

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Rind

2017

77 Rezepte

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

Inhalt

Argentinisches Steak, Wildreis-Salat mit Mango, Erbsen	1
Beef bourguignon mit Kartoffel-Sellerie-Mousseline	2
Beef tataré mit paniertem Spargel und Wildkräuter-Salat	3
Boeuf Stroganoff mit Kartoffel-Püree, Rosenkohl	4
Boeuf Stroganoff mit Rösti	5
Boeuf Stroganoff mit selbstgemachten Kroketten	6
Boeuf Stroganoff mit Spätzle	7
Burritos und Strawberry-Margarita	8
Chateau briand, Pfeffer-Soße, Bohnen, Möhren, pommes	9
Chateaubriand, Sauce béarnaise, Speck-Bohnen, Kartoffeln	10
Chili con carne mit Kartoffel-Chips	11
Entrecôte mit Kartoffel-Salat und Rosmarin-Butter	12
Entrecôte mit Meerrettich-Creme und Kartoffel-Stapel	13
Entrecôte, Kartoffel-Würfeln, Speckbohnen, Barbecue-Soße	14
Fajitas mit Hohrücken-Steak, Guacamole, Bohnen, Salat	15
Filet mignon, Ofentomaten, Fregola sarda, Pesto, Chips	17
Filet Wellington, Gänse-Leber, Champignons, Portwein-Soße	18
Flank-Steak mit Thunfisch-Mayonnaise und Spargel	20
Geflämmtes Rinder-Filet, Austernpilze, Tempura-Spargel	21
Gemüse-Sommerrollen, Zitronengras-Rindfleisch, Soße	22
Gnocchi mit Gorgonzola-Soße und Rinder-Filet-Steak	23
Hüftsteak mit Ofenkartoffeln, Speckbohnen, Kräuterquark	24
Ital. Bowl, Rinder-Steak, Rucola, Zucchini, Aubergine	25
Kürbis-Risotto mit gebratenem Rinder-Filet	26
Massaman-Curry, Rinder-Filet, Basmati, Chinakohl-Salat	27

Ravioli mit Steinpilz-Trüffel-Füllung, Rinder-Boullion	29
Rib-Eye-Steak mit Grillgemüse und Kräuterbutter	30
Rinder-Filet mit Fingermöhren und Kartoffel-Püree	31
Rinder-Filet mit geschmortem Weißkohl, Kartoffel-Stampf	32
Rinder-Filet mit Glühwein-Jus und Polenta-Sternen	33
Rinder-Filet mit Gorgonzola-Soße, Möhren, Zuckerschoten	34
Rinder-Filet mit Kürbiskern-Kruste, Kartoffel-Päckchen	35
Rinder-Filet mit Kräuterbutter, gefüllte Ofenkartoffel	36
Rinder-Filet mit Möhren und Kartoffel-Püree	37
Rinder-Filet mit Pilzgratin, Knoblauch-Kartoffel-Stampf	38
Rinder-Filet mit Rindermark-Kruste und Schalotten	39
Rinder-Filet mit Soße, Rosenkohl-Maronen, Kartoffeln	40
Rinder-Filet und Labskaus mit Krabben-Radieschen-Salat	41
Rinder-Filet, Feigen-Pfirsich-Chutney, Feige im Mantel	42
Rinder-Filet, Kartoffel-Stampf, Romanesco, Beurre blanc	43
Rinder-Filet, Kirschtomaten, Prinzessbohnen, Speckmantel	44
Rinder-Filet, Kräuter-Kruste mit Zucchini-Türmchen	45
Rinder-Filet, Polenta-Soufflé, Portwein-Schalotten-Soße	46
Rinder-Filet, Rösti mit Tomaten-Soße, Soufflé, Chutney	47
Rinder-Filet, Rote-Bete-Creme, Spargel, Kartoffel-Würfel	49
Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten-Soße, Kartoffel-Püree	50
Rinder-Filet, Spargel, Rotwein-Soße, Kartoffel-Stampf	51
Rinder-Geschnetzeltes mit Spätzle und Feldsalat	52
Rinder-Geschnetzeltes, Mandel-Brokkoli, Kroketten	53
Rinder-Geschnetzeltes, Rahm-Soße, Möhren, Klößchen	54
Rinder-Tatar mit Forellen-Kaviar und Kartoffel-Rösti	55
Rindfleisch aus dem Wok, Chili-Erdnuss-Soße, Basmati	56
Rindfleisch mit Pilzen, Zwiebeln, Basmatireis, Chinakohl	57
Roastbeef mit Champignons und Trüffel-Tagliatelle	58
Roastbeef mit Käsespätzle, Möhren und Portwein-Jus	59
Rumpsteak mit Allgäuer Käse-Spätzle und Röstzwiebeln	60
Sauerbraten mit Möhrchen und Kartoffel-Stampf	61

Sauerbraten vom Rinder-Filet, Semmel-Knödel und Rotkohl	62
Schneller Sauerbraten mit Möhrchen und Kartoffel-Stampf	63
Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle	64
Senf-Rostbraten, Rotwein-Soße, Bratkartoffeln, Salat	65
Stroganoff mit Stangenbohnen und Schmand-Knödeln	66
Surf-and-Turf mit Barbecue-Soße, Kartoffel-Ecken	67
Surf-and-Turf mit Pfannen-Gemüse	68
Surf-and-Turf mit Wakame-Gurken-Salat und Sesam	69
Surf-and-Turf, Mangold-Salat, Sellerie-Creme	70
Surf-and-Turf, Zimt-Tomaten, Champagner-Kürbis, Bellini	71
Tatar-Variation auf Rote-Bete-Carpaccio mit Blattsalaten	72
Thai Caprese Surf-and-Turf mit Knoblauch-Brot	73
Thai-Salat mit Flank-Steak im Noriblatt-Mantel, Mayo	74
Thailändischer Salat mit Steak-Streifen und Klebreis	75
Tournedo vom Rinder-Filet, grüner Spargel, Pommes-carées	76
Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Kopfsalat	77
Zwiebel-Rostbraten mit Spinat-Käse-Spätzle	78
Zwiebel-Rostbraten, Brösel, Schmorgemüse, Spätzle	79
Zwiebelrostbraten mit handgeschabten Spätzle	81
Zwiebelrostbraten vom Rumpsteak mit Serviettenknödel	82

Index

83

Argentinisches Steak, Wildreis-Salat mit Mango, Erbsen

Für zwei Personen

Für den Salat:

120 g schwarzen Reis 75 g Erbsen 1 Mango
500 g grüner Spargel ½ Bund Koriander ½ Bund Basilikum
½ Bund Minze

Für das Dressing:

1 Zitrone, Abrieb, Saft 1 TL Ahornsirup 2 EL Olivenöl
Himalayasalz Pfeffer

Für das Steak:

1 Rinderfilet à 250 g 1 TL Kokosfett grobes Himalayasalz
Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Lauchzwiebeln

Für den Salat:

Den Reis in einem Sieb bis das Wasser klar ist gut waschen. Reis in 600 ml Wasser ohne Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze für 30 Minuten leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Spargel schälen und in mundgroße Stücke schneiden. Zusammen mit den Erbsen für die letzten 2 Minuten in einem Topf mit Wasser garen. Reis abgießen und mit Erbsen und Spargel vermengen. Mango schälen, Furchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Basilikum, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Basilikum, Minze, Koriander und Mango unter den Reis mengen.

Für das Dressing:

Zesten von der Zitrone ziehen und auffangen. Zitrone halbieren, pressen und den Saft auffangen. Olivenöl und Ahornsirup mit Zitronensaft und Zesten zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing unter den Salat geben.

Für das Steak:

Den Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Fleisch waschen und trockentupfen. Filet leicht salzen. Fleisch mit Küchengarn einfach fest aber nicht straff umwickeln. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Rinderfilet bei hoher Hitze von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten.

Fleisch für 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Aus dem Ofen nehmen und in daumendicken Tranchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Die Lauchzwiebeln abbrausen und trockentupfen. Vom Strunk und äußeren Blättern befreien und in feine Streifen schneiden.

Das Argentinische Steak mit lauwarmen Wildreis-Salat mit Mango und Erbsen auf Tellern anrichten, mit Lauchzwiebeln garnieren und servieren.

Lisa Kechel am 29. Mai 2017

Beef bourguignon mit Kartoffel-Sellerie-Mousseline

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 400 g	2 Scheiben Bauernspeck	1 Karotte
8 Perlzwiebeln	150 g kleine Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Butter	50 g Mehl
500 ml trockener Burgunder	2 EL Demi-glace	1 EL Tomatenmark
3 EL Mehl	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mousseline:

300 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	75 g Sahne
50 g geschlagene Sahne	3 EL Butter	1 Muskatnuss
Salz		

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schalotte abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Karotte schälen, von den Enden befreien und schräg in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und alles darin 5 Minuten andünsten. Das Tomatenmark dazugeben, mit wenig Mehl bestäuben, kurz anrösten und den Zucker darin karamellisieren lassen. Die Perlzwiebeln dazugeben. Die Champignons mit der Pilzbürste putzen und vierteln. Den Burgunder und die Demi-glace dazugeben und 20 Minuten garen.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in 2x2 cm große Würfel schneiden. Den Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit dem Speck darin rundum kurz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Sauce mit dem Fleisch vermischen und mit der Hälfte der Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mousseline:

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Sahne in einem weiteren Topf erhitzen und mit der Butter unter das Püree rühren und durch ein Sieb sehr fein passieren.

Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Vor dem Servieren etwas geschlagene Sahne unterheben. Das Boeuf bourguignon mit Kartoffel-Sellerie-Mousseline auf Tellern anrichten und servieren.

Rolf Scheider am 16. Oktober 2017

Beef tatar mit paniertem Spargel und Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

2 Rinderfilets à 200 g	5 Schalotten	10 Kapernäpfel
4 Eier	4 TL Paprikapulver	50 g Tomatenmark
50 g Tomatenketchup	3 EL Worcester Sauce	6 EL Olivenöl
3 EL scharfer Senf	½ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

5 Stangen weißer Spargel	2 Eier	200 g Creme-fraîche
3 EL Chili-Würzsauce	100 g Mehl	100 g Paniermehl
50 ml Olivenöl	50 ml Rapsöl	100 g Butter
2 Prisen Zucker		

Für den Salat:

75 g Rucola	75 g Gänseblümchen	75 g Brunnenkresse
75 g Sauerklee	1 Zitrone (Saft)	6 EL Olivenöl
6 EL dunkler Balsamico	1 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker
1 TL Chili-Würzsauce	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

5 g Chilifäden

Für das Tatar:

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In feine Würfel schneiden und in gewünschte Tatar-Größe hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten abziehen, fein würfeln und unter das Tatar geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. 1 EL Petersilie für den Dip an die Seite legen. Die restliche Petersilie unter das Tatar rühren. Eier aufschlagen, Eiweiß und Eigelb voneinander trennen und Eigelbe unter die Fleischmasse rühren. Ketchup, Tomatenmark, Senf, Paprikapulver, Olivenöl, Worcester Sauce und die Chili-Würzsauce mit dem Tatar mischen. Kapernäpfel abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und mit den Händen vorsichtig durch die Masse mischen.

Für den Spargel:

Den Spargel schälen. Ein Topf mit Wasser mit Öl, 1 EL Salz und 1 Prise Zucker zum kochen bringen. Spargel in das siedende Wasser geben und 6 Minuten kochen lassen.

Spargel aus dem Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und bei Seite stellen. Mehl und Paniermehl getrennt in zwei Schüsseln geben und Eier in einer weiteren Schüssel aufschlagen. Abgekühlten Spargel mehlieren, durch die Eier ziehen und in Paniermehl wenden. Eine Pfanne mit Öl und Butter erhitzen und panierten Spargel kross anbraten. Creme fraîche mit 1 EL Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Den Rucola, Gänseblümchen, Brunnenkresse und Sauerklee abbrausen, trocken schleudern oder trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Balsamico in ein hohes Gefäß geben 2 EL Wasser hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Senf und Chili- Würzsauce unterrühren. Zitronenschale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schale und 1 TL Zitronensaft unter die Vinaigrette mischen. Vinaigrette über den Salat geben und vorsichtig unterheben.

Für die Garnitur: Das Beef tatar und panierten Spargel auf Tellern anrichten und mit Chilifäden garnieren. Salat in kleine Schüsseln geben und servieren.

Alexander Schiebl am 20. Juni 2017

Boeuf Stroganoff mit Kartoffel-Püree, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Rinderfiletspitzen	1 Zwiebel	250 g frische Champignons
3 Gewürzgurken	150 ml Rinderfond	50 ml Weißwein, trocken
150 ml saure Sahne	Mehl	2 TL mittelscharfer Senf
½ TL Zucker	1 EL Butterschmalz	Salz
Pfeffer	1 Bund Petersilie, für die Garnitur	

Für das Kartoffel-Püree:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Pastinaken	250 ml Milch
75 ml Sahne	20 g Butter	½ Bund Petersilie
Muskat	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	1 EL Butter	Muskat
Salz	Pfeffer	1 Zweig Petersilie

Für das Fleisch:

Filetspitzen in sehr dünne Streifen von etwa 4 x 4 mm Durchmesser und maximal 5 cm Länge schneiden. Die Gewürzgurken nach demselben Prinzip in etwas dickere Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Halbringe schneiden. Champignons putzen und hauchdünn schneiden. In einer Pfanne mit erhöhtem Rand Butterschmalz erhitzen, die Filetstreifen mit Mehl bestäuben und scharf in dem Butterschmalz anbraten. Zwiebelringe kurz mitbraten. Fleisch und Zwiebeln warm stellen.

Champignons in etwas Butterschmalz anbraten, Gurken und angebratene Zwiebelringe dazugeben. Mit Mehl bestäuben, kurz durchrösten, dann mit dem Rinderfond und etwas Weißwein ablöschen. Circa 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Saure Sahne einrühren und mit Salz, Senf, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das gebratene Fleisch hinzugeben und für circa eine Minute in der Pfanne ziehen lassen.

Petersilie waschen, hacken und über das Fleisch streuen.

Für das Kartoffel-Püree:

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln. Mit Muskat würzen und im Salzwasser gar kochen. Die gekochten Kartoffeln und Pastinaken danach durch eine Kartoffelpresse drücken. 200 ml Milch, Sahne und Butter zufügen und mit einem Holzlöffel kräftig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken wedeln und klein hacken. Mit 50 ml Milch verrühren und über das Püree geben.

Für den Rosenkohl:

In einem Topf Wasser, einen TL Salz und einer Messerspitze Muskat zum Kochen bringen.

Dem Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und circa 8 Minuten kochen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und den Rosenkohl darin schwenken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Mit einem Zweig Petersilie garnieren.

Boeuf Stroganoff zusammen mit dem Kartoffel-Pastinaken-Püree und dem Rosenkohl auf einem Teller anrichten und servieren.

Johanna Bell-Hartl am 30. Januar 2017

Boeuf Stroganoff mit Rösti

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 200 g	100 g Champignons	100 g Gewürzgurken
$\frac{1}{2}$ weiß Zwiebel	2 EL Butter	1 EL Crème-fraîche
100 ml Sahne	150 ml Kalbsfond	1 TL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer	

Für das Rösti:

400 g festk. Kartoffeln	40 g Butter	Salz
-------------------------	-------------	------

Für die Zitronen-Creme:

250 g Magerquark	150 g Creme Double	1 $\frac{1}{2}$ Zitronen, Abrieb, Saft
1 $\frac{1}{2}$ EL Agavensirup	1 TL Vanillezucker	1 Zweig Minze
Himbeeren		

Für das Fleisch:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden.

Eine Pfanne mit 1 EL Butter erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten gut hellbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und beides in der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde mit 1 EL Butter andünsten. Kalbsfond dazu gießen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Sahne und Senf vermengen und in die Flüssigkeit geben. Aufkochen, mit Crème Fraîche, Salz und Pfeffer würzen. Gewürzgurken und die Fleischstreifen in die Sauce geben und erwärmen, jedoch nicht mehr kochen.

Für das Rösti:

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. In einer Pfanne Butter erhitzen, Kartoffeln salzen und mit einem Esslöffel kleine Fladen in der Pfanne portionieren. Leicht flach andrücken und einige Minuten ohne wenden anbraten. Wenn die Rösti goldbraun angebraten sind, wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun anbraten. Vor dem Servieren auf Küchentücher geben und überschüssiges Fett aufsaugen lassen.

Das Filet Stroganoff mit Rösti auf Tellern anrichten und servieren. Marion Bingger Zitronencreme Zutaten für zwei Personen

Für die Zitronen-Creme:

Die Zitronen gründlich unter heißem Wasser waschen und Schale fein abreiben, dabei darauf achten kein Weiß abzureiben. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Quark und Creme Double vermischen und mit Zitronenschale und -saft, Zucker und Vanillezucker gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Zitronencreme bis zum Servieren kalt stellen. Minze abrausen, trockenwedeln und die Blätter für die Garnitur beiseitelegen, Himbeeren waschen. Die Zitronen-Creme in Dessertschälchen anrichten, mit Minze und Himbeeren garnieren und servieren.

Marion Bingger am 01. Juni 2017

Boeuf Stroganoff mit selbstgemachten Kroketten

Für zwei Personen

Für das Stroganoff:

1 Rinderfilet à 300 g	100 g Champignons	1 Zwiebel
150 ml Rinderfond	1 TL Tomatenmark	100 g Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Stärke	$\frac{1}{2}$ TL Senf	2 EL Cognac
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gesalzene Butter	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

5 süßsaure Essiggurken	30 g Champignons	100 g saure Sahne
------------------------	------------------	-------------------

Für die Kroketten:

150 g rotschalige Kartoffeln	1 Ei, Eigelb	2 EL Kartoffelstärke
1 EL Mehl	100 g Semmelbrösel	50 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	weißer Pfeffer

Für das Stroganoff:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Filet waschen, trockentupfen und in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten.

Die Filetstücke aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten fertig garen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In der Fleischpfanne etwas aufgeschäumter Butter kräftig anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Fond, Sahne und Senf dazugeben und zu cremigen Sauce aufrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit etwas in Wasser angerührter Stärke abbinden.

Für die Garnitur:

Die Champignons putzen, halbieren und in einer Grillpfanne mit wenig Öl angrillen.

Die Essiggurken abgießen und in Streifen aufschneiden. Saure Sahne mit einem Handrührgerät cremig anrühren.

Für die Kroketten:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit Stärke, Butter und einem Eigelb verkneten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig zu einer etwa 2 cm dicken Rolle verarbeiten. Etwa 5 cm lange Stücke abschneiden. Aus Mehl, dem übrigen Eiweiß und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Teiglinge zunächst in Mehl, dann im Eiweiß und in den Bröseln panieren. Die Kroketten etwa 7 Minuten goldgelb im Fett ausbacken.

Das Boeuf Stroganoff mit selbstgemachten Kroketten auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 17. Mai 2017

Boeuf Stroganoff mit Spätzle

Für zwei Personen

Für das Boeuf Stroganoff:

2 Rinderfilets à 200 g	150 g braune Champignons	1 rote Paprika
2 Essiggurken	1 weiße Zwiebel	1 EL Tomatenmark
2 EL Mehl	200 ml Kalbsfond	150 g Crème Fraîche
1 Msp. Edelsüßpaprika	½ TL Chili-Würzsauce	25 g Butter
Erdnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Spätzle:

300 g Mehl	3 Eier	1 TL Salz
75 ml Milch	75 ml Mineralwasser	2 EL Butter
Salz		

Für das Boeuf Stroganoff:

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Gurken abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen halbieren und in Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 60 Grad warm halten. Champignons zugeben, ebenso kurz anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, kurz köcheln lassen dann den Fond unter Rühren zugießen, 4 Minuten einreduzieren lassen. Crème fraîche und Tomatenmark in die Sauce geben, erwärmen, mit Salz, Edelsüßpaprika und Pfeffer abschmecken. Die Gurkenstreifen und das Fleisch zugeben und kurz ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln. Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen zupfen und fein hacken. Unter das Boeuf Stroganoff rühren.

