 99, 127
- Hüfte, 16, 97
Hüftsteak, 16, 97
- Kürbis, 40, 79, 120
Knödel, 47
Kohlrabi, 56
Kraut, 101
- Lasagne, 18
Lauch, 9, 22, 64, 112
- Möhren, 3, 5, 9, 10, 16, 19, 22, 28, 34, 40, 44–46, 54, 56, 60, 64, 80, 82, 87, 89, 98, 99, 109, 125, 130
- Maronen, 79
Medaillons, 79, 94–96
- Nudeln, 3, 19, 21, 24, 25, 30, 72, 92, 94, 106, 124
- Pak-Choi, 7
Paprika, 15, 18, 19, 21, 23, 26, 33, 40, 76, 97, 107, 131
Pastinaken, 36, 49, 90, 113
Pilze, 5, 6, 20, 32, 45, 47, 48, 50, 52, 66, 70, 77, 79–81, 85, 86, 92, 102, 113, 116, 121, 127, 128
- Polenta, 29, 129
Porterhouse, 23
- Rösti, 13, 54, 64, 70, 80
Rüben, 25, 78
Radieschen, 1, 106
Reis, 6, 15, 28, 32, 48, 50, 53, 65, 69, 85, 96, 129
- Rettich, 1, 22, 43, 106, 111
Roastbeef, 14, 107–114
Rosenkohl, 79, 90, 95
Rostbraten, 1–3, 114, 125, 126, 131, 132
Rote-Bete, 17, 43, 57, 96, 128
Roulade, 97–99, 112
Rucola, 20, 77, 80, 103, 111, 122, 124
Rumpsteak, 19, 115–124, 128, 132
- Schoten, 30, 69, 70, 75, 119
Sellerie, 3, 51, 71, 88, 110, 125
Spargel, 40, 75, 92
Spinat, 13, 58, 85, 105, 115
Steak, 4, 6, 14, 16, 21, 26, 27, 56, 67, 69, 86–91, 100–106, 126–131
Surf-and-Turf, 128, 129
- Topinambur, 105
Tournedo, 130
- Zucchini, 13, 18, 26, 93, 121