Für die Spätzle:

Mehl, Salz und Eier mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren. Die Milchwassermischung nach und nach zugeben und unter den Teig rühren. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Mit einem Spätzlehobel den Teig in das Wasser drücken. Das Wasser sollte dabei leicht siedend, aber nicht sprudelnd kochen. Spätzle abschöpfen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spätzle darin kurz wenden. Boeuf Stroganoff mit Spätzle auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Sabine Strebel-Vogt am 11. September 2017

Burritos und Strawberry-Margarita

Für zwei Personen

Für die Tortillas:

4 EL Maismehl	1 EL Butter	4 EL Mehl
Olivenöl	Salz	

Für die Burrito-Füllung:

1 Rinderfilet à 200 g	1 kleines Salatherz	6 Cocktailtomaten
1 grüne Paprika	140 g Mais	125 g Kidneybohnen
1 große weiße Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	250 g Crème-fraîche
1 EL Rotweinessig	1 EL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchgranulat
$\frac{1}{2}$ TL Zwiebelgranulat	$\frac{1}{2}$ TL mildes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 Prise Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer
$\frac{1}{2}$ EL feines Salz	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Strawberry-Margarita:

5 Erdbeeren	1 Zitrone, Saft	20 ml Cointreau
40 ml Tequila	2 Eiswürfel	Zucker

Für die Tortillas:

Den Ofen auf maximal 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter in einem Topf zergehen lassen. In einer Schüssel Butter, Maismehl, Mehl und Salz vermengen und nach und nach ca. 1 Tasse Wasser zugeben, bis ein elastischer Teig entsteht. Aus diesem etwa 5 cm große Bällchen formen und zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen in einer nicht zu heißen Pfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht angebräunt sind. Nach dem Braten die Tortillas aus der Pfanne nehmen, zwischen zwei Küchentücher legen und ein paar Minuten ruhen lassen. Während der Zubereitung der Füllung die Tortillas in Aluminiumfolie einwickeln und im Ofen warm halten.

Für die Burrito-Füllung:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und kleinhacken. Tomaten vierteln und Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und pressen. Mais, Bohnen, Tomaten und Salat in einer Schüssel vermengen und mit Rotweinessig, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Crème Fraîche den gepressten Knoblauch geben und mit Salz abschmecken. Alle Gewürze in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen. Paprika und Zwiebel in einer heißen Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Fleisch in einer separaten Pfanne mit Olivenöl ca. 2 Minuten scharf anbraten. Angebratene Paprika und Zwiebel mit in die Fleischpfanne geben und vermengen. Anschließend das Gebratene mit der Gewürzmischung abschmecken.

Für die Strawberry-Margarita:

Eine Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Rand eines Margarita-Glases mit ein wenig Zitronensaft befeuchten und anschließend in feinem Zucker drehen, sodass ein Zuckerrand entsteht. Erdbeeren waschen und den Strunk abschneiden. Erdbeeren mit Cointreau, Tequila, 20 ml Zitronensaft und Eiswürfeln in einen Mixer geben und gut vermengen. Mit einem Sieb abseihen. Die Margarita in das Glas füllen. Die Tortillas erst mit der abgeschmeckten Crème Fraîche, dem gebratenen Gemüse und Fleisch und dann mit dem Tomaten-Mais-Bohnen-Salat belegen. Anschließend den Fladen zusammenrollen, auf Tellern anrichten, servieren und dazu den Strawberry-Margarita reichen.

Isabel Kessler am 10. Mai 2017

Chateau briand, Pfeffer-Soße, Bohnen, Möhren, pommes

Für zwei Personen

Für das Chateaubriand:

500 g Chateaubriand neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

250 g kleine Möhren 250 g Bohnen 10 Scheiben Speck
Zucker Butter Salz

Für die Pommes frites:

500 g festk. Kartoffeln Frittieröl Salz

Für die Sauce:

1 Zwiebel $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 250 ml Crème-fraîche
250 ml brauner Bratenfond 250 ml trockener Weißwein 2 EL eingel. Pfefferkörner
 $\frac{1}{2}$ TL Rosenpaprika 1 TL Butter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 250 ml Crème-fraîche
250 ml brauner Bratenfond 250 ml trockener Weißwein 2 EL eingelegte Pfefferkörner
 $\frac{1}{2}$ TL Rosenpaprika 1 TL Butter Salz, Pfeffer

Für das Chateaubriand:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Chateaubriand in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten und für ca. 30 Minuten in den Backofen geben. Anschließend in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Die Möhren schälen, Enden von den Bohnen abschneiden und das Gemüse in kochendes Salzwasser geben. Wenn die Bohnen noch leicht bissfest sind, aus dem Wasser nehmen. Die Bohnen in kleine Bündel unterteilen, jeweils mit 1-2 Scheiben Speck umwickeln und in der Pfanne anbraten.

In einer weiteren Pfanne die Möhren mit Butter und Zucker karamellisieren.

Für die Pommes frites:

Die Fritteuse mit dem Frittieröl auf 160 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in der Fritteuse vorfrittieren. Die Kartoffelscheiben ein zweites Mal in der Fritteuse bei 180 Grad goldbraun frittieren. Mit Salz würzen.

Für die Sauce:

Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch in einer Pfanne mit Butter und Rosenpaprika glasig anschwitzen. Mit Weißwein und Pfefferkörnern ablöschen, fast völlig reduzieren und einkochen lassen. Bratenfond und Crème fraîche dazugeben und auf die benötigte Menge reduzieren lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Chateaubriand mit Bohnen im Speckmantel, Möhren und den belgischen Fritten mit Pfefferrahmsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Jeremy Hons am 10. pril 2017

Chateaubriand, Sauce béarnaise, Speck-Bohnen, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 500 g neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Herzoginkartoffeln:

250 g mehligk. Kartoffeln 25 g Butter 2 Eier, Eigelb

1 Muskatnuss 1 Prise feines Salz

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen 4 Scheiben Bacon 50 g Butter

Salz Pfeffer

Für die Sauce:

100 g Butter 2 Eier, Eigelb 1 Schalotte

20 ml Weißweinessig 60 ml trockener Weißwein 1 Gewürznelke

1 Lorbeerblatt 1 Zweig Kerbel 1 Zweig Estragon

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit wenig Öl rundum sehr scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

Das Filet aus dem Ofen nehmen und etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Für die Herzoginkartoffeln:

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgießen, ausdampfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken und in leicht warmem Zustand mit Butter, einem Eigelb und Muskat gut mischen.

Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Das zweite Eigelb mit 1 EL Wasser mischen und die Kartoffelrosetten damit einpinseln. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten goldgelb backen.

Für die Bohnen:

Die Bohnen putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 1 ½ Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Bacon ausbreiten und Bohnen darin einrollen. In etwas Butter rundherum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Die Butter in einem Topf aufschäumen, sodass sich die Molke oben absetzt. Die Butter durch ein Passiertuch abseihen. Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Schalotte abziehen und kleinschneiden.

Weißweinessig, Weißwein, Nelke, Lorbeerblatt, Kräuterzweige, Schalotte, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Topf erhitzen und auf 1/3 reduzieren. Die Reduktion über einem Wasserbad mit einem Ei schaumig schlagen. Die geklärte Butter unter ständigem Rühren angießen, gehackte Kräuter zufügen und über einem Eiswasserbad abschrecken.

Das Chateaubriand mit Sauce béarnaise, Speck-Bohnen und Herzoginkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 17. Mai 2017

Chili con carne mit Kartoffel-Chips

Für zwei Personen

Für die Kartoffelchips:

3 festk. Kartoffeln	3 EL Paniermehl	1 TL scharfes Paprikapulver
3 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Eintopf:

1 Rinderfilet à 250 g	1 rote Paprikaschote	1 Fleischtomate
50 g vorgek. Gemüsemais	2 grüne Peperonischoten	1 Gemüsezwiebel
150 g vorgek. Kidneybohnen	100 ml flüssige Sahne	4 EL Tomatenmark
2 EL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt	1 EL Chiliflocken
1 Muskatnuss	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden und in Öl wälzen. Paniermehl mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelscheiben im gewürzten Paniermehl wälzen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech im Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen.

Für den Eintopf:

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch von allen Seiten in der Pfanne scharf anbraten. Das Fleisch im Ganzen im Ofen für ca. 10 Minuten nachgaren.

Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden. In der Pfanne mit dem Zucker karamellisieren. Kidneybohnen mit Muskat, Zimt und Salz bestreuen und in den Chiliflocken schwenken. Mais dazugeben und durchrühren. Tomaten putzen und in Würfel schneiden. Paprika und Peperoni halbieren, von Kernen befreien und klein hacken. Das gesamte Gemüse zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und unter Rühren garen. Tomatenmark salzen und pfeffern, mit dem Rindersaft und etwas Wasser anrühren, zum Chili in die Pfanne geben und mit Sahne aufkochen.

Rinderfilet in Streifen schneiden und unter das Chili heben.

Das Chili con carne mit Kartoffelchips auf Tellern anrichten, mit Jalapeñoscheiben garnieren und servieren.

Claudia Pietza am 03. April 2017

Entrecôte mit Kartoffel-Salat und Rosmarin-Butter

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes à 300 g	2 Zehen Knoblauch	1 Bund Rosmarin
2 EL Olivenöl	600 ml Olivenöl	2 EL grobes Meersalz

Für den Kartoffelsalat:

300 g festk. Kartoffeln	100 g Baconwürfel	1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel	2 Radischen	3 Zweige glatte Petersilie
5 EL Sonnenblumenöl	5 EL Kräuteressig	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Rosmarinbutter:

1 Zweig Rosmarin	3 Zweige glatte Petersilie	100 g Butter
1 Zitrone (Abrieb)	1 TL Meersalz	

Für das Entrecôte:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trocken wedeln, grob hacken und in einem Mörser mit dem Meersalz vermischen. Die Mischung leicht anstoßen. Das Steak mit Olivenöl bestreichen. Nun die Salzmischung in das Fleisch einmassieren. Knoblauch abziehen und kleinhacken.

Eine gusseiserne Pfanne stark erhitzen und das restliche Olivenöl mit dem Rosmarin und dem Knoblauch im Backofen erhitzen.

Nun das Entrecôte in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, bis jeweils eine schöne Kruste entstanden ist. Anschließend bis zum gewünschten Garpunkt in das warme Ölbad legen.

Für den lauwarmen Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln in der gewünschten Größe vorschneiden und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Radischen in sehr dünne Scheiben schneiden, in dem Kräuteressig einlegen und leicht salzen.

Zwiebel abziehen und kleinhacken. Den Bacon in einer Pfanne ausbacken und mit den Zwiebeln andünsten.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln, grob hacken und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Gekochte Kartoffeln abgießen, leicht abschrecken und in eine Schale geben. Dort werden die restlichen Zutaten hinzu gegeben und alles wird mit Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und Essig abgeschmeckt.

Für die Rosmarinbutter:

Rosmarin und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken und mit Salz und dem Abrieb einer Zitrone vermischen. Die Mischung mit einer Gabel in zimmerwarme Butter einarbeiten. In einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen.

Entrecôte mit lauwarmem Kartoffelsalat und Rosmarinbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Schütte am 27. März 2017

Entrecôte mit Meerrettich-Creme und Kartoffel-Stapel

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 Entrecôte-Steaks, 3 cm dick	3 Schalotten	3 Knoblauchzehen
60 g kalte Butter	250 ml Rotwein	250 ml Rinderfond
1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Meerrettich-Creme:

100 g Schmand	2 EL Meerrettich	1 TL Dijon Senf
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	

Für die Kartoffelstapel:

2 mittelgroße festk. Kartoffeln	Meersalz	Pfeffer
750 ml Öl		

Für das Steak:

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen, Kräuter zugeben und das Fleisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Im Bratensatz Knoblauch und Schalotten anschwitzen, mit Wein und Fond ablöschen, Butter einrühren. Sauce ca. 3 Minuten einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell durch ein Sieb passieren.

Für die Meerrettich-Creme:

Schmand, Meerrettich und Senf verrühren. Creme mit Salz abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Ebenso untermengen.

Für die Kartoffelstapel:

Kartoffeln waschen, schälen, fein hobeln, stapeln und quadratisch schneiden. Zusammenpressen und in heißem Öl goldbraun frittieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entrecôte mit Meerrettichcreme und Kartoffelstapel auf Tellern anrichten und servieren.

Bell Kink am 21. September 2017

Entrecôte, Kartoffel-Würfeln, Speckbohnen, Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes à 200 g Olivenöl

Für die Beilagen:

500 g junge Kartoffeln 300 g grüne Bohnen 150 g Speckwürfel

1 EL Rosmarin Butter Salz

Für die Barbecue-Sauce:

1 Zehe Knoblauch 1 Zitrone 310 ml Ketchup

220 g brauner Zucker 60 ml dunkle Melasse 60 ml Apfelessig

1 EL Worcestershiresauce 2 $\frac{1}{2}$ EL Senfpulver 2 TL Paprikapulver

Portwein 60 ml Wasser 2 TL aufgebrauhten Kaffee

$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer 1 TL Rauchsatz Salz, Pfeffer

Für das Entrecôte:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Entrecôte in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und noch kurz im Ofen ziehen lassen.

Für die Beilagen:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser kochen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter braten. Speckwürfel ebenfalls in Butter in einer weiteren Pfanne anbraten. Bohnen abbrausen und in Salzwasser kochen. Anschließend in ca. 1 cm große Stücke schneiden und mit den Speckwürfeln, Rosmarin und den Kartoffeln vermengen.

Für die Barbecue-Sauce:

Knoblauch abziehen und klein hacken. Saft der Zitrone auspressen. Ketchup, Zucker, Melasse, Apfelessig, Worcestershiresauce, Senfpulver, Paprikapulver, Zitronensaft, Wasser, Kaffee, Salz und Pfeffer vermengen und in einer Pfanne aufkochen lassen. Mit Portwein abschmecken.

Barbecue-Sauce als Spiegel auf einen Teller geben. Kartoffelwürfel mit Speck-Bohnen auf die Sauce legen. Das Fleisch als Topping auf dem Gericht anrichten und servieren.

Matthias Sartor am 06. Februar 2017

Fajitas mit Hohrücken-Steak, Guacamole, Bohnen, Salat

Für zwei Personen

Für die Fajitas und Gemüse:

400 g Hohrücken Steak	1 kleine Aubergine	1 harte Zucchini
1 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	1 Dose schwarze Bohnen
1 Limette (Saft)	200 g stückige Tomaten	$\frac{1}{4}$ rote Peperoni
1 TL Backpulver	1 Schote Chili	1 EL Worcestersauce
Ghee	Erdnussöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Guacamole:

2 Hass-Avocados	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	1 EL Sauerrahm
Salz	Pfeffer	

Für die Tortillas:

300 g Weizenmehl	1 TL Backpulver	Salz
------------------	-----------------	------

Für den Eisbergsalat:

$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone (Saft)	$\frac{1}{2}$ Bund Glatte Petersilie	1 kleine Dose Mais
3 EL Olivenöl	2 EL Essig	2 EL Sojasauce
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Für die Fajitas und Gemüse:

Das Hohrückensteak in längliche Stücke schneiden. Kurz in einer Pfanne mit Erdnussöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Seite stellen und ruhen lassen. Aubergine und Zucchini waschen und trocken tupfen. In kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Bohnen in Ghee in der Bratpfanne anbraten. Knoblauch abziehen, feinschneiden und dazugeben. Limette halbieren und den Saft in die Pfanne geben. Mit Peperoni, Bouillonpulver, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleiner Hitze nochmals kurz anbraten. Zwiebel abziehen und grob schneiden. Chili halbieren und die Kerne entfernen. Stückige Tomaten zusammen mit der Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken und frischer Chili würzen und köcheln lassen. Am Schluss mit dem Stabmixer pürieren.

Für die Guacamole:

Avocados aufschneiden und das Fleisch mit einem Löffel herausholen. Den Inhalt mit einer Gabel zerdrücken. Limettensaft auspressen. Den Saft einer halben Limette dazugeben und vermengen. Mit Sauerrahm, Zwiebel, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stein in die Masse geben, damit der Guacamole nicht braun wird. Vorm Servieren entfernen.

Für die Tortillas:

Mehl mit dem Backpulver, Salz und etwas Wasser vermengen. Ca 10 Minuten ruhen lassen. Auf Klarsichtfolie zu runden Fladen ausrollen. Die Tortillas in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten leicht anbraten.

Für den Eisbergsalat:

Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und feinschneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Zitrone halbieren und den Saft über den Salat verteilen. Gurke schälen und kleinschneiden und zusammen mit dem Mais und den Zwiebeln über den Salat geben. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinschneiden. Salat mit Olivenöl, Essig, Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie besträuen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trocken wedeln und feinschneiden. Etwas Guacamole in den Fladen geben

und den feingeschnittenen Koriander. Den Fladen zusammenrollen und nochmals in der Bratpfanne erhitzen.

Fajitas mit Hohrückensteak, Gemüse, Guacamole Eisbergsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Lina Geissmann am 29. Juni 2017

Filet mignon, Ofentomaten, Fregola sarda, Pesto, Chips

Für zwei Personen

Für das Filet:

2 Filet mignon, à 180 g Meersalz, Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

150 g Datteltomaten 3 Knoblauchzehen 4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin 4 Zweige Basilikum 1 Prise Puderzucker
weißer Pfeffer 2 EL Olivenöl Salz

Für das Pesto:

50 g Parmesan 1 EL Pinienkerne 200 ml Olivenöl
3 TL Trüffelöl ½ Bund glatte Petersilie ½ Bund Basilikum
Salz Pfeffer

Für Fregola sarda:

250 g Fregola sarda 1 Zitrone 30 g Parmesan
100 ml Olivenöl Salz

Für die Chips:

1 große festkochende Kartoffel 500 ml Pflanzenöl Salz

Für das Filet:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Auf den Gitterrost in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10 Minuten zu Ende garen lassen.

Für die Tomaten:

Tomaten kreuzweise einritzen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Tomaten für 30 Sekunden in das Wasser geben. Tomaten sofort in Eiswasser geben. Tomaten häuten. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Knoblauchzehe leicht andrücken. Kräuter, Knoblauch, Puderzucker und Tomaten auf ein Blech geben und in demselben Ofen wie das Fleisch geben und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Tomaten anschließend abkühlen lassen. Knoblauch und Kräuterzweige entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pesto:

Käse grob reiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und mit dem Olivenöl, dem Trüffelöl, den Nüssen sowie dem Käse in einer Moulinette fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Fregola sarda:

Etwa 2 Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Fregola sarda 15-20 Minuten al dente kochen. Parmesan reiben. Zitronenabrieb in Zesten abreißen, mit dem Parmesan und dem Öl unter die Fregola sarda mengen. Eventuell nochmals nachwürzen.

Für die Chips:

Kartoffeln waschen und schälen. In sehr feine Scheiben hobeln. Die Scheiben für einige Minuten in eine Schale mit heißem Wasser legen und anschließend trocknen. In der Fritteuse goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Filet mignon mit Ofentomaten, Fregola sarda, Pesto und Kartoffelchips auf Tellern anrichten und servieren.

Alina Wohldorf am 25. September 2017

Filet Wellington, Gänse-Leber, Champignons, Portwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Filet Wellington:

1 Rinderfilet à 360 g	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 EL Butter	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Selleriepüree:

250 g Knollensellerie	100 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch
150 g Sahne	3 EL Butter	

Für die Champignons:

150 g braune Champignons	2 Schalotten	1 EL Portwein
1 EL Kalbsjus	1 Bund glatte Petersilie	

Für die Gänseleber:

200 g Gänseleber	1 Orange, Zesten	1 EL Konfitüre von Bitterorange
$\frac{1}{4}$ Bund Zitronenthymian	Butterschmalz	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

50 ml Portwein	100 ml Kalbsfond	2 Schalotten
3 EL Butter	1 EL Stärke	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Platte Blätterteig	1 Ei	1 Kästchen Shiso-Kresse
----------------------	------	-------------------------

Für das Filet Wellington:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern und einer heißen Pfanne mit Öl, Rosmarin und Thymian von beiden Seiten braten. Die Butter dazugeben, aufschäumen lassen und das Fleisch damit parfümieren. Das Fleisch im vorgeheizten Ofen auf dem Rost ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Selleriepüree:

Den Knollensellerie und die Kartoffeln schälen und würfeln. Beides mit etwas Butter, Milch und Sahne weichkochen, die Flüssigkeit sollte dabei vollständig verdampfen. Anschließend entweder zerstampfen oder durch ein feines Sieb streichen, dadurch wird das Püree cremiger. Mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warmstellen.

Für die Champignons:

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und fein würfeln. Beides in eine Pfanne mit aufgeschäumter Butter geben und solange garen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Portwein und Kalbsjus zu den Champignons geben und kräftig aufkochen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Petersilie kurz vor dem Anrichten unter die Champignons heben.

Für die Gänseleber:

Die Leber möglichst in 2 gleich große Tranchen schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen, mit wenig Butterschmalz austreichen und die Lebertranchen kurz von beiden Seiten mit Farbgebung anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die Leber jeweils ca. 1 Minute von beiden Seiten nachbraten, bis der Kern weich wird. Die Leber sollte in der Mitte dennoch rosa und saftig sein. Mit Butter, Thymian, Orangenmarmelade und Orangenzesten aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Die Schalotten mit etwa 1 EL Butter anschwitzen, mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Kalbsfond auffüllen und nochmals stark reduzieren. Die übrige Butter dazugeben. Die Speisestärke mit etwas Portwein anrühren. Mit diesem Gemisch die Sauce eindicken. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ei trennen. Aus dem Blätterteig mit einem runden Ausstecher zwei Teigkreise ausstechen. Mit einem Tortenkamm ein Muster ziehen, mit Eigelb bestreichen und für etwa 8 Minuten im Ofen goldgelb ausbacken. Das Filet mit Gänseleber, Champignons, Portweinsauce und Selleriepüree auf Tellern anrichten, mit Blätterteigkugeln und Kresse garnieren und servieren.

Erdinc Güzelol am 21. August 2017

Flank-Steak mit Thunfisch-Mayonnaise und Spargel

Für zwei Personen

Für Kartoffelspalten:

6 junge Kartoffeln	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz	

Für das Steak:

400 g Flank Steak (Rind)	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	----------	---------------

Für die Thunfisch-Mayonnaise:

100 g Thunfisch	1/4 Bund glatte Petersilie	2 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl	1 Zitrone (Saft)
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesan-Spargel:

500 g grüner Spargel	2 EL Balsamico Glaze	25 ml Olivenöl
30 g Parmesan	Eiswasser	

Für Kartoffelspalten:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, trocken tupfen, vierteln und achteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und halbieren.

Backpapier auf ein Backblech geben, Kartoffelspalten darauf verteilen, Rosmarinzweige und Knoblauch dazugeben und mit Olivenöl beträufeln. Kartoffeln für 15-20 Minuten in den Ofen geben. Herausnehmen und mit Salz bestreuen.

Für das Steak:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Flank Steak waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Rindfleisch auf mittlerer Schiene für 10 Minuten zum Ruhen in den Ofen geben.

Für die Thunfisch-Mayonnaise:

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Thunfisch und Petersilie klein schneiden. Eigelb und Eiweiß voneinander trennen. Eigelb und Senf in den Mixer geben. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Saft auffangen.

Nach und nach Olivenöl dazugeben und zu einer Mayonnaise verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Parmesan-Spargel:

Den Spargel waschen, trocken tupfen und das holzige untere Drittel bei Bedarf schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Spargel 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser runter kühlen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel scharf rösten. Herausnehmen und mit Olivenöl vermengen. Parmesan hobeln und mit Balsamico über den Spargel geben.

Das Flank Steak mit Thunfisch-Mayonnaise auf Tellern anrichten, Kartoffelspalten und Parmesan-Spargel platzieren und servieren.

Constantijn Gubbels am 14. August 2017

Geflammtes Rinder-Filet, Austernpilze, Tempura-Spargel

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 250 g	180 g Austernpilze	100 ml Balsamico
20 ml Sojasauce	1 ½ EL Zucker	80 g Rucula
50 g Parmesan	25 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Spargel-Tempura:

10 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone	100 g Mehl
1 Ei, Eigelb	½ TL Senfsaat	½ TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma	½ TL Schwarzer Pfeffer	grobes Meersalz

Für das Fleisch:

Die Austernpilze putzen und kleinschneiden. Die Pilze in 2 EL Olivenöl rundum scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.

Balsamico mit 1 EL Zucker in einem Topf auf die Hälfte reduzieren.

Übriges Olivenöl mit der Balsamico-Reduktion mischen und die Sauce auf einer großen Platte tropfenweise verteilen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Rinderfiletscheiben plattieren und auf den Teller geben. Filetscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem übrigen Zucker bestreuen. Die Oberfläche mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

Austernpilze, Rucola und einige Parmesanhobel darauf verteilen und mit der übrigen Essig-Öl-Mischung und etwas Sojasauce beträufeln.

Für das Spargel-Tempura:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Senfsaat, Kreuzkümmel, Kurkuma und schwarzen Pfeffer in einem Mörser fein stoßen.

Das Ei trennen. Das Mehl und Eigelb mit 175 ml eiskaltem Wasser unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen unterrühren. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden, den Spargel längs halbieren, mit der Gewürzmischung würzen und durch den Tempurateig ziehen.

Den Spargel in der Fritteuse und ca. 4 Minuten goldgelb frittieren, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen. Die Zitrone vierteln und zum Spargel reichen.

Das geflammte Rinderfilet mit Austernpilzen und Spargel-Tempura auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 18. Mai 2017

Gemüse-Sommerrollen, Zitronengras-Rindfleisch, Soße

Für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

250 g Flanksteak	6 Zitronengrasstangen	4 Knoblauchzehen
1 Schalotte	2 EL helle Sojasauce	4 EL vietnam. Fischsauce
Sesamöl		

Für das Gemüse:

100 g Tafelsalz	150 g Zucker	100 ml Weißweinessig
1 Karotte	1 Daikon-Rettich (5cm)	

Für die Sauce:

6 Limetten	3 EL Fischsauce	2 rote Thai-Chilis
1 Knoblauchzehe	2 EL Zucker	1 Karotte
Ingwerknolle, ca. 2 cm	Salz	

Für die Röstzwiebeln:

1 große Bananenschalotte	Fritteuseöl	Salz
--------------------------	-------------	------

Für die Sommerrollen:

6 Scheiben Reispapier	50 g Vermicelli-Glasnudeln	2 kleine Kopfsalatherzen
50 g ungesalzene Erdnüsse	80 g Sojabohnensprossen	½ Bund Thai-Basilikum
½ Bund frische Minze		

Für das Zitronengras-Rindfleisch:

Aus 1 EL braunem Zucker, ½ EL Sojasauce und 3 EL Fischsauce eine Marinade herstellen. Knoblauch und Schalotte abziehen. Von 4 Zitronengrasstangen das hintere Ende trimmen und die äußeren harten Blätter entfernen. Nur das untere weiche innere Ende des Zitronengrases verwenden. Zitronengras, 2 Knoblauchzehen, ein Viertel Schalotte und die zuvor angerührte Marinade in eine Moulinette geben und zu einer Paste verarbeiten. Fleisch waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und in einen Beutel mit der Paste mischen. Fleisch darin mindestens für 20 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen. Dann das Fleisch in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne ca. 20 Sekunden kräftig anbraten. Kurz vor dem Servieren noch etwas frisches Zitronengras hacken und unter die Rinderfiletstreifen mischen.

Für das Gemüse:

Den Daikon und die Karotten waschen, schälen und in sehr feine Julienne schneiden. Aus Essig, Zucker, Salz und 1 EL Wasser eine süß-saure Mixtur abschmecken. Alles in einen Topf geben und kurz aufkochen. Heiße Flüssigkeit mit Julienne in einen Beutel geben und vakuumieren. In den Kühlschrank zum Abkühlen legen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Julienne in einem Sieb abtropfen lassen, ggf. ausdrücken.

Für die Nuoc-Cham-Sauce:

Limetten halbieren und den Saft ausdrücken. Limettensaft mit 2 EL warmen Wasser und Zucker verrühren. Knoblauch abziehen, fein hacken. Ingwer und Karotte schälen und ebenso sehr fein hacken. Knoblauch, Karotten und Ingwer in die Sauce geben. Thai-Chilis der Länge nach aufschneiden, entkernen, Schote sehr fein hacken und ebenso unterrühren. Fischsauce unterrühren und eventuell Gemüse mit Salz abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

Schalotte abziehen, dünn aufschneiden und mit einem Tuch trocken tupfen. In der Fritteuse goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Sommerrollen:

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Reispapier ca. 1 Minute in heißem Wasser einweichen und auf ein feuchtes Küchenhandtuch legen. Für Glasnudeln Wasser aufkochen und Glasnudeln darin ca. 5 Minuten gar kochen. Nach 5 Minuten Wasser abgießen und Glasnudeln kalt abschrecken. Salatherzen und Sojabohnensprossen waschen. Basilikum und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Ca. 1 EL davon grob hacken. Salatherzen in einzelne Blätter teilen, mit den Glasnudeln, dem mariniertem Gemüse, Sojabohnensprossen, den Röstzwiebeln, den Erdnüssen sowie grob gehacktem Basilikum und Minze miteinander vermengen. Fülle mittig auf das Reispapier geben, die Enden einschlagen und zu einer Rolle aufrollen. Gemüse-Sommerrollen mit Zitronengras-Rindfleisch und Nuoc-Cham-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Schönfelder am 30. Oktober 2017

Gnocchi mit Gorgonzola-Soße und Rinder-Filet-Steak

Für zwei Personen**Für die Gnocchi:**

250 g mehligk. Kartoffeln	75 g Mehl (Type 00)	1 Ei
Salz		

Für die Gorgonzola-Sauce:

2 Schalotten	100 g Gorgonzola am Stück	100 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon der Saft	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Pfeffer

Für das Steak:

2 Rinderfilet-Steaks à 180 g	1 EL süßer Senf	1 EL Honig
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{4}$ TL frischen Rosmarin	$\frac{1}{4}$ TL frischen Thymian
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	100 ml Sojasauce	neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Gnocchi:

Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Salzwasser kochen. Anschließend pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Ei und Salz zu einem Teig verarbeiten. Gnocchi formen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen bis sie oben schwimmen.

Für die Gorgonzola-Sauce:

Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen.

Gorgonzola darin schmelzen und mit Sahne pürieren; mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken; unter das Püree heben.

Für das Steak:

Knoblauch abziehen und kleinreiben. Aus dem Senf, Honig, Knoblauch, Sojasauce und Gewürzen eine Glasur herstellen und die Steaks großzügig damit einstreichen. Anschließend in der Grillpfanne mit Öl braten.

Das Steak mit den Gnocchi und der Gorgonzola-Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Niklas Klein am 16. Januar 2017

Hüftsteak mit Ofenkartoffeln, Speckbohnen, Kräuterquark

Für zwei Personen

Für die Ofenkartoffeln:

8 mittelgroße, festk., Kartoffeln	100 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für das Rinderhüftsteak:

2 Rinderhüftsteaks à 350 g	100 ml Olivenöl	50 g Butter
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Speckbohnen:

400 g Bohnen	5 Scheiben Bacon	1 EL Butter
1 Bund Bohnenkraut	Salz	Pfeffer

Für den Kräuterquark:

2 TL Quark (40%)	1 TL Kräuterfrischkäse	1 TL Crème-fraîche
1 TL saure Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Für die Ofenkartoffeln:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen, trockentupfen und vierteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln auf ein Backblech legen. Olivenöl mit Salz, Pfeffer Paprikapulver und Chilipulver vermischen und über die Kartoffeln geben.

Kartoffelspalten im Backofen bei 200 Grad 30 Minuten backen.

Für das Rinderhüftsteak:

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen, mit Öl einreiben und in der heißen Grillpfanne scharf anbraten.

Butter auf das Steak legen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie wickeln. Das Rinderhüftsteak zwischen 6-8 Minuten im Backofen garen.

Für die Speckbohnen:

Die Bohnen waschen, trockentupfen und die Enden abschneiden.

Salzwasser in einem Topf erhitzen und Bohnen mit Bohnenkraut ca. 8 Minuten kochen. Bohnen abgießen, Bohnenkraut entfernen, in kaltem Wasser abkühlen lassen. Bohnen mit Pfeffer würzen, mit Bacon umwickeln und in einer Pfanne in Butter auf beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten.

Für den Kräuterquark:

Die Sahne, Quark, Kräuterfrischkäse und Crème Fraîche miteinander verrühren. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Schnittlauch und Petersilie unter die Masse mengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Das Rinderhüftsteak mit den Ofenkartoffeln, Kräuterquark und Speckbohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Nagel am 17. Juli 2017

Ital. Bowl, Rinder-Steak, Rucola, Zucchini, Aubergine

Für zwei Personen

Für die Bowl:

1 Rindersteak à 180 g	1 Ciabatta-Brötchen	100 g Rucola
1 Aubergine	1 Zucchini	1 gelbe Paprika
6 Kirschtomate an der Rispe	1 Zehe Knoblauch	100 g Parmesan
1 Ei	4 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Steakgewürzmischung
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

40 g Basilikum	1 Knoblauchzehe	40 g Pinienkerne
40 g Parmesan	100 ml Olivenöl	Salz

Für die Bowl:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rucola waschen und trockenschleudern. Aubergine waschen, von den Enden befreien, in Scheiben schneiden und salzen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Auberginenscheiben in Ei und Mehl wenden, eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und darin ausbacken. Zucchini waschen, von den Enden befreien, in Scheiben schneiden und ebenfalls in Olivenöl anbraten. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika und Kirschtomaten mit Olivenöl beträufeln, auf einen flachen Teller legen und im vorgeheizten Backofen für 10 Minuten übergrillen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Knoblauch abziehen. Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, im Olivenöl ausbacken und mit Knoblauch einreiben. Parmesan in Scheiben schneiden.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Eine Grillpfanne mit Öl erhitzen. Das Fleisch mit der Steakgewürzmischung bestreuen und von allen Seiten anbraten. Anschließend auf einen Holzspieß spießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pesto:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Knoblauch abziehen. Olivenöl mit Parmesan, Pinienkernen, Basilikum, Knoblauch und Salz in eine Moulinette geben und pürieren. Pesto in einer kleinen Schale anrichten.

Die italienische Bowl mit Rindersteak, Rucola, Zucchini, Aubergine, Ciabatta und Basilikum-Pesto in Schüsseln anrichten und servieren.

Sabine Müller am 08. Juni 2017

Kürbis-Risotto mit gebratenem Rinder-Filet

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 180 g 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

450 g Hokkaidokürbis 1 Zwiebel 150 g Risottoreis
50 g Parmesan 10 g Butter 600 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten etwa zwei Minuten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in den Backofen geben und weiter garen.

Für das Risotto:

Den Kürbis halbieren, entkernen, von Fasern befreien und einen Teil würfeln. Den anderen Teil in einen Entsafter füllen. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Den Gemüsefond mit dem Saft des Kürbis in einem Topf erhitzen. Butter und Öl in einem weiteren Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Kürbis und Reis dazu geben und zwei Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Nach und nach Fond angießen und unter gelegentlichem Rühren für 25 Minuten garen. Dabei immer wieder Fond nachgießen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan hobeln und unterrühren.

Kürbis-Risotto mit gebratenem Rinderfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Julius Brink am 09. Oktober 2017

Massaman-Curry, Rinder-Filet, Basmati, Chinakohl-Salat

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

10 getr. rote Chilis	2 Schalotten	4 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Knolle Galgant à 3 cm	2 Stangen Zitronengras
2 EL Garnelenpaste	1 Limette, Abrieb	4 EL Tamarindensaft
30 g brauner Zucker	1 EL Koriandersamen	½ TL Muskatblüte
½ TL gemahlene Nelken	½ TL gemahlener Zimt	3 Kardamomkapseln
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Muskatnuss	1 EL neutrales Pflanzenöl

Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 400 g	1 EL Sojasauce	1 EL Teriyaki-Sauce
-----------------------	----------------	---------------------

Pfeffer

Für die Sauce:

2 Süßkartoffeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL Erdnüsse	5 EL Currypaste (s.o.)	100 ml Kokosmilch
50 ml Rinderfond	1 TL Stärke	2 EL Thai-Basilikum
1 EL Erdnussöl		

Für den Reis:

120 g Basmatireis	1 Prise feines Salz
-------------------	---------------------

Für den Salat:

½ Chinakohl	100 ml Kokosmilch	½ Limette, Saft
20 ml Fischesauce	2 TL Sesamöl	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Currypaste:

Die getrockneten Chilis längs halbieren, entkernen und in warmem Wasser einweichen. Zimt, Nelke, Pfeffer, Koriander, Muskatblüte, Muskatnuss und Kardamom in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Ingwer und Galgant schälen und fein reiben. Chilis, Ingwer und Galgant in die Pfanne geben.

Geröstete Gewürze und den Pfannenansatz in eine Moulinette geben.

Zitronengras, Limettenabrieb und Tamarindensaft hinzufügen und kräftig aufmixen. Die Garnelenpaste mit dem braunen Zucker in einer Pfanne anrösten und im Mixer zu einer dickcremigen Paste zerkleinern.

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocknen und in zwei Medaillons schneiden. Das Fleisch kräftig mit Pfeffer würzen, großzügig mit Soja- und Teriyaki-Sauce bestreichen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten vorgaren. Das Fleisch in einer Pfanne ohne Öl beidseitig scharf anbraten.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Die Currycreme mit den Kartoffelwürfeln in die Pfanne geben und kurz mitrösten. Kokosmilch und Fond aufgießen und 10 Minuten köcheln.

Erdnüsse im Mörser zerstoßen, in einer Pfanne ohne Öl rösten und zur Sauce geben. Die Sauce mit in Wasser angerührter Stärke abbinden.

Thai-Basilikum abrausen, trockenwedeln und in Streifen schneiden. Das Thai-Basilikum unter die Sauce heben.

Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser mit wenig Salz ca. 13 Minuten gar kochen.

Für den Salat:

Den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden.

Kokosmilch, Limettensaft und Fischeauce mit dem Sesamöl zu einer homogenen Sauce verrühren. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Massaman-Curry mit Rinderfilet, Basmati und Salat vom Chinakohl auf Tellern anrichten, mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.

Michael Michaelis am 16. Mai 2017

Ravioli mit Steinpilz-Trüffel-Füllung, Rinder-Boullion

Für zwei Personen

Für die Füllung:

30 g frische Steinpilze	5 g getrocknete Steinpilze	$\frac{1}{2}$ Wintertrüffel
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 EL Ricotta
20 g Pinienkerne	1 TL Wermut	10 ml Kalbsfond
50 ml Rinderfond	4 Zweige glatte Petersilie	3 Halme Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

1 große Rinderbeinscheibe	2 Markknochen	1 Knolle Sellerie
1 Karotte	1 Petersilienwurzel	1 Stange Lauch
3 Pimentkörner	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer

Für die Nudeln:

250 g Mehl, Type 1050	35 ml Wasser	2 Eier
1 Ei, davon das Eigelb	2 Zweige Salbei	Butter, Salz

Für die Garnitur:

75 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Wintertrüffel	5 Zweige glatte Petersilie
---------------	-----------------------------	----------------------------

Für die Füllung:

Steinpilze mit Schalotten und Knoblauch anschwitzen und mit ein wenig Wermut ablöschen. Mit Kalbsfond auffüllen und einköcheln lassen. Um einen intensiven Steinpilzgeschmack zu erhalten, die getrocknete Steinpilze gemahlen dazugeben. Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sobald der Sud eingekocht ist, diesen mit Ricotta, Petersilie, Schnittlauch, Pinienkernen und fein gehobeltem Trüffel in einer Schüssel mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Suppe:

Das Suppengrün (Lauch, Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel) schälen und grob klein schneiden. Rinderbeinscheibe, Markknochen, Knoblauch, Suppengrün, Piment, Pfeffer und Salz in einen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen und 30 Minuten kochen lassen. Boullion durch ein Passiertuch abgießen und restliche Steinpilze dazugeben.

Für die Nudeln:

Mehl, Wasser, beide Eier und Salz zu einem glatten Teig kneten. Ruhen lassen. Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Je ein Salbeiblatt zwischen zwei Nudellagen gelegt und mit der Nudelmaschine verarbeiten. Auf der einen Hälfte des ausgerollten Nudelteigs die Füllung mit einem kleinen Löffel in kleine Häufchen in regelmäßigen Abständen verteilen. Die andere Hälfte des Nudelteigs auf die untere klappen und die Zwischenräume festdrücken und ausstechen. Den Rand mit Eigelb bestreichen, sodass die Nudeltasche besser zusammen hält. Ravioli 4 Minuten in reichlich gesalzenen Wasser kochen und abgießen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die gefüllten Ravioli darin schwenken.

Für die Garnitur:

Parmesan hobeln und Talerförmig auf einem Backblech mit Backpapier auslegen. Im Ofen etwa 7 Minuten goldgelb backen. Trüffel hobeln und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Ravioli mit Steinpilz-Trüffel-Füllung in klarer Rinderboullion anrichten, mit Petersilie und Trüffel garnieren und servieren.

Rebecca Stüven am 10. Januar 2017

Rib-Eye-Steak mit Grillgemüse und Kräuterbutter

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rib Eye Steaks à 200 g	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Grillgemüse:

1 grüne Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
500 g grüner Spargel	3 rote Zwiebeln	1 Knolle Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL getrockneter Oregano	500 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

200 g Butter	1 Zitronen (Abrieb)	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	1 Bund Petersilie	1 Bund Maggikraut
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin- und Thymianzweig hinzugeben und Fleisch 5 Minuten pro Seite braten. Steaks aus der Pfanne nehmen und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Für das Grillgemüse:

Die Zucchini und Paprika waschen, trocken tupfen und würfeln. Spargel schälen, die holzigen Enden abtrennen und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel, Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze das Gemüse 6 Minuten garziehen lassen. Ab und zu wenden und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Paprikapulver und Oregano würzen.

Für die Kräuterbutter:

Den Rosmarin, Thymian, Petersilie, Maggikraut und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone abreiben und Schale auffangen.

Butter in einen Multizerkleinerer geben und Rosmarin, Thymian, Petersilie, Maggikraut, Schnittlauch und Zitronenabrieb dazugeben. Butter durchmischen bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rib-Eye-Steak mit Kräuterbutter garnieren, mit dem Grillgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schiebl am 22. Juni 2017

Rinder-Filet mit Fingermöhren und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfiletsteak à 400 g ½ EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

375 g mehligk. Kartoffeln 100 ml Milch 1 EL Butter

1 Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Fingermöhren:

300 g Fingermöhren, mit Grün 1 EL Butter ½ EL flüssiger Honig

2 Stiele Basilikum

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten 4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen. Mit dem Bratensatz übergießen und im Ofen 15 Minuten garen. Fleisch aus dem Backofen nehmen, mit Alufolie abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Fleisch herausnehmen und in Tranchen aufschneiden.

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und vierteln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 20 Minuten weich kochen. In einem anderen Topf Milch und Butter erhitzen. Die gekochten Kartoffeln abgießen und Milch und Butter zu den Kartoffeln gießen. Mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Fingermöhren:

Die Karotten schälen, 1 Zentimeter vom Grün stehen lassen und waschen. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. Karotten dazugeben und andünsten. ½ EL Honig und 4 EL Wasser zugeben und zugedeckt 5 Minuten garen lassen. Den Deckel abnehmen und den Sud einkochen lassen.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Rinderfilet mit karamellisierten Fingermöhren und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit dem Basilikum garnieren und servieren.

Marcel Nagel am 20. Juli 2017

Rinder-Filet mit geschmortem Weißkohl, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 400 g	Butter	3 Zweige Rosmarin
80 ml Sonnenblumenöl	Meersalz	Pfeffer

Für den Stampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	50 ml Sahne
130 g kalte Butter	Meersalz	Pfeffer

Für den Weißkohl:

120 g geräuch. Bauchspeck	1 kleiner Weißkohl	100 ml Geflügelfond
neutrales Pflanzenöl	Meersalz	Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fleisch waschen, trocken tupfen, in zwei Medaillons schneiden, mit einem Ausstechring in Form bringen und diese von beiden Seiten mit etwas Salz und Öl einreiben. In einer Pfanne ohne Öl ca. 2,5 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 27 Minuten weitergaren lassen. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen und Rosmarin hinzugeben. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und in der Rosmarin-Butter ca. 1 Minute schwenken. Währenddessen mit einem Löffel die Butter wiederholt über die Medaillons geben und mit Pfeffer abschmecken.

Für den Stampf:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser gar kochen lassen. Wasser abgießen. Zu den Kartoffeln Ei, Sahne, 1 EL Butter, Salz und Pfeffer geben und stampfen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen bis sie braun wird. Braune Butter beim Anrichten über den Stampf geben.

Für den Weißkohl:

Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden und mit Öl im Topf anbraten.

Vom Weißkohl die oberen 2 Blätter entfernen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und zum Speck hinzufügen. Beides unter Rühren ca. 5 Minuten anschmoren, bis der Weißkohl eine braun-goldene Farbe hat. Nach und nach Fond unter Rühren hinzugeben, bis dieser reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet mit 1 TL der Rosmarin-Butter und einem Rosmarinzweig garnieren, mit geschmortem Weißkohl und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Oldenburger am 11. Mai 2017

Rinder-Filet mit Glühwein-Jus und Polenta-Sternen

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet Öl Salz, Pfeffer

Für den Glühweinjus:

400 ml Glühwein $\frac{1}{2}$ Orange (Saft, Abrieb)

Für die Polenta-Sterne:

100 g Polentagrieß 100 ml Milch (3,5100 ml Wasser)

30 g Parmesan 1 Msp. Muskat 1 EL Butter

Salz

Für die Garnitur:

1 Chicorée 20 g Pinienkerne Öl

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne mit Öl rundherum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 15 Minuten (je nach Dicke des Filets) in den Ofen geben.

Für den Glühweinjus:

Die Orange auspressen, Saft auffangen und mit dem Glühwein in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze für mindestens 25 Minuten einkochen lassen.

Wenn die Flüssigkeit ca. auf die Hälfte reduziert ist, etwas Abrieb von der Orange hinzufügen und nicht mehr kochen.

Für die Polenta-Sterne:

Wasser und Milch in einem Topf erhitzen. Polentagrieß hinzufügen, kurz unter Rühren, aufkochen und vom Herd nehmen. Mit Salz und Muskat würzen. Die Masse ca. 0,5 cm dick auf ein Blech mit Backpapier streichen und auskühlen lassen.

Mit einer Sternenform Sterne ausstechen. Käse darüber streuen. Sterne zum Schluss in einer Pfanne in Butter anbraten bis diese leicht braun werden.

Für die Garnitur:

Chicorée abbrausen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Pinienkerne dazugeben.

Rinderfilet mit Glühweinjus und Polenta-Sternen auf Tellern anrichten und servieren.

Catharina Appelhagen am 28. November 2017

Rinder-Filet mit Gorgonzola-Soße, Möhren, Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für die Sauce:	200 g milder Gorgonzola	100 ml Kalbsfond
1 Schalotte	1 Zitrone, Abrieb	50 g Sahne
1 Msp. Muskatblüte	1 Msp. Cayennepfeffer	1 EL Butter
1 TL Zucker	Salz, Pfeffer	
Für Schoten, Babymöhren:	100 g Zuckerschoten	100 g Babymöhren mit Grün
$\frac{1}{2}$ Orange, Zesten, Saft	1 EL Zucker	2 Zweige Salbei
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
Für das Selleriepüree:	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	200 ml Milch
1 Msp. Muskatblüte	100 g Butter	Salz, Pfeffer
Für das Rinderfilet:		
1 Rinderfilet à 380 g	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
Für die Birnenspalten:	1 Birne	1 Zitrone
50 ml süßer Weißwein	3 Salbeiblätter	1 EL Zucker, Butter
Für die Garnitur:	4 bunte Blüten	

Für die Sauce:

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in etwas Butter und Zucker glasig werden lassen. Mit Kalbsfond ablöschen. Den Gorgonzola zugeben und schmelzen. Mit Zitronenabrieb, Muskat, Sahne, Salz, Pfeffer und etwas Cayenne abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen und dann durch ein Sieb passieren. Bei schwacher Hitze einkochen lassen.

Für Schoten, Babymöhren:

Die Zuckerschoten abrausen, Babymöhren schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten blanchieren. Zucker und Butter in einer Pfanne leicht karamellisieren und darin die Karotten und Zuckerschoten glasieren. Einige Orangenzenen reißen und mit Orangensaft ablöschen. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, kleinhacken und zu dem Gemüse geben. Den Salbei unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Selleriepüree:

Den Sellerie schälen und grob würfeln. Sellerie in einem Topf 20 Minuten in Milch und Salz kochen, Butter zufügen und mit einem Zauberstab pürieren. Den Selleriepüree nochmal mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet von beiden Seiten etwa 4 Minuten in einer Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten. Kräftig salzen und pfeffern und für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen nachziehen lassen.

Für die Birnenspalten:

Die Birne waschen, trockentupfen, entkernen und in Spalten schneiden. Salbei in Streifen schneiden. Die Spalten mit Zitronensaft beträufeln. Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren, darin die Birnenspalten gemeinsam mit den Salbeiblättern 5 Minuten braten. Dann mit Sauternes ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur: Das Rosa gebratene Rinderfilet mit Gorgonzola-Sauce, karamellisierten Zuckerschoten und Möhren und Sellerie-Püree anrichten und servieren.

Das Rinderfilet mit Gorgonzola-Sauce, karamellisierten Möhren, Zuckerschoten und Selleriepüree auf Tellern anrichten und servieren.

Marion Schnatterbeck am 10. Juli 2017

Rinder-Filet mit Kürbiskern-Kruste, Kartoffel-Päckchen

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 200 g	1 Knoblauchzehe	30 g Semmelbrösel
30 g Kürbiskerne	1 EL Estragonsenf	30 g Butter
1 Ei (Eiweiß)	1 EL Kürbiskernöl	500 ml Rinderfond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffel-Päckchen:

4 festk. Kartoffeln	1 kleine Zucchini	1 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	100 g Schafskäse
½ Bund Schnittlauch	½ Bund glatte Petersilie	4 Zweige Thymian
½ Zitrone	2 EL Olivenöl	2 EL scharfes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Feldsalat:

250 g Feldsalat	50 g Speckwürfel	50 ml Kürbiskernöl
30 ml Apfelessig	Olivenöl	

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kürbiskerne in einem Mörser zerstoßen und in einer Pfanne leicht anrösten. Butter und Eiweiß schaumig rühren und mit den Semmelbröseln, den gehackten Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl zu einer homogenen Masse vermengen. Knoblauch abziehen, klein hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer dazugeben und abschmecken. Für das Fleisch vom Rinderfilet 3 cm dicke Medaillons abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Medaillons in der Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten, herausnehmen und mit der Kürbiskernpaste bestreichen. Die Rindermedaillons im Backofen garen, bis sie oben Farbe bekommen. Inzwischen die Bratenrückstände mit etwas Rinderfond aufgießen und einkochen lassen. Nach Geschmack würzen.

Für das Kartoffel-Päckchen:

Kartoffeln abrausen, vierteln und 10 Minuten in einem Topf mit Salzwasser garen. Zucchini und Paprika abrausen und Zucchini in Stifte schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden. Thymian abrausen, trocken wedeln und die Blättchen abzupfen. Zitrone heiß abspülen, mit dem Sparschäler 4 Streifen Schale abschälen und auspressen. Kartoffeln abgießen und in einer Schüssel mit dem Gemüse, Thymian, Zitronenschale, Olivenöl und Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Gemüsemischung auf dem Backpapier verteilen, Schafskäse darüber bröseln. Backpapier über der Füllung zusammennehmen und doppelt falten. Die Päckchen an den Seiten wie Bonbons mit Küchengarnt verschnüren, auf ein Backblech legen und im Ofen 15-20 Minuten backen. Die Gemüsepackchen aus dem Backofen nehmen, öffnen und mit frischem Schnittlauch und Petersilie bestreuen.

Für den Feldsalat:

Salat abrausen und trocken wedeln. Speck in einer Pfanne mit Öl anbraten, zu dem Salat geben und mit Kürbiskernöl und Apfelessig beträufeln.

Das Rinderfilet mit Kürbiskernkruste, die Päckchen und etwas Bratensaft auf Teller geben und den Salat in einer Schüssel anrichten und servieren.

Kerstin Tanner am 06. Februar 2017

Rinder-Filet mit Kräuterbutter, gefüllte Ofenkartoffel

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 250 g neutrales Öl Salz, Pfeffer

Für die gefüllte Ofenkartoffel:

2 kleine Kartoffeln, mehligk. 2 mittelgroße Kartoffeln 100 g Speckwürfel
1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 250 g Schmand
250 g Saure Sahne 250 g Gouda Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

100 g Butter $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
3 Stängel Schnittlauch 3 Stängel Kerbel 1 Strauch Dill
1 Knoblauchzehe 1 Zitrone 1 Prise Salz

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 110 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten und danach 15 Minuten in den Ofen stellen. Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Für die gefüllte Ofenkartoffel:

Den Ofen auf 120 Grad Oberhitze vorheizen. Alle Kartoffeln putzen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. In 2 Hälften teilen und mit einem Löffel die Kartoffelhälften aushöhlen. Die Kartoffelmasse zur Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne in Öl gemeinsam mit dem Speck abraten. Kartoffelmasse, Schmand und Saure Sahne dazugeben und einkochen lassen. Den Käse reiben und davon die Hälfte unter die Masse heben, köcheln lassen. Anschließend in die Kartoffelhälften füllen, mit übrigen Käse oben bestreuen und im Ofen überbacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kräuterbutter:

Basilikum, Petersilie waschen und scheiden. Schnittlauch putzen und in kleine Röllchen schneiden. Kerbel und Dill abzupfen. Knoblauchzehe abziehen, Zitrone auspressen. Die Butter mit der Knoblauchzehe, den Kräutern und dem Salz in der Moulinette zerkleinern und mit Zitronensaft abschmecken. Mit Butterbrotpapier zu einer Rolle formen und 15-20 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Rinderfilet mit Kräuterbutter und gefüllter Ofenkartoffel auf Tellern anrichten und servieren.

Sascha Mahlberg am 07. August 2017

Rinder-Filet mit Möhren und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletsteaks à 170 g 2 Zweige Rosmarin Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Püree:

450 g mehligk. Kartoffeln 150 ml Milch 30 g Butter
Muskatnuss

Für die Möhren:

500 g Fingermöhren, mit Grün 2 EL flüssigen Honig Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Rosmarin zugeben. Fleisch darin rundherum 3-4 Minuten kräftig anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Gitterrost in den Ofen legen und ca. 15 Minuten medium garen.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Milch und Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen. Milch-Butter-Mix zugeben und mit dem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken

Für die Möhren:

Möhren schälen, dabei ca. 1 cm von dem Grün stehen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren zugeben und kurz andünsten. Honig und 2 TL Wasser zugeben und Möhren darin ca. 3 Minuten karamellisieren lassen.

Rinderfilet mit karamellisierten Möhren und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

André Saraboso am 31. Juli 2017

Rinder-Filet mit Pilzgratin, Knoblauch-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets (4 cm dick) 1 EL Meersalz Pfeffer

Für das Pilzgratin:

100 g Champignons 5 Shiitake 5 Austernpilze
5 Steinpilze 5 Pfifferlinge 1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch 50 g Parmesan 1 Ei
4 EL Frischkäse 1 Bund Schnittlauch 1 Stange Lauch
100 ml Gemüsesfond 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

250 g mehligk. Kartoffeln 3 Zehen Knoblauch 2 EL Butter
200 ml Sahne 200 ml Milch 1 Muskatnuss
Salz

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Das Rinderfilet aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech geben.

Die Pilzmischung auf das Filet geben, den restlichen Parmesan darüber streuen und für 5 bis 7 Minuten im Ofen weiter garen.

Für das Pilzgratin:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls abziehen, andrücken und mit der Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschwitzen. Die Pilze putzen, grob schneiden und in die Pfanne geben und bei hoher Hitze unter rühren abbraten. Fond aufgießen. Nach etwa 7 Minuten die gegarten Pilze in eine Schale geben, die restliche Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen und den Knoblauch rausnehmen. Den Parmesan reiben und beiseite stellen. Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Das Ei aufschlagen und Eigelb und Eiweiß trennen. Frischkäse aufschlagen und die Pilze, 1 EL Parmesan, Eiweiß und Schnittlauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Fleisch geben und in den Ofen stellen.

Lauch abbrausen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl braten und am Ende über den Teller verteilen.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Milch in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln, Knoblauch und Butter hinzugeben und grob stampfen. Sahne dazugießen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Rinderfilet mit Pilzgratin und Knoblauch-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Ballschuh am 09. Oktober 2017

Rinder-Filet mit Rindermark-Kruste und Schalotten

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet, am Stück	4 Scheiben Rindermark	2 mittelgroße Tomaten
2 EL Panko	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 Bund glatte Petersilie	Cayennepfeffer	1 EL Butter
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Rotwein-Schalotten:

3 Schalotten	100 ml Rinderfond	100 ml dunkler Portwein
150 ml trockener Rotwein	250 g kalte Butter	3 EL flüssiger Honig
1 TL Speisestärke	1 Lorbeerblatt	1 EL Butter
Meersalz	Pfeffer	

Für die Rosmarinkartoffeln:

200 g kleine festk. Kartoffeln	½ Bund Rosmarin	Olivenöl, Meersalz
--------------------------------	-----------------	--------------------

Für das Rinderfilet:

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Rinderfilet kalt abbrausen, trockentupfen und portionieren. Einzelne Filetstücke mit Küchengarn in Form binden und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen und Rinderfilets von beiden Seiten jeweils circa 2 Minuten scharf anbraten. Auf dem Rost im Ofen bei 100 Grad etwa 20 Minuten garen. Bratensaft dabei mit einem Gefäß auffangen.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Rindermark und Tomaten fein würfeln. Thymian, Petersilie und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Blätter und Nadeln abzupfen und fein hacken. Rindermark, Tomaten, Kräuter und Panko vermengen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Rindermark-Masse auf die gegarten Rinderfilets streichen und für circa 3-4 Minuten unter dem Backofengrill grillen. Vor dem Servieren Küchengarn entfernen.

Für die Rotwein-Schalotten:

Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen und Schalotten glasig anschwitzen. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und ohne Deckel um ein Drittel reduzieren lassen.

Rinderfond angießen, Honig und Lorbeer hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Bratensaft des Rinderfilets hinzufügen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Anschließend Lorbeer entfernen und Rotwein-Schalotten mit Speisestärke und kalter Butter binden.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Backblech mit Olivenöl bepinseln, Kartoffelspalten darauf verteilen. Mit Meersalz und Rosmarin bestreuen und bei 200 Grad im Ofen 15 Minuten backen. Dann auf Grillfunktion wechseln und weitere 10 Minuten grillen.

Rinderfilet mit Rindermark-Kruste, Rotwein-Schalotten und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Moritz Forster am 25. Januar 2017

Rinder-Filet mit Soße, Rosenkohl-Maronen, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	2 Zehen Knoblauch	2 TL Orangenmarmelade
2 Zweige Rosmarin	1 EL Butterschmalz	3 Msp. Lebkuchengewürz
1 EL Rosa Pfeffer	1 EL Zucker	Salz

Für die Sauce:

2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	200 ml Rinderfond
100 ml Holundersaft	100 ml Birnensaft	1 Zimtstange
8 ganze Nelken	2 Zweige Rosmarin	1 EL Honig
2 EL rosa Pfeffer	2 EL kalte Butter	

Für die Rosenkohl-Maronen:

10-15 Rosenkohl-Röschen	10 Maronen (geschält, vorgek.)	1 EL Orangenmarmelade
2 EL Butter	2 Msp. Ingwerpulver	2 Msp Cayenne-Pfeffer
1 EL Zucker	Salz	

Für die Rosmarinkartoffeln:

7 kleine, festk. Kartoffeln	3 Zehen Knoblauch	3 Zweige Rosmarin
2 EL Butter	50 g Parmesan	100 ml Olivenöl
2 TL grobes Meersalz	1 EL rosa Pfeffer	

Für das Rinderfilet: Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine Grillpfanne heiß werden lassen und Butterschmalz darin schmelzen. Filet beidseitig salzen, mit Pfeffer und leicht mit Zucker bestreuen. Knoblauch abziehen und halbieren. Das Filet ca. eine Minute von beiden Seiten scharf anbraten, dann Rosmarin und Knoblauch dazugeben. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Orangenmarmelade und Lebkuchengewürz vermengen und auf das Filet streichen. Für ca. 10 Minuten mit Knoblauch und Rosmarin in den Ofen geben.

Für die Sauce: Fond, Holundersaft und Birnensaft in einen Topf geben und aufkochen lassen. Knoblauch abziehen. Zimtstange, Nelke, Pfeffer, Rosmarin, Knoblauchzehe und Honig dazugeben und verrühren. Zwiebeln abziehen, vierteln und ebenfalls dazugeben. Ca. 20 Minuten einkochen lassen. Am Ende mit kalter Butter binden und durch ein Sieb passieren.

Für die Rosenkohl-Maronen: Rosenkohl putzen, braune Blätter entfernen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Einen Topf mit gesalzenem und gezuckertem Wasser aufstellen und den Kohl für ca. 10 Minuten bedeckt kochen lassen. Maronen grob hacken. Rosenkohl abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Maronen in einer Pfanne mit Butter anbraten. Rosenkohl, Ingwerpulver, Cayenne-Pfeffer und Orangenmarmelade dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Für die Rosmarinkartoffeln: Kartoffeln waschen, halbieren und auf der Hautseite fächerartig einritzen. Auf ein Backblech mit der flachen Seite nach unten legen. Olivenöl darübergießen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Knoblauch abziehen und halbieren. Rosmarinzweige und Knoblauchzehen darüber verteilen. Ca. 25 Minuten im Ofen garen. Zwischendurch wenden und Butter darüber geben. Parmesan reiben und über die Kartoffeln streuen. Ca. 5 Minuten backen lassen. Rinderfilet mit Holundersauce, Rosenkohl- Maronen-Pfanne und Rosmarin-Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Nikolaus Höller am 27. November 2017

Rinder-Filet und Labskaus mit Krabben-Radieschen-Salat

Für zwei Personen

Für das Labskaus:

250 g Corned Beef	200 g mehligk. Kartoffeln	200 g vorgekochte Rote Bete
1 Zwiebel	2 Eier	4 Gewürzgurken im Sud
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 150 g	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Zehen Knoblauch	100 ml Olivenöl	1 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Krabbensalat:

200 g Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen	1 Zwiebel
3 Gewürzgurken im Sud	1 Bund glatte Petersilie	50 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Gewürzgurken

Für das Labskaus:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Kartoffeln darin garen. Zwiebel abziehen, kleinwürfeln und in das kochenden Wasser geben. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Rote Bete in grobe Stücke schneiden und mit Gewürzgurken und Gewürzgurkensud in einem Moulinette pürieren. Corned Beef mit einem Stampfer zerdrücken.

Rote-Bete-Püree und Corned Beef mit Kartoffeln mischen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne bis sie schäumt erhitzen. Eier als Spiegeleier braten und mit einem Servierring mit 9 Zentimeter Durchmesser ausstechen. Auf das Corned-Beef-Püree legen.

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 100 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und vom Zweig ziehen. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit Olivenöl und Salz zu einem Brei zerdrücken. Filets waschen, trockentupfen und mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer, Knoblauchbrei und Öl marinieren. Kurz ruhen lassen und 20 Minuten in den Ofen geben. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Rinderfilet scharf von beiden Seiten anbraten. Nochmals ruhen lassen.

Für den Krabbensalat:

Die Gewürzgurken abtropfen und kleinschneiden. Radieschen waschen, von den Enden befreien und würfeln. Krabben mit Radieschen und Gewürzgurken mischen. Zwiebel abziehen und würfeln.

Gewürzgurkensud, Zwiebelwürfel, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verarbeiten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und zur Vinaigrette geben.

Für die Garnitur:

Die Gurken abtropfen und als Fächer einschneiden.

Das Nordsee-Labskaus nach Surf & Turf Art und Rinderfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Bahnsen am 02. Mai 2017

Rinder-Filet, Feigen-Pfirsich-Chutney, Feige im Mantel

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

120 g Rinderfilet	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Feige:

1 frische Feige	50 ml Rotwein	2 EL Rosenwasser
1 TL Zimt	2 cl Rum	2 Gewürznelken
2 Pimentkörner	3 festkochende Kartoffeln	1 Ei
1 Schalotte	1 Zweig glatte Petersilie	Sonnenblumenöl
Butterschmalz	Muskatnuss	

Für das Chutney:

2 Schalotten	3 Feigen	1 Pfirsich
1 Zweig marokk. Minze	4 EL grober Rohrzucker	6 Walnusskerne
250 ml Rotwein	1 EL Rosenwasser	3 EL Butterschmalz
1 TL Kardamom		

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet von beiden Seiten salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Butterschmalz 2 Minuten scharf anbraten. Knoblauch abziehen und mit dem Messerrücken andrücken. Filet in eine Auflaufform legen, Knoblauch und Rosmarin dazugeben und im Backofen ziehen lassen.

Für die Feige:

Den Rotwein mit Rosenwasser, Zimt, Rum, Gewürznelken und Piment vermengen.

Die Feige abziehen und in den Gewürzwein einlegen.

Die Kartoffeln schälen, grob reiben und gut ausdrücken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in einem Topf in Butterschmalz auslassen. Aus den Kartoffeln, einem Ei, der Petersilie, Muskatnuss und den Schalotten- Würfeln einen Kartoffelteil herstellen. Die getränkte Feige gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Den Kartoffelteil als Mantel um die Feige herum formen und in einer Fritteuse mit Sonnenblumenöl ausbacken, bis der Kartoffelmantel Gold-braun ist.

Für das Chutney:

Pfirsich entkernen und mit den Feigen in Stücke von der Größe von Zuckerwürfel schneiden.

Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Schalotten abziehen, feinschneiden und in Butterschmalz in einem Topf auslassen und Feigen und Pfirsichstücke dazugeben. Rohrzucker in die Mitte des Topfes geben. Sobald der Zucker sich mit dem Fruchtsaft verbunden hat und leicht karamellisiert ist, so viel Rotwein anschütten, bis die Früchte komplett bedeckt sind und bei mittlerer Hitze reduzieren lassen. Alles mit Kardamom, Minze und Rosenwasser abschmecken. Die Walnusskerne klein hacken und unterheben.

Rinderfilet mit Feigen-Pfirsich-Chutney und gebackener Feige im Rösti- Mantel auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Klein am 28. Juni 2017

Rinder-Filet, Kartoffel-Stampf, Romanesco, Beurre blanc

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet am Stück à 500 g Sonnenblumenöl Meersalz, Steakpfeffer

Für den Süßkartoffel-Stampf:

2 große Süßkartoffeln 5 festk. Kartoffeln 300 ml Milch

1 Zweig Koriander 1 EL flüssiger Honig 150 g Butter

Salz Pfeffer

Für den Romanesco:

1 Romanesco 50 g Butter 1 Prise Zucker

Salz Pfeffer

Für die Beurre Blanc:

2 Schalotten 1 Schote Chili (mittelscharf) 200 ml Kalbsfond

200 ml trockener Weißwein 250 g Butter 1 Prise Zucker

Salz 1 EL Zitronenpfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Filet daumendick abschneiden und von den Sehnen trennen. Pro Seite 1,5 Minuten scharf in der Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend in den Ofen für 15-18 Minuten geben. Das Fleisch aus dem Ofen holen und etwas ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Süßkartoffel-Stampf:

Wasser mit Salz im Topf erhitzen, die Kartoffeln in kleine gleichgroße Stücke schneiden und im Topf für ca. 8 Minuten kochen lassen. Anschließend aus dem Topf holen und mit der Butter und etwas Milch vermengen. Honig hinzu geben und pürieren. Korianderblätter vom Stiel trennen, klein schneiden und hinzu geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Romanesco:

Wasser im Topf zum Kochen bringen. Parallel den Romanesco waschen und schneiden. Romanesco in den Topf geben und das Wasser salzen. Wenn Romanesco gar ist, ein Stück Butter in einem weiteren Topf erhitzen, Romanesco darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Beurre Blanc:

Schalotten abziehen, klein schneiden und mit etwas Butter und Zucker im Topf glasieren. Weißwein hinzu geben und reduzieren lassen. Chili kleinschneiden. Chili (ohne Kerne) hinzugeben. Alles reduzieren lassen. Anschließend etwas Fond aufgießen. Zitronenpfeffer und Salz hinzugeben. Von der heißen Platte nehmen, Butter hinzu geben und mit dem Pürierstab hochziehen. Rosa gebratene Rinderfilets mit Süßkartoffel-Stampf, Romanesco und Beurre blanc auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Werner am 20. März 2017

Rinder-Filet, Kirschtomaten, Prinzessbohnen, Speckmantel

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 350 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Trüffel-Risotto:

250 g Risotto-Reis 1 frischer Sommertrüffel 2 Schalotten
1 Knoblauchzehe 50 Gramm Parmesan 30 Gramm Butter
150 ml trockener Weißwein 400 ml Gemüfefond 1 EL Trüffelpaste
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Bohnen:

400 g Prinzessbohnen 200 g Bacon 1 EL Olivenöl

Für die Kirschtomaten:

150 g Kirschtomaten 1 Thymianzweig Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend auf den Rost im Ofen ca. 20 Minuten medium garen.

Für das Trüffel-Risotto:

Den Trüffel putzen und mit einem Messer leicht abschaben. Den Fond in einem Topf zum kochen bringen. In einem zweiten Topf das Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch abziehen, hacken und in Olivenöl bei geringer Hitze anschwitzen. Sobald die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind, den Risotto-Reis dazugeben und die Temperatur erhöhen. Risotto solange rühren, bis es leicht glasig aussieht.

Anschließend mit Weißwein ablöschen unditerrühren bis der Wein im Risotto eingekocht ist. Mit einer Schöpfkelle den mittlerweile heißen Fond nach und nach dazugeben, bis der Reis leicht bedeckt ist, anschließend weiter rühren.

Nach ca. 15 Minuten überprüfen, ob der Reis gar ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf vom Herd nehmen. Parmesan reiben. Butter, Trüffelpaste und den Parmesan in den Risotto rühren. Für die Garnitur den Trüffel hobeln.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen, Stiele entfernen und in Salzwasser 3-5 min. kochen. Nach dem Kochen abgießen und sofort in Eiswasser geben. Danach mit Speck unwickeln und in heißem Öl knusprig braten.

Für die Kirschtomaten:

Thymian abbrausen, trockenwedeln. Tomaten waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, den Thymianzweig hineingeben und die Kirschtomaten darin 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rinderfilet mit Kirschtomaten, Prinzessbohnen im Speckmantel und Trüffel-Risotto auf Tellern anrichten, frischen Trüffel über das Risotto hobeln und servieren.

Benjamin Jansen am 18. September 2017

Rinder-Filet, Kräuter-Kruste mit Zucchini-Türmchen

Für zwei Personen

Für das Rinderfilets:

500 g Rinderfilet	1 EL Senf	neutrales Pflanzenöl
grobes Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterkruste:

1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
80 g Butter	100 g Semmelbrösel	1 Msp. Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	Kräuter-der-Provence
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Türmchen:

2 große Zucchini	2 große Tomaten	100 g Feta-Käse
2 EL Tomatenmark	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Kräuter-der-Provence	neutrales Pflanzenöl	

Für das Rinderfilets:

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Mit Senf, Salz und Pfeffer einreiben. Das Filet in ca. 4 cm breite Scheiben schneiden und die Schnittflächen auch mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetscheiben auf beiden Seiten 1,5 Minuten scharf anbraten. Filets nebeneinander in eine feuerfeste Form legen und mit der Panade, nach nachfolgendem Rezept, 1 cm dick bestreichen. Rinderfilets für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.

Für die Kräuterkruste:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Thymian, Rosmarin, Kräuter der Provence und die Semmelbrösel zu der Butter geben und mit dem Tomatenmark verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Panade kurz köcheln lassen und anschließend abkühlen lassen.

Für die Zucchini-Türmchen:

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kräuter der Provence, Thymian und Rosmarin fein hacken. Die Zucchini und die Tomaten in gleichgroße Scheiben schneiden, mit Tomatenmark bestreichen und den Kräutern würzen. Beides kurz scharf in einer Pfanne mit Öl anbraten. Zucchini, Feta und Tomaten aufeinander zu Türmchen stapeln und für zehn Minuten in den Ofen geben.

Rinderfilet unter der Kräuterkruste mit Zucchini-Türmchen auf Tellern anrichten und servieren.

Janka Alwon am 16. März 2017

Rinder-Filet, Polenta-Soufflé, Portwein-Schalotten-Soße

Für zwei Personen

Für das Soufflé:

125 g Instant-Polenta	150 g Parmesan	2 EL Sauerrahm
3 Eier	2 Zweige Rosmarin	1 EL Knoblauchbutter
50 g Butter	Semmelbrösel	1 Prise Salz

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets	2 Knoblauchzehen	Knoblauchbutter
3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Steak-Gewürz
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

250 ml Portwein	150 ml Rotwein	150 ml Rinderfond
8 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Puderzucker
50 g kalte Butter	1 Zweig Thymian	1 Zimt Stange
1 Sternanis	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Romanesco essbare Blüten	2 EL Knoblauchbutter	$\frac{1}{4}$ Bund gemischte Kräuter
---	----------------------	--------------------------------------

Für das Polenta-Soufflé: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Wasser vorbereiten und in den Ofen geben. Für das Soufflé das 250 ml Wasser mit ein wenig von der Butter und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Die Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen. Die Eier trennen und die Eiweiße mit etwas Salz zu festem Schnee schlagen. Den Rosmarin vom Stiel zupfen und fein hacken und den Parmesan reiben. Beides mit dem Eigelb und dem Sauerrahm vermengen und zu der Polenta geben. Die Masse sollte cremig und nicht zu fest sein. Zwei Förmchen mit Butter einfetten und mit den Semmelbröseln bestreuen. Unter die Polenta-Masse nun den steifen Eischnee heben und sofort in die Förmchen füllen. Diese nur zu Zweidritteln füllen, da sie noch aufgehen. In das Wasserbad geben und in den Ofen stellen. Während dem backen bitte nicht öffnen sodass die Polenta schön aufgehen kann. Etwa 20 Minuten backen.

Für das Rinderfilet: Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets salzen, pfeffern und mit den Kräutern einreiben. Den Knoblauch abziehen und das Fleisch damit ebenfalls einreiben. In wenig Öl von beiden Seiten scharf anbraten und bei 90 Grad 20 Minuten im Backofen ruhen lassen. Anschließend noch einmal kurz in die Pfanne geben und die Butter, den Knoblauch, den Rosmarin und den Thymian dazugeben. Nach Belieben noch mit groben Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Sauce: Für die Portwein-Schalotten-Sauce den Puderzucker in einer Pfanne schmelzen. Die Schalotten abziehen, halbieren und in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit dem Portwein, Rotwein und Fond aufgießen und die den Zimt und den Sternanis dazugeben. Reduzieren lassen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und mit reichlich kalter Butter montieren.

Für die Garnitur: Den Romanesco in Salzwasser bissfest garen und anschließend in Knoblauchbutter schwenken. Das Rinderfilet mit Polenta-Souffle und Portwein-Schalotten-Sauce auf Tellern anrichten, mit dem Romanesco, den Kräutern und den Blüten garnieren und servieren.

Renate Zierler am 13. März 2017

Rinder-Filet, Rösti mit Tomaten-Soße, Soufflé, Chutney

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet 400 g	2 Zehen Knoblauch	2 Wachteleier
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffelrösti:

3 mehligk. Kartoffel	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
4 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten-Sauce:

1 mittelgroße Tomate	3 EL Butter	50 ml Likörwein
3 EL Balsamicoessig	3 EL Tomatenmark	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für das Soufflé:

3 reife Feigen	30 g reifen Roquefort	2 Eier
40 g Butter	20 ml Sahne	200 ml Milch
30 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Stärke	20 g Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für das Chutney:

1 reife Mango	1 reife Avocado	1 Zitrone
1 rote Zwiebel	1 rote Chili	Salz

Für die Garnitur:

1 Kapuzinerkresse Blüte

Den Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Die Rinderfilets in vier Stücke schneiden und auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne mit Öl und mit den Kräutern scharf anbraten. Anschließend für ca. 20 Minuten im Ofen weiter garen.

Wachteleier in einer Pfanne mit Öl braten. Die Spiegeleier kurz vorm Anrichten auf dem Fleisch drapieren.

Für die Kartoffelrösti:

Die Kartoffeln schälen und raspeln. Anschließend ausdrücken. Schalotten abziehen und längs schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Mit den ausgedrückten Kartoffeln und etwas Petersilie vermengen, salzen und pfeffern. 6 Rösti etwa in der Größe der Filets in die Pfanne geben und in Butterschmalz beidseitig goldbraun braten.

Für die Tomaten-Sauce:

Den Bratensatz des Fleisches mit dem Tomatenmark aufköcheln lassen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Mit Balsamico und Likörwein ablöschen, einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb seihen. Tomate abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die klein gewürfelten Tomaten hinzufügen und mit kalter Butter montieren.

Für das Soufflé:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

30 g Butter in einem Topf schmelzen und Mehl hinzugeben. Mit Milch ablöschen. Käse und Stärke in die Masse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen. Geschlagenes Eiweiß unterheben.

Förmchen mit der restlichen Butter und Paniermehl ausfüllen. Feigen abbrausen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Den Boden mit den Feigenscheiben auslegen, die Masse ca.

halbhoch in die Förmchen füllen. Im Ofen im Wasserbad ca. 20-25 Minuten backen.

Für das Chutney:

Die Avocado und die Mango schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Avocado und Mango leicht salzen, Chili hinzufügen, mit Zitrone beträufeln und vorsichtig miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

Burger de luxe: Rinderfilet auf Kartoffelrösti mit Tomatensauce, Roquefort-Feigen-Soufflé und Mango-Avocado-Chutney auf Tellern anrichten, mit der Blüte garnieren und servieren.

Andreas Krottendorfer am 23. Oktober 2017

Rinder-Filet, Rote-Bete-Creme, Spargel, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für das Filet:

1 Rinderfilet à 400g	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
50 g Ghee	2 EL Olivenöl	grobes Meersalz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

200 g festk. Kartoffeln	1 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Salz	

Für die Rote-Bete-Creme:

2 vorgek. Rote-Bete	100 ml Milch	70 ml Sahne
1 EL saure Sahne	50 ml Portwein	2 EL schwarze Johannisbeerlikör
6 g Agar Agar	Salz	Pfeffer

Für den Spargel:

200 g grüner Spargel	80 ml Rinderfond	1 EL Butter
2 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	grobes Meersalz, Pfeffer

Für die Garnitur:

9 kleine essbare Blüten

Für das Filet:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Olivenöl in eine kalte Pfanne geben und von allen Seiten kurz anbraten. Das Filet für 30 Minuten im Ofen auf einem Gitterrost garen. Die Fleischpfanne erneut mit Ghee erhitzen. Knoblauch andrücken und mit Rosmarin in die Pfanne geben. Fleisch darin bei mittlere Stufe nochmal kurz anbraten ausgelassenem Ghee beträufeln.

Für die Kartoffelwürfel:

Die Kartoffeln schälen und würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kartoffeln darin für 6 Minuten goldbraun anbraten.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und dazugeben und mit anbraten. Mit Salz abschmecken.

Für die Rote-Bete-Creme:

Die Rote Bete in grobe Stücke schneiden und in einem Mixer zerkleinern. In einem Topf Rote-Bete, Milch und Sahne aufkochen. Likör und Wein hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter ständigem Rühren Agar Agar beimengen. In einer flachen Form verteilen und kaltstellen. Die erkaltete Creme pürieren und saure Sahne unterrühren. In einen Sahnesyphon füllen und kaltstellen.

Für den Spargel:

Die Spargelspitzen abschneiden und der Länge nach halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fond und Butter hinzugeben und abgedeckt für 5 Minuten bissfest bei mittlerer Hitze garen.

Für die Garnitur:

Das Rinderfilet mit Rote-Bete-Creme, grünem Spargel und Rosmarin-Kartoffelwürfel mit Kresse und Blüten garnieren und auf Tellern anrichten und servieren.

Rebecca Hintereck am 04. Mai 2017

Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten-Soße, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 400 g	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 EL Butterschmalz
Kalahari-Salz	Tellicherry-Pfeffer	

Für die Sauce:

200 g Schalotten	1 ½ EL Vanillezucker	100 ml trockener Rotwein
40 ml roter Portwein	½ Zimtstange	2 Zweige Thymian
2 Gewürznelken		

Für die Sauce:

125 ml trockener Rotwein	125 ml roter Portwein	75 ml Rinderfond
1 rote Zwiebel	1 EL Zucker	1 ½ EL Marsala
1 Zweige Thymian	30 g kalte Butter	

Für die Kartoffeln:

250 g mehligk. Kartoffeln	25 g Trüffelbutter	75 ml Milch
1 EL geschlagene Sahne	½ EL Trüffelöl	Kalahari-Salz
Tellicherry-Pfeffer		

Für die Garnitur:

4 Zweige Kerbel	1 Sommertrüffel
-----------------	-----------------

Für das Fleisch: Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schalotten halbieren und den Knoblauch leicht andrücken. Das Rinderfilet waschen, trocknen und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz von allen Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Thymian, Rosmarin, Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz weiterbraten. Die Zutaten auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und im Ofen etwa 20 Minuten fertig garen.

Für die Sauce: Die Schalotten abziehen. Den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und Zimt, Thymian und Gewürznelken zugeben. Die Schalotten unterheben und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Die Rotweinschalotten beiseite stellen.

Für die Sauce: Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Die Zwiebelstreifen dazugeben und kurz anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Marsala und Thymian zugeben und die Sauce offen auf ca. 100 ml einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen, die Rotweinschalotten hineingeben und die Butterwürfel zum Binden unterrühren.

Für die Kartoffeln: Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und als Salzkartoffeln garen. Anschließend abgießen und abdampfen lassen.

Milch und Trüffelöl in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffeln durch die Presse ausdrücken. Das Püree mit Trüffelbutter, Salz und Pfeffer verfeinern und zugedeckt warm halten. Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben.

Für die Garnitur: Das Filet in Scheiben schneiden, mit dem Püree und der Sauce auf Tellern anrichten, mit Kerbelblättchen und Trüffel garnieren und servieren.

Maximilian Arland am 18. Dezember 2017

Rinder-Filet, Spargel, Rotwein-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletsteaks, à ca. 170 g	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

450 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	50 g Butter
80 g Parmesan	1 kleiner Sommertrüffel	frische Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Thai-Spargel:

250 g Thai-Spargel	25 g Butter	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Rotwein-Sauce:

$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 Karotte	1 Schalotte
50 g kalte Butter	250 ml dunkler Kalbsfond	250 ml Rotwein
2 EL Rotweinessig	3 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 EL brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Rosmarin zugeben. Fleisch darin rundherum 3-4 Minuten kräftig anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Gitterrost in den Ofen legen und ca. 12 Minuten medium garen.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Milch und Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen. Milch-Butter-Mix zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Parmesan reiben, unterheben. Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Sommertrüffel in dünne Scheiben hobeln und zum Servieren über das Püree streuen.

Für den Thai-Spargel:

Spargel waschen, Enden entfernen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin unter Wenden 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Für die Rotwein-Sauce:

Thymian abbrausen, trockenwedeln. Schalotte abziehen, grob würfeln.

Karotte und Sellerie schälen, würfeln. Für die Sauce Rotwein, Gemüse und Schalottenwürfel, Zucker, Essig, Thymian und Rosmarin bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen, Fond zugießen und nochmals auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüse und Kräuter abseihen. Kalte Butter unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rinderfilet mit Thai-Spargel, Rotweinsauce und getrüffeltem Kartoffel- Parmesan-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Mrosek am 25. September 2017

Rinder-Geschnetzeltes mit Spätzle und Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Rindergeschnetzelte:

2 Rinderfilets à 200 g	2 Schalotten	5 EL Tomatenmark
1 EL Quittengelee	$\frac{1}{4}$ l Rotwein	1 EL Balsamicoessig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Spätzle:

2 Eier	20 g Butter	200 g Mehl
1 TL Salz		

Für den Salat:

250 g Feldsalat	1 Granatapfel	30 g ganze Walnusskerne
1 EL Grenadine-Sirup	1 TL mittelscharfen Senf	2 EL Balsamicoessig
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Salz

Für das Rindergeschnetzelte:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Schalotten abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Fleisch zugeben und unter Wenden ca. 1 Minute scharf anbraten. Mit Rotwein und Balsamicoessig ablöschen. Tomatenmark und Quitten-Gelee einrühren. Fleisch 2-3 Minuten in der Sauce schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spätzle:

Mehl, Salz und Eier mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren. 125 ml kaltes Wasser nach und nach zugeben und unter den Teig rühren. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Mit einem Teigschaber von oben nach unten dünne und lange Teigportionen abstechen und so die Spätzle in das Wasser schaben. Das Wasser sollte dabei leicht siedend, aber nicht sprudelnd kochen. Spätzle abschöpfen und gut abtropfen lassen

Für den Salat:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Salat waschen und trocken schleudern. Granatapfel halbieren, Kerne aus den Trennhäuten klopfen. Essig, Grenadine-Sirup, Senf und Olivenöl mixen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat vorsichtig mit dem Dressing vermengen, Walnüsse und Granatapfelkerne zugeben und untermengen.

Rindergeschnetzeltes mit Spätzle und fruchtigem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Fröhlich am 06. Juli 2017

Rinder-Geschnetzeltes, Mandel-Brokkoli, Kroketten

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

250 g Rindfleisch, Nuss	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
60 ml Whisky	175 ml Rinderfond	1 EL Ketchup
70 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ TL Rosen-Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Kroketten:

400 g mehligk. Kartoffeln	4 Eier	3 EL Mehl
3 EL Semmelbrösel	1 EL Butter	1 Muskatnuss
400 ml neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g Brokkoli	50 g gehobelte Mandeln	2 TL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Geschnetzelte:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne aufschäumen lassen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprikapulver, Ketchup und Rosmarin hinzufügen und Fond aufgießen. Auf die Hälfte lassen und durch ein Sieb passieren. Crème fraîche und Speisestärke unterrühren, mit verschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen und anschließend beiseite stellen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Minuten kross anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das gesamte Fleisch angeröstet ist, dieses zurück in die Pfanne geben, hoch erhitzen und Whisky dazu gießen. Den Inhalt flambieren.

Für die Kroketten:

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen. Die Kartoffelstücke mit einem Stampfer grob zerdrücken. 2 Eier trennen und den Stampf mit dem Eigelb, 2 EL Mehl und Butter vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig 2 cm dicke und 4 cm lange Teigrollen formen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Kartoffelrollen zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. In einem kleinen Topf mit heißem Öl portionsweise ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken.

Für das Gemüse:

Brokkoli waschen, trocknen und in kleine Röschen scheiden. In einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Den Brokkoli in einer Pfanne mit etwas Butter, Salz und Pfeffer anrösten. Mit Mandelblättchen bestreuen.

Das Rinder-Geschnetzelte mit Whisky, Mandel-Brokkoli und selbstgemachten Kroketten auf Tellern anrichten und servieren.

Matthias Sartor am 13. Februar 2017

Rinder-Geschnetzeltes, Rahm-Soße, Möhren, Klößchen

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

400 g Rindersteak	1 Schalotte	1 EL Mehl
75 ml trockener Weißwein	250 ml Rinderfond	1 TL Tomatenmark
2 EL Cognac	125 ml Schlagsahne	3 EL grüne Pfefferkörner
1 EL Butter	Öl, Salz, Pfeffer	

Für die Möhren:

500 g Fingermöhren, mit Grün	2 EL Honig	2 EL Butter
Salz		

Für die Klößchen:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 EL Butter	1 EL Milch
70 g Mehl	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz		

Für das Geschnetzelte:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einem Topf oder in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen nacheinander kräftig auf beiden Seiten anbraten, auf einen Teller legen, dabei leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen und zugedeckt warmhalten. Schalotte abziehen und klein würfeln. Zum Bratfett Butter hinzu geben und Schalottenwürfel darin anschwitzen. Das Mehl darüber stäuben, unterrühren und unter ständigem Umrühren solange schmoren lassen, bis die Mehlschwitze eine goldene Farbe hat. Tomatenmark unterrühren, mit Weißwein und Fond ablöschen. Aufkochen lassen. Cognac und Sahne einrühren, nochmals aufkochen lassen, anschließend die Sauce ca. 12 Minuten langsam kochen lassen. Zuletzt die grünen Pfefferkörner aus dem Glas hinzugeben und das zur Seite gestellte Fleisch wieder zugeben.

Für die Möhren:

Möhren schälen, dabei ca. 1 cm von dem Grün stehen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren zugeben und kurz andünsten. Honig und 2 TL Wasser zugeben und Möhren darin ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Salz würzen.

Für die Klößchen:

Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser gar kochen. Abgießen, abtropfen lassen und fein zerstampfen. Milch, Mehl, Ei und Salz unter den Stampf kneten. Eventuell mehr Mehl nehmen, wenn der Teig kleben sollte. Mit nassen Händen die Masse zu kleinen Knödeln formen und in reichlich siedendem Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Abschöpfen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Klößchen kurz darin schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, klein hacken und über die Klößchen streuen. Rindergeschnetzeltes mit Rahm-Pfeffersauce, karamellisierten Möhren und Kartoffel-Klößchen auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Wüning am 05. Oktober 2017

Rinder-Tatar mit Forellen-Kaviar und Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

Für das Tatar:

125 g Rinderfilet	2 Anchovis	50 g Forellenkaviar
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Kapern
1 Ei	120 g Crème-fraîche	Worcestershiresauce
neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Rösti:

1 festk. Kartoffel	1 Zwiebel	Pflanzenöl, Salz
--------------------	-----------	------------------

Für die Garnitur:

Brunnenkresse	Feldsalat	Radicchio
---------------	-----------	-----------

Für das Tatar:

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in feine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte abziehen und hacken. Anchovis und Kapern fein hacken und zum Fleisch geben. Ei aufschlagen, Eigelb mit Öl vermengen und Fleischmasse darin wenden. Eine halbe Zitrone auspressen. Mit Worcestershire, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Forellenkaviar und Creme fraiche bereit stellen.

Für das Rösti:

Die Kartoffel schälen, reiben und gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und die Hälfte reiben, anschließend mit Kartoffelmasse vermengen. Mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse portionsweise darin knusprig braten. Rösti aus der Pfanne nehmen, entfetten und mit einem Ring ausstechen. Als unterste Schicht auf dem Teller anrichten. Rindertatar auf das Rösti schichten, anschließend mit Creme fraiche bestreichen und Forellenkaviar zum Schluss oben drauf geben.

Für die Garnitur:

Brunnenkresse, Feldsalat und Radicchio waschen, trockenschleudern und klein zupfen. Das Tatar mit Forellenkaviar auf Rösti anrichten, mit Salat garnieren und servieren.

Dea Bohde am 28. August 2017

Rindfleisch aus dem Wok, Chili-Erdnuss-Soße, Basmati

Für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

200 g Rindfleisch 2 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce 1 EL Sesamöl
 $\frac{1}{4}$ TL Chilipulver neutrales Pflanzenöl

Für den Reis:

140 g Basmati 50 g Cashewkerne $\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für die Sauce:

50 g Champignons $\frac{1}{2}$ rote Paprika 2 Karotten
10 Zuckerschoten $\frac{1}{2}$ kleine Zucchini 1 Frühlingszwiebel
1 Knolle Ingwer à 1 cm 50 g Mungobohnensprossen 200 ml Kokosmilch
1 $\frac{1}{2}$ EL Erdnusscreme $\frac{3}{4}$ TL rote Currypaste 2 Kaffir-Limettenblätter
2 Zweige Koriander neutrales Pflanzenöl

Für das Rindfleisch:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und grob schnetzeln. In einer Schüssel Sojasauce, Sesamöl und Chilipulver verrühren und das Fleisch darin ca. 20 Minuten marinieren. Öl im Wok erhitzen, das Fleisch darin kräftig rundum anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit 300 ml leicht gesalzenem Wasser etwa 13 Minuten garkochen. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen. Die Hälfte der Cashewkerne mit dem Reis vermengen.

Für die Sauce:

Die Frühlingszwiebel putzen, von der äußeren Schale befreien und in schräge Ringe schneiden. Zuckerschoten, Zucchini und Pilze waschen und grob würfeln. Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und würfeln. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Im Fleisch-Wok Öl erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anrösten. Kokosmilch und Erdnusscreme hinzufügen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ingwer schälen und fein scheiden. Mit Kaffir-Limettenblättern, Koriander, Ingwer und Currypaste würzen. Die Mungobohnensprossen zufügen. Die Sauce mit etwas Koriander und den restlichen Cashewkernen garnieren. Das Rindfleisch aus dem Wok mit der Chili-Erdnuss-Sauce und Cashew- Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Alina Schulz am 03. April 2017

Rindfleisch mit Pilzen, Zwiebeln, Basmatireis, Chinakohl

Für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

200 g Rinderfilet	1 EL Stärke	2 EL chines. Reiswein
4 TL helle Sojasauce	1 TL Ingwer	100 ml Wasser
2 EL Austernsauce	1 TL Sesamöl	2 Frühlingszwiebeln
2 Gemüsezwiebeln	2 Zehen Knoblauch	Erdnussöl
100 g braune Champignons	100 g Basmatireis	2 Sternanis
50 g Butter	4 getrocknete Shiitake	1 Chili
1 TL flüssiger Honig	1 Prise Zucker	Salz, weißer Pfeffer

Für den Chinakohl:

1 kleiner Chinakohl	1 Orange	1 EL Dijon-Senf
100 ml Orangensaft	5 EL Olivenöl	50 g Pinienkerne
1 Zitrone	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Für das Rindfleisch: Das Rindfleisch mit der Stärke vermengen. Für die Marinade chinesischen Reiswein, Sojasauce, Ingwer, Zucker, Chili, Honig und weißen Pfeffer vermengen und das Rindfleisch hineinlegen.

Anschließend mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Das Wasser mit der Austernsauce und dem Sesamöl vermengen und zur Seite stellen. Gemüsezwiebeln abziehen und achteln. Das Erdnussöl im Wok erhitzen und die Zwiebel-Achtel unter starker Hitze ca. 1 Minute rühren. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Champignons und Shiitake Pilze abbrausen und klein schneiden. Knoblauch, Champignons und Shiitake Pilze in den Wok geben und ca. 30 Sekunden rühren. Das marinierte Rindfleisch zufügen und etwa 2 Minuten weiter rühren.

Frühlingszwiebeln abbrausen und in kleine Ringe schneiden. Anschließend die Saucen-Mischung und die Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren ca. 30 Sekunden Kochen lassen, bis die Frühlingszwiebeln zusammengefallen sind. Reis zweimal durchwaschen. Nach Belieben salzen und mit Sternanis und Wasser 10 Minuten einweichen lassen. Herd auf die höchste Hitzestufe stellen und Reis aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf die mittlere Hitzestufe stellen und den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist. Nach Belieben ein Stück Butter hinzufügen.

Für den Chinakohl: Chinakohl abbrausen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Den Orangensaft unter gelegentlichem Rühren in einem Topf bei starker Hitze bis auf die Hälfte reduzieren, den reduzierten Saft mit Abrieb einer Orange, Senf, Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten.

Dann den Chinakohl mit den Pinienkernen und dem Dressing vermengen. Das Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, den Basmatireis, Chinakohl und das Orangendressing auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 20. Februar 2017

Roastbeef mit Champignons und Trüffel-Tagliatelle

Für zwei Personen

Für das Roastbeef:

800 g Roastbeef (irisch)	500 g braune Champignons	4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	500 ml trockener Rotwein	500 ml Rinderfond
4 Zweige Rosmarin	250 g Butterschmalz	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Tagliatelle:

250 g frische Tagliatelle	Olivenöl	Salz
---------------------------	----------	------

Für die Trüffel-Sauce:

1 Sommertrüffel (30 g)	2 rote Peperoncini	2 Knoblauchzehen
50 g Parmesan	2 Zweige Basilikum	2 Zweige glatte Petersilie
Chiliöl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Roastbeef:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und vierteln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Pilze, putzen und halbieren. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Zucker und Rosmarin würzen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und in eine ofenfeste Form oder Topf setzen. Mit 400 ml Rotwein und 400 ml Fond aufgießen und in den vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten geben. In derselben Pfanne Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Pilze zugeben, kurz anbraten. Mit dem restlichen Wein und Fond ablöschen, ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus dem Ofen herausnehmen, aus dem Sud herausheben, kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Für die Tagliatelle:

Tagliatelle in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest kochen. Abgießen, abtropfen lassen und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Trüffel-Sauce:

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Trüffel in dünne Scheiben hobeln, 1 Hälfte mit 2 EL Olivenöl marinieren, andere Hälfte zum Garnieren beiseitestellen. Peperoncini halbieren, entkernen und klein hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. In einer Pfanne Chiliöl erhitzen, Knoblauch und Peperoncini darin anschwitzen. Tagliatelle und marinierten Trüffel zugeben, darin schwenken. Parmesan reiben, mit den Kräutern unter die Pasta heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Roastbeef mit geschmorten Champignons und Trüffel-Tagliatelle auf Tellern anrichten, mit übrigem Trüffel garnieren und servieren.

Marcus Neyzen am 03. Juli 2017

Roastbeef mit Käsespätzle, Möhren und Portwein-Jus

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

4 Eier	100 ml Mineralwasser	200 g Spätzlemehl
20 g Kurkuma	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Roastbeef:

2 Roastbeefs á 250 g	1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss
Butterschmalz	Salz	Seczuan-Pfeffer

Für den Portweinjus:

100 g Schalotten	50 ml Rinderfond	100 ml Portwein
100 ml trockener Rotwein	50 g Zartbitterkuvertüre	1 Zweig Rosmarin
1 EL Mehl	1 EL Butter	neutrales Öl

Für die Käsesauce:

100 g Schalotten	100 g Bergkäse, mind. 45%	100 g Schmelzkäse
100 ml Sahne	50 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Karotten:

200 g kleine Möhren mit Grün	100 ml Gemüsefond	2 EL brauner Zucker
Butter	Seczuanpfeffer	

Für die Spätzle: Salzwasser zum Kochen für die Spätzle aufstellen. Eier, Mehl, Mineralwasser und Kurkuma zu einem Spätzleteig vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Teig mit dem Kochlöffel schlagen bis er Blasen wirft. Den Teig portionsweise in das kochende Wasser schaben, kurz aufkochen, Spätzle mit der Schöpfkelle herausnehmen und zur Seite stellen.

Spätzle vor dem Servieren in einer Pfanne erwärmen und die Käsesauce unterheben.

Für das Roastbeef: Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Roastbeef waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in Butterschmalz anbraten. Rosmarinzweig dazugeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für 20 Minuten in dem vorgeheizten Ofen weitergaren. Danach in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen.

Für den Portweinjus: Schalotten abziehen und klein hacken, in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, mit Portwein, Rotwein und Fond ablöschen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, in die Sauce geben und einreduzieren lassen. Die Sauce durch ein Sieb geben und die Schokolade in der Sauce schmelzen lassen.

Die Butter mit dem Mehl vermengen und in die Sauce zum Andicken verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Käsesauce: Schalotten abziehen und klein hacken. In einer Pfanne mit Butterschmalz andünsten und mit Weißwein ablöschen. Schmelzkäse einrühren, mit Sahne und Gemüsefond abschmecken. Den Bergkäse fein reiben und über der Masse schmelzen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Karotten: Karotten schälen, von den Enden befreien, etwas Grün stehen lassen, und in Gemüsefond acht Minuten blanchieren. Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Karotten darin kurz anbraten und mit braunem Zucker karamellisieren. Das Roastbeef mit Käsespätzle, karamellisierten Möhren und Portweinjus auf Tellern anrichten und servieren.

Reinhard Grimm am 10. April 2017

Rumpsteak mit Allgäuer Käse-Spätzle und Röstzwiebeln

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

200 g doppelgriffiges Mehl	100 g Allgäuer Emmentaler	100 g Bergkäse
2 Eier	100 ml Buttermilch	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ EL Pflanzenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

1 Gemüsezwiebel	50 g Mehl	Pfeffer
1 l Pflanzenöl		

Für die Kräuterbutter:

100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
1 Knoblauchzehe	Salz	Cayennepfeffer

Für die Steaks:

2 Rumpsteaks à 180 g	neutrales Öl	Salz, Pfeffer
----------------------	--------------	---------------

Für die Spätzle:

Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl, Buttermilch, Eier, Öl und Salz mit dem Handrührgerät zu einem elastischen Teig mixen. Teig ca. 5 Minuten gehen lassen, bis sich Bläschen bilden. In einem Kochtopf ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig mit einem Schaber portionsweise hineintropfen lassen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle abschöpfen und gut abtropfen lassen. Spätzle in eine ofenfeste Form geben. Käse reiben und darüberstreuen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun überbacken. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Für die Röstzwiebeln:

Die Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Im Mehl wenden, mit Pfeffer würzen. Zwiebeln in die Fritteuse geben, darin goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kräuterbutter:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit den Kräutern und der Butter vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einen Einwegspritzbeutel füllen, auf einen Teller spritzen und bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Steaks:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen auf dem Gitterrost ca. 15 Minuten zu Ende garen. Herausnehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen und zum Anrichten in Scheiben schneiden.

Rumpsteak mit Allgäuer Käsespätzle und Röstzwiebeln auf Tellern anrichten, Kräuterbutter dazureichen und servieren.

Madeline Ernst am 13. September 2017

Sauerbraten mit Möhrchen und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Sauerbraten:

2 Rinderfilets à 100 g	30 g Sultaninen	1 rote Zwiebel
20 g kalte Butter	250 ml trockener Rotwein	2 EL Zuckerrübensirup
2 TL Balsamico-Essig	1 ½ EL Zucker	3 EL neutrales Pflanzenöl
grobes Meersalz	Salz	Pfeffer

Für die Möhren:

250 g junge Möhren	10 g kalte Butter	500 ml Gemüfefond
2 EL Puderzucker	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei, Eigelb	20 g warme Butter
500 ml Milch	Muskat	Salz, Pfeffer

Für den Sauerbraten:

Den Ofen auf 75 Grad Umluft vorheizen. Die Butter in kleine Würfel schneiden und einfrieren. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Rinderfilets mit Meersalz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl von beiden Seiten ca. 1 Minute scharf anbraten. Fleisch im Ofen warmstellen.

Zwiebeln mit dem restlichen Öl im Bratensatz andünsten. 1 EL Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Wein, Zuckerrübensirup und Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sultaninen zugeben, alles aufkochen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Kalte Butterwürfel nach und nach in die Sauce einrühren, dabei nicht mehr kochen lassen. Filets in der Sauce erneut erwärmen.

Für die Möhren:

Die Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün stehen bleibt. Butter, Puderzucker und Salz in einem Topf erhitzen. Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Fond angießen und bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen, abspülen und grob würfeln. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln darin für 20 Minuten gar kochen. Milch und Butter in einem großen Topf erwärmen. Kartoffeln hineingeben und mit einem Stampfer zerkleinern. Eigelb hinzufügen und alles gut verrühren. Muskatnuss reiben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Sauerbraten mit glasierten Möhrchen und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Röder am 06. Juni 2017

Sauerbraten vom Rinder-Filet, Semmel-Knödel und Rotkohl

Für zwei Personen

Für die Semmelknödel:

1½ altbackene Brötchen	1 EL Semmelbrösel	1 Zwiebel
50 ml Milch	1 TL Mehl	20 g Butter
1 Ei	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für Bratapfel mit Rotkohl:

100 g Rotkohl	1 Lauchzwiebel	2 Äpfel
35 ml Apfelsaft	20 ml trockener Rotwein	1 EL Butterschmalz
Zimt	Salz	Pfeffer

Für den Braten:

1 Rinderfilets á 200 g	½ Schalotte	200 ml Rinderfond
1 EL Rotweinessig	1 TL Zuckerrübensirup	10 g Saucenlebkuchen
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Semmelknödel:

Die Milch in einem Topf erwärmen. Brötchen würfeln, mit der warmen Milch übergießen und abdecken. Zwiebel abziehen, halbieren und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit den Zwiebeln unter die Brötchen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit angefeuchteten Händen mittelgroße Knödel formen. Bei zu Bedarf etwas Mehr hinzugeben. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Knödel in leicht siedendem Wasser ca. 20 Minuten garziehen lassen. Herausnehmen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel dazugeben und die fertigen Semmelknödel darin schwenken.

Für Bratapfel mit Rotkohl:

Den Backofen auf 180° Grad Umluft vorheizen. Rotkohl waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebel von der äußeren Schale und Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Rotkohl und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit Rotwein und Apfelsaft ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Die Äpfel abwaschen, trocken reiben und das obere Viertel abschneiden. Kerngehäuse und Fruchtfleisch entfernen. Mit Rotkohl füllen und in einer ofenfesten Form ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und das abgetrennte Viertel auflegen und weitere 8 Minuten backen.

Für den Braten:

Die Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel andünsten. Mit Rinderfond ablöschen. Saucenlebkuchen fein zerkleinern und dazu geben. Kurz aufkochen lassen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Pürieren und mit Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Zuckerrübensirup abschmecken.

Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch scharf von allen Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Filet in Scheiben schneiden und in die Sauce geben, so dass sie mit Flüssigkeit bedeckt sind. Pfanne vom Herd nehmen und 4-6 Minuten ziehen lassen.

Den Sauerbraten vom Rinderfilet auf Tellern anrichten, Semmelknödel und Rotkohl im Bratapfel dazu geben und servieren.

Susanne Bern am 11. Dezember 2017

Schneller Sauerbraten mit Möhrchen und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Gewürzmischung:

2 TL Wacholderbeeren	1 TL Pimentkörner	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 EL gelbe Senfkörner	2 TL Korianderkörner	1 getrocknete rote Chili

Für den Sauerbraten:

2 Rinderfilets à 100 g	1 rote Zwiebel	2 rote Chili
150 ml trockener Rotwein	70 ml Rotweinessig	50 ml Kalbsfond
1 Elisenlebkuchen ohne Glasur	1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer
2 EL Butter	1 EL Mehl	20 g Rosinen
3 EL neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Karotten:

4 kleine Karotten mit Grün	1 Orange, (Abrieb)	1 EL Puderzucker
50 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver	1 EL Butter

Salz

Für den Kartoffelstampf:

250 g mehlig. Kartoffeln	100 g Sahne	30 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für das Selleriestroh:

$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	250 ml neutrales Öl	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
-------------------------------	---------------------	---------------------------------

Salz

Für die Gewürzmischung:

Wacholder, Piment, Pfeffer, Senf, Koriander und Chili in eine Gewürzmühle geben.

Für den Sauerbraten:

Den Ofen auf 80 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets mit Essig einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl von beiden Seiten je ca. 1 Minute scharf anbraten. Fleisch auf ein Gitter in den vorgeheizten Ofen geben für ca. 20 Minuten.

Die Rosinen in 20 ml heißem Rotwein quellen lassen.

Die geschälte, gewürfelte Zwiebel im Bratensatz andünsten, braunen Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Essig ablöschen, aufkochen lassen und den Kalbsfond angießen. Zimt, Lorbeer, Lebkuchengewürz und gekrümelten Lebkuchen dazugeben und kräftig salzen und pfeffern. Miteinander aufkochen und bei starker Hitze etwa um die Hälfte reduzieren lassen.

Den Saucenansatz durch ein Sieb gießen und 2 EL Butter einmontieren. Die eingeweichten Rosinen unterrühren. Nochmal abschmecken mit der Gewürzmühle und mit Salz.

Für die Karotten:

Die Karotten schälen und das Grün 2 cm stehen lassen.

Butter, Puderzucker und Salz in einer Pfanne erhitzen. Die Karotten darin anschwitzen, etwas Fond aufgießen und bissfest kochen lassen.

Mit Orangenabrieb, Chili und Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. In Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen, abgießen und ausdampfen lassen.

Sahne und Butter erhitzen, die Hälfte der gekochten Kartoffeln zugeben und mit einem Stampfer zerkleinern. Die andere Hälfte der Kartoffeln in Würfel schneiden und unterheben. Mit Salz und Muskat würzen.

Für das Selleriestroh:

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Den Sellerie zuerst in sehr dünne Scheiben hobeln und dann zu feinen Juliennestreifen schneiden. In der Fritteuse hellbraun frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen, salzen und mit feinen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Das Selleriestroh auf dem Kartoffelstampf platzieren und mit dem Fleisch, den Möhrchen und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Elisabeth Trentin am 20. November 2017

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle

Für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

400 g Roastbeef	3 weiße Zwiebeln	200 g Pflanzenfett
1 TL Olivenöl	2 EL Puderzucker	1 EL Mehl
Salz		

Für die Spätzle:

200 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	1 ½ TL Kurkuma
2 Eier	2 EL Essig	1 EL Butter
Salz		

Für die Sauce:

1 Zwiebel	100 ml Portwein	400 ml Rinderfond
1 TL mittelscharfer Senf	3 EL Tomatenmark	1 EL Mehl
1 Prise Puderzucker	1 TL Paprikapulver	Butterschmalz, Salz

Für den Zwiebelrostbraten:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne erhitzen. Das Roastbeef in zwei Scheiben schneiden, waschen und trocken tupfen. Vor dem Braten mit Olivenöl einreiben und etwa 2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Dann für 10 Minuten in den Ofen geben.

Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Mehl, Puderzucker und Salz vermengen und die Zwiebeln darin wenden. Im Pflanzenfett goldgelb ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen kann.

Für die Spätzle:

Einen Topf mit Wasser zum kochen bringen. Mehl, Hartweizengrieß, Kurkuma, Eier und Essig mit etwas Wasser zu einem festen Teig vermengen. Den Teig mit einer Spätzlepresse in das kochende Wasser pressen. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, diese mit einer Schaumkelle aus dem kochenden Wasser nehmen und im kalten Wasser abschrecken. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Vor dem Servieren kurz in einer Pfanne mit Butter und etwas Salz schwenken.

Für die Sauce:

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz, etwas Salz und Puderzucker anbraten, bis sie schön glasig sind. Mit Mehl bestäuben und vermengen, das Tomatenmark dazugeben und anbraten. Mit Portwein ablöschen und unter stetigemiterrühren den Rinderfond dazugeben. Sauce köcheln lassen und mit Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwäbischen Zwiebelrostbraten mit Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Pralle am 24. April 2017

Senf-Rostbraten, Rotwein-Soße, Bratkartoffeln, Salat

Für zwei Personen

Für den Senfrostbraten:

2 Rumpsteaks à 180 g	2 Schalotten	4 EL Düsseldorfer Senf
4 EL Mehl	Pflanzenöl, Salz	Butterschmalz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

3 festk. Kartoffeln	2 Schalotten	2 Scheiben Bacon
2 Zweige glatte Petersilie	1 TL Kümmel	1 TL Majoran
Paprikapulver	Pflanzenöl, Salz	Butterschmalz, Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

250 ml Rinderfond	250 ml Rotwein	200 ml Portwein
100 g kalte Butter	1 TL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	1 TL Zucker
1 Nelke	Salz	Pfeffer

Für den grünen Salat:

½ Kopfsalat	100 g Pinienkerne	100 g Crème-fraîche
100 g Joghurt	1 TL Senf	1 TL Honig
1 Bund Schnittlauch	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Senfrostbraten: Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und sehr dünn klopfen. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel bemehlen, bis sie nicht mehr feucht sind, anschließend Senf dazugeben und zu einer dicken Masse vermengen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und eine Seite mit der Schalotte-Senf-Masse bestreichen. Die bestrichene Seite noch einmal in Mehl legen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch mit der bestrichenen Seite 1 Minute braten, anschließend wenden und nochmals etwa 2 Minuten braten. Butterschmalz am Ende hinzugeben und das Fleisch kurz darin schwenken. Zum Schluss für ca. 5 Minuten im Ofen weitergaren.

Für die Bratkartoffeln: Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig anbraten. Schalottenwürfel, Bacon, Kümmel und Majoran zugeben und kurz mit anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Butterschmalz am Ende dazugeben und die Kartoffeln kurz darin schwenken.

Für die Rotweinsauce: Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zucker und Tomatenmark in die Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde, geben und kurz erhitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und Rinderfond, Nelke, Lorbeerblatt, Thymian- und Rosmarinzweig zugeben und bei starker Hitze auf die Hälfte reduzieren. Die Butter in Würfel schneiden. Die Rotwein-Fond-Flüssigkeit durch ein Sieb passieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter mit einem Schneebesen unterschlagen, bis eine sämige Sauce entstanden ist.

Für den grünen Salat: Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in kleine Röllchen schneiden. Den Salat waschen, trocken schleudern und grob in kleine Stücke zerteilen. Joghurt, Crème fraîche, Honig und Senf mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und den Schnittlauchröllchen zu einem Dressing vermengen und über den Salat geben. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten, anschließend diese über dem Salat verteilen. Düsseldorfer Senfrostbraten mit Rotweinsauce, Bratkartoffeln, grünem Salat und Joghurt-Schnittlauch-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Elvira Müller am 16. Juni 2017

Stroganoff mit Stangenbohnen und Schmand-Knödeln

Für zwei Personen

Für das Stroganoff:

500 g Rinderfilet	200 g braune Champignons	2 Zwiebeln
100 g Gewürzgurken	125 ml trockener Rotwein	120 ml Gemüsefond
50 ml Sahne	150 g saure Sahne	1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Stangenbohnen:

250 g Stangenbohnen	50 g Semmelbrösel	3 EL Butter
6 Stängel Bohnenkraut	Salz	Pfeffer

Für die Schmand-Knödel:

400 g Vollkorn-Toast	1 Zwiebel	2 Eier, (Eigelbe)
300 g Schmand	100 ml Milch	1 Bund Schnittlauch
50 g Mehl	1 EL Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für das Stroganoff:

Rinderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Champignons putzen und klein schneiden. Gewürzgurken zerkleinern.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten. Fleisch hinzufügen und 2-3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Champignons in die Pfanne geben, anbraten und ebenfalls beiseite stellen. Tomatenmark im Bratensatz anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Einkochen lassen.

Mehl mit Sahne verrühren und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch, Champignons und Gewürzgurken in die Sauce geben und noch einmal kurz erhitzen.

Für die Stangenbohnen:

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Bohnen putzen und in Salzwasser circa zehn Minuten bissfest garen. Abschütten. Butter zerlassen, Semmelbrösel hinzufügen und bräunen lassen. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Butterbrösel und Bohnenkraut auf Stangenbohnen anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Schmand-Knödel:

In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Eier trennen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen. Toastbrot klein würfeln und mit Eigelben, Schmand, Zwiebeln, Milch und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Hände bemehlen, aus dem Teig kleine Knödel formen und diese circa 15 Minuten in siedendem Salzwasser garen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen.

Stroganoff mit Saurer Sahne garnieren, mit Stangenbohnen und Schmand-Knödeln auf Tellern anrichten und servieren.

Uschi Malzburg am 25. Januar 2017

Surf-and-Turf mit Barbecue-Soße, Kartoffel-Ecken

Für zwei Personen

Für das Surf and Turf:

2 Rinderfilets à 200 g	4 Riesengarnelen	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	4 Zweige Rosmarin	Butter
Sonnenblumenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Barbecue-Sauce:

2 Zehen Knoblauch	250 ml Tomaten-Ketchup	125 ml Apfelsaft
100 ml Apfelessig	1 EL Worcestersauce	1 EL flüssiger Honig
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gerebelter Thymian	1 TL gem. Kreuzkümmel
1 TL Selleriesamen	Rohrzucker	Salz, Chili

Für die Kartoffel-Ecken:

2 große festk. Kartoffeln	2 Süßkartoffeln	50 ml Olivenöl
Meersalz		

Für das Surf and Turf:

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets und Riesengarnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen und Rinderfilets von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und im Ofen 15 Minuten fertig garen. In einer weiteren Pfanne Butter und Öl erhitzen und Riesengarnelen mit Knoblauch und Rosmarin glasig anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Barbecue-Sauce:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ketchup, Apfelsaft, Apfelessig, Knoblauch, Worcestersauce und Honig vermengen und in einem Topf erwärmen. Mit Paprikapulver, Thymian, Kreuzkümmel, Selleriesamen, Rohrzucker, Salz und Chili abschmecken und einkochen. Anschließend Sauce durch ein feines Sieb geben.

Für die Kartoffel-Ecken:

Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, putzen und in Spalten schneiden. Auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl vermengen, mit Meersalz bestreuen und 20 Minuten garen.

„Surf and Turf“ mit Barbecue-Sauce und zweierlei Kartoffel-Ecken auf Tellern anrichten und servieren.

Carsten Herrmann am 23. Januar 2017

Surf-and-Turf mit Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Tournedos Rinderfilet à 200 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
1 Orange (Abrieb)	1 Bund frische Kräuter	300 ml Rotwein
Olivenöl	50 g Butter	200 ml Rinderfond
Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

4 gr. Tiefseegarnelen (mit Schale)	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone (Saft)
50 g Butter		

Für das Gemüse:

4 große festk. Kartoffeln	200 g grüne Bohnen	200 g Speck in Würfeln
1 Zwiebel	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet von beiden Seiten in einer Pfanne mit etwas Öl je 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen ca. 15 Minuten nachziehen lassen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Rosmarinzwig und Knoblauch mit zum Fleisch geben. Die Pfanne auf dem Herd stehen lassen und mit dem Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Rinderfond dazugeben. Mit der Temperatur runtergehen und etwas köcheln lassen. Zum Schluss das Rinderfilet in etwas Butter schwenken und aufschneiden. Die Sauce aus der Pfanne mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Orangenabrieb und mit kalten Butterflocken sämig werden lassen. Orangenabrieb auf das Steak geben.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Garnelen waschen und in einer Pfanne mit Butter und Knoblauch anbraten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und warm stellen.

Für das Gemüse:

Kartoffeln in 1 x 1 große Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken damit die Farbe erhalten bleibt. Rosmarin kleinhacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Kartoffeln darin erwärmen. Bohnen mit Speckwürfeln und Zwiebeln in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen auf dem Steak auf Tellern anrichten. Gemüse daneben drapieren und servieren.

Andreas Bohm am 27. März 2017

Surf-and-Turf mit Wakame-Gurken-Salat und Sesam

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

6 frische Riesengarnelen $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 1 Zehe Knoblauch
2 getrocknete Schoten Chili Olivenöl grobes Meersalz

Für den Wakame-Gurken-Salat:

1 Salatgurke 125 g getr. Wakame-Algen 2 cm frischen Ingwer
1 Limette 2 EL Reisessig 2 EL Sojasauce
1 EL Sesam Salz

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet für eine Minute in einer Pfanne mit Öl scharf von jeder Seite anbraten. Bei schwächerer Hitze jede Seite nochmal weitere 3-4 Minuten weiter braten. Gegen Ende der Bratzeit kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 5 Minuten in den Ofen geben.

Für die Garnelen:

Garnelen vom Kopf befreien und den Darm entfernen. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden, Chilischoten halbieren, die Kerne entfernen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken.

Knoblauch, Chili und Petersilie in die Pfannen geben und für 3 Minuten garen. Grobkörniges Salz und Garnelen hinzu geben und maximal 5 Minuten im Öl braten.

Für den Wakame-Gurken-Salat:

Die Wakamealgen in Wasser einlegen, ausdrücken und nach Belieben schneiden. Gurke schälen und ebenfalls nach Belieben schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und klein schneiden.

Reisessig, 1 Prise Salz, Sojasauce, Ingwer und Limettensaft hinzugeben und gut vermengen. Sesam über den Salat streuen.

Surf and Turf mit Wakame-Gurken-Salat und Sesam auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Schmidt am 16. Juni 2017

Surf-and-Turf, Mangold-Salat, Sellerie-Creme

Für zwei Personen

Für das 'Surf and Turf':

2 Rinderfilets, à 150 g	4 Riesengarnelen	2 Jakobsmuscheln
1 Knoblauchzehe	1 Thymianzweig	1 Rosmarinzweig
Butter	Olivenöl	

Für den Mangold-Salat:

250 g Mangold	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 TL Honig	30 ml Rinderfond	2 EL weißer Balsamico
1 TL Zucker	2 EL Olivenöl	

Für die Selleriecreme:

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
120 ml Schlagsahne	50 ml Weißwein trocken	1 Rosmarinzweig
1 Thymianzweig	Olivenöl	

Für die Kalbsjus:

20 g Knollensellerie	2 Champignons	1 Karotte
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL kalte Butter
500 ml Kalbsfond	40 ml Rotwein	1 EL Tomatenmark
1 Rosmarinzweig	1 Thymianzweig	

Für das 'Surf and Turf': Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Anschließend ca. 15 Minuten im Backofen garen. Garnelen in der Schale ca. 5 Minuten braten. Anschließend Garnelen entdarmen und aus der Schale herauslösen. Den Schwanz nicht entfernen. Knoblauch abziehen Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, in einer Pfanne mit Butter, dem Thymian- und Rosmarinzweig und Knoblauch ca. 1 Minute von jeder Seite kräftig braten.

Für den Mangold-Salat: Knoblauch und Schalotte abziehen und klein hacken. Beides mit Honig, Rinderfond, Balsamico, Zucker und Öl in einen Mixer geben und zu einem Dressing mixen. Den Mangold waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Für die Selleriecreme: Die Sellerieknolle schälen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotte in einem Topf mit Öl glasig anschwitzen und anschließend den Sellerie, Thymian- und Rosmarinzweig sowie Knoblauchzehe dazu geben. Mit Weißwein aufgießen und Schlagsahne hinzufügen. Die Flüssigkeit fast komplett verkochen lassen. Knoblauch, Thymian und Rosmarin herausnehmen. Den Rest aus der Pfanne im Mixer fein pürieren. Anschließend Sellerie-Creme in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Kalbsjus: Schalotten abziehen, Sellerie schälen und die Champignons putzen. Karotte, Schalotte, Sellerie und Champions klein schneiden und in einem Topf mit Butter leicht anschwitzen.

Knoblauch abziehen und mit dem Rosmarin- und Thymianzweig sowie Tomatenmark in die Pfanne zum Gemüse geben. Mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Mit dem Kalbsfond aufgießen und 20 Minuten kochen lassen. Zum Schluss durch ein Sieb passieren und mit kalter Butter montieren. 'Surf and Turf' mit Kalbsjus, Mangold-Salat und Selleriecreme auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Jansen am 21. September 2017

Surf-and-Turf, Zimt-Tomaten, Champagner-Kürbis, Bellini

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 500 g	4 Kaisergranate	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Zimt-Tomaten:

300 g Cherrytomaten	2 Schalotten	3 TL Honig
1 TL gemahlener Zimt	4 Zw. glatte Petersilie	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kompott:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	125 ml Sahne
125 ml Champagner	1 Prise Zucker	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Cocktail:

250 ml Champagner	1 weißer Pfirsich	25 ml Pfirsichlikör
3 Physalis		

Für das Fleisch:

Das Filet waschen, trockentupfen und in 1 $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch und Kaisergranat darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Kräftig salzen, pfeffern mit den Zimttomaten auf dem Kürbiskompott anrichten.

Für die Zimt-Tomaten:

Tomaten in einem Topf mit kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, häuten und vierteln. Die Kerne und Tomatenflüssigkeit auffangen. Schalotten abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Tomatenviertel dazugeben, 2 Minuten rösten und Honig unterrühren. Mit Tomatenflüssigkeit ablöschen, salzen und pfeffern. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Sud geben. Diesen reduzieren lassen und warm halten. Vor dem Servieren mit Zimt schmecken.

Für das Kompott:

Kürbis in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Butter andünsten. Kürbis dazugeben, 5 Minuten mitrösten und mit Champagner ablöschen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne angießen und unterrühren.

Für den Cocktail:

Pfirsich halbieren, den Kern herauslösen und vierteln. Den Pfirsich in einem Entsafter pürieren. Champagner mit Pfirsichlikör und Saft aufgießen und das Glas mit einer Physalis garnieren. Mini-'Surf and turf' mit Zimt-Tomaten, Champagner-Kürbis-Kompott und Bellini auf Tellern anrichten und servieren.

Uschi Malzburg am 14. Februar 2017

Tatar-Variation auf Rote-Bete-Carpaccio mit Blattsalaten

Für zwei Personen

Für das Rinder-Tatar:

1 Rinderfilet à 150 g	2 Sardellen in Öl	1 TL Kapern
$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{4}$ TL grober Senf	$\frac{1}{4}$ TL Ketchup
10 ml Cognac	3 Zweige glatte Petersilie	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Garnelen-Tatar:

4 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Limette, Saft, Abrieb
1 TL Crème-fraîche	3 Zweige Dill	20 ml Olivenöl

Für das Carpaccio:

2 Knollen vorg. Rote Bete	1 Schalotte	200 ml Weißweinessig
100 ml Apfelsaft	1 EL Dijonsenf	1 EL flüssiger Honig
1 EL Crema di balsamico	100 ml Rapsöl	$\frac{1}{4}$ TL grobes Meersalz
Pfeffer		

Für das Salatbouquet:

100 g Pflücksalat	100 g Wildkräuter	25 g essbare Blüten
1 Zitrone, Saft	1 Prise Zucker	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Rinder-Tatar:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und fein würfeln. Das gehackte Fleisch mit Kapern, Sardellen, Schalotte, Petersilie, Senf, Ketchup, Cognac und Olivenöl vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Garnelen-Tatar:

Die Riesengarnelen in einer Pfanne mit wenig Pflanzenöl etwa 3 Minuten beidseitig kräftig anbraten. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Dill abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Limette auspressen und die Schale abreiben.

Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und im Kühlschrank kurz abkühlen lassen. Die Garnelen fein würfeln und mit der Schalotte, Dill, Saft und Abrieb der Limette, Crème fraîche und Olivenöl vermengen.

Für das Carpaccio:

Die Rote Bete auf einem V-Hobel in hauchdünne Scheiben hobeln.

Weißweinessig, Apfelsaft, Dijonsenf, Honig, Meersalz und Pfeffer in eine Schüssel geben und das Rapsöl langsam unter Rühren einlaufen lassen.

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit der Crema die balsamico anschwitzen. Die glasierte Schalotte mit der Öl-Creme verrühren und kalt stellen.

Für das Salatbouquet:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft mit Olivenöl vermengen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat waschen, verlesen und trockenschleudern. Die Salate grob zerpfücken, marinieren und mit den Blüten anrichten.

Das Surf and Turf 3.0 Tatar-Variation auf Rote-Bete-Carpaccio mit Blattsalaten auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 15. Mai 2017

Thai Caprese Surf-and-Turf mit Knoblauch-Brot

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

2 Riesengarnelen Olivenöl Salz

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 180 g 4 EL brauner Zucker Öl, Salz, Pfeffer

Für das Thai Caprese:

250 g Tomaten (bunt) 1 reife Mango $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Schote Chili 250 g Büffelmozzarella $\frac{1}{4}$ Bund Koriander

Für das Dressing:

2 EL Mangosaft 3 EL Pfirsichessig (alternativ weißer Balsamico)
2 $\frac{1}{2}$ EL geröstetes Sesamöl 2 $\frac{1}{2}$ EL natives Olivenöl 1 Prise Zucker
Salz Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta 1 Zehe Knoblauch 1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin

Für die Garnelen:

Die Garnelen salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig braten.

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rinderfilet salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Die obere Seite flambieren. Zucker zum karamellisieren dazugeben. Anschließend im Ofen ziehen lassen.

Für das Thai Caprese:

Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Mango schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Büffelmozzarella ebenfalls in feine Scheiben schneiden und abwechselnd mit Tomaten und Mango auf einem Teller anrichten. Die Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben hobeln und über Tomaten, Mango und Büffelmozzarella verteilen.

Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Caprese mit Chili und Koriander garnieren.

Für das Dressing:

Aus Mangosaft, Pfirsichessig, Sesamöl, Olivenöl das Dressing anrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker abschmecken und gleichmäßig über das Caprese geben.

Für das Knoblauchbrot:

Den Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Das Brot in Scheiben schneiden und mit Öl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in einer Pfanne goldbraun anrösten.

Thai Caprese Surf & Turf mit geröstetem Knoblauchbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Ballschuh am 10. Oktober 2017

Thai-Salat mit Flank-Steak im Noriblatt-Mantel, Mayo

Für zwei Personen

Für die Wasabi-Mayo:

1 EL Wasabi-Paste	6 EL neutrales Pflanzenöl	2 Ei, davon das Eigelb
2 Knoblauchzehen	1 EL Reisessig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 Limette	Salz	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	1 grüne Papaya	2 Radieschen
$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Frühlingszwiebel	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 rote Chili	1 gelbe Chili
1 grüne Chili	2 EL salzige Erdnüsse	1 Bund Koriander

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	1 TL Zitronengras-Würzpaste	1 TL Erdnussbutter
1 EL Fischsauce	4 EL Reisessig	2 EL cremige Kokosmilch
4 EL flüssiges Kokosöl	1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 TL Kokosblütenzucker

Für das Rindfleisch:

1 Flank-Steak à 350 g	2 Noriblätter	5 EL Kokosfett
Kokosfett	Meersalz	Pfeffer

Für die Wasabi-Mayo:

Die Limette waschen, trocken tupfen, Zesten von der Schale reißen, halbieren und Saft auspressen. Eigelb, Öl, Wasabi-Paste, Knoblauch, 2 EL Limettensaft und Essig in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Alles mit Zucker und Salz abschmecken. Die Mayonnaise in eine kleine Schüssel umfüllen, Limettenzesten darauf reiben und kalt stellen.

Für den Salat:

Den Salat in sehr feine Streifen schneiden. Ebenso die Papaya, Radieschen, Gurke und Frühlingszwiebel. Den Knoblauch fein hacken, die rote Zwiebel in feine Scheiben und die Pfefferschoten schräg in dünne Rädchen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und gut vermengen. Ca. 10-12 Stiele Koriandergrün klein schneiden und unter den Salat heben. Die gerösteten, gesalzenen Erdnüsse werden zum Schluss auf den Salat gegeben.

Für das Dressing:

Für das Kokosöl das feste Fett in einem Topf kurz erwärmen bis es flüssig ist. Aus Limettensaft, Zitronengras-Würzpaste, Erdnussbutter, Fischsauce, Reisessig, Kokosmilch, Kokosöl, Ingwer und Kokosblütenzucker eine cremige Sauce pürieren.

Die Salatgemüse mit der Marinade vermischen und kurz ziehen lassen.

Für das Rindfleisch:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Steak waschen, trockentupfen und zwei Rechtecke a 5 cm x 8 cm herausschneiden. Je 1 Fleischstück auf ein Noriblatt legen, dieses zurechtschneiden und das Fleisch umwickeln. In einer Pfanne das Kokosfett erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten je 1 Minute und 30 Sekunden anbraten. Die Päckchen im Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.

Den Thai-Salat mit Flank-Steak im Noriblattmantel und Wasabi-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Dörr am 04. September 2017

Thailändischer Salat mit Steak-Streifen und Klebreis

Für zwei Personen

Für das Steak:

1 Rumpsteak, à 180 g Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Klebreis:

250 g Thai-Klebreis 2 TL heller Sesam

Für das Dressing:

2 EL Thai-Klebreis 2 Limetten 1 TL Fischsauce
1 TL helle Sojasauce 4 Zweige Minze 2 TL brauner Zucker
2 TL Chilipulver

Für den Salat:

1 Romana-Salatherz 100 g Cocktailtomaten 1 Möhre
1 Gurke 1 Frühlingszwiebel 2 Schalotten
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 1 Bund Minze

Für das Steak:

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin unter wenden ca. 2-3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und vor dem Anrichten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für den Klebreis:

Klebreis waschen um die Stärke zu entfernen. Den Klebreis in ein Mulltuch einwickeln und für 20-25 Minuten im Bambusdämpfer garen – bei der Hälfte der Zeit den Reis wenden. Nach der Garzeit den Reis lockern und mit Sesam bestreuen.

Für das Dressing:

2 EL Klebreis in einer mittelheißen Pfanne anrösten und fein mörsern. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Brauner Zucker, Fisch-Sauce, Limettensaft, Chilipulver, Sojasauce, Minze, geröstetes Klebreispulver als Dressing anrühren.

Für den Salat:

Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen, in feine Ringe schneiden. Schalotten abziehen, fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Cocktailtomaten waschen, halbieren, Möhre und Gurke ebenso waschen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen. Steak in Streifen schneiden und hinzugeben. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Salat mit dem Dressing beträufeln, Minze untermengen.

Yam nuea nam tok: Thailändischer Salat mit Steak-Streifen und Klebreis auf Tellern anrichten und servieren.

Bell Kink am 18. September 2017

Tournedo vom Rinder-Filet, grüner Spargel, Pommes-carées

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilet Tournedos à 180 g	8 Cocktailtomaten an der Rispe	2 Zehen Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 EL Butterschmalz
feines Meersalz	grober Tellicherry Pfeffer	

Für den gebratenen Spargel:

1 Bund grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	Zucker, Pfeffer	feines Meersalz

Für die Pommes-carrées:

400 g lila Kartoffeln	200 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
feines Meersalz	Pfeffer	

Für die Pfeffer-Hollandaise:

1 Zitrone (Saft)	2 Eigelb	150 g Butter
50 ml Weißwein	1 EL Estragon-Essig	feines Meersalz
Bunte Pfeffermischung		

Für das Rinderfilet:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tournedos mit dem Küchengarn binden und mit etwas Meersalz würzen. In einer heißen Eisenpfanne mit dem Butterschmalz, Rosmarin, Thymian und den angedrückten Knoblauchzehen etwa 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Die Tomaten samt Rispe in die Pfanne geben. In den Ofen geben und mit Hilfe eines Fleischthermometers bis auf 52 Grad Kerntemperatur garen. Sobald diese erreicht ist den Ofen ausschalten und die Tür etwas offen lassen. Mit dem Pfeffer und Salz würzen.

Für den gebratenen Spargel:

Spargeln am unteren Ende schälen und den holzigen Teil abschneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel langsam braten. Mit etwas Zucker und Salz würzen und den Spargel bei kleiner Hitze garen bis er weich ist. Mit etwas Zitronensaft ablöschen.

Für die Pommes-carrées:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffel darin knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

Für die Pfeffer-Hollandaise:

Fünf Minuten vor Ende der Garzeit des Fleisches mit der Sauce beginnen. Butter in einer kleinen Kasserolle erhitzen, schmelzen lassen und klären. Dafür die Butter aufkochen lassen und den aufsteigenden Schaum mit einer Schaumkelle abnehmen. Den Schaum so lange abnehmen bis die Butter klar ist und nicht mehr sprudelt. Weißwein, Estragon-Essig und Eigelb über einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Nach und nach die Butter unterrühren bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer, gestoßenem Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Tournedo vom Rinderfilet mit gebratenem grünen Spargel, Pommes-carées und Pfeffer-Hollandaise auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Daffner am 24. April 2017

Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Kopfsalat

Für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Roastbeefs à 200 g	1 Gemüsezwiebel	75 g Mehl
100 g kalte Butter	125 ml Rinderfond	2 EL Rapsöl
500 ml Öl	1 EL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

300 g festkochende Kartoffeln	1 Zwiebel	100 g Schweineschmalz
1 EL gemahlener Kümmel	Salz	Pfeffer

Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	$\frac{1}{4}$ L Gemüsefond	1 Bund Schnittlauch
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Honig	$\frac{1}{8}$ L Weißweinessig
50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Zwiebelrostbraten:

Roastbeef von Sehnen und Fett befreien, etwas plattieren. Öl in der Pfanne erhitzen und Roastbeef von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch danach in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Den Bratenrückstand mit Rinderfond ablöschen, kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken und mit Butter binden. Frittierte Zwiebeln auf das Fleisch geben.

Für die Bratkartoffeln:

Öl in die Fritteuse füllen und anschalten. Kartoffeln abbrausen, schälen, nochmal abbrausen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden.

Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben hineingeben und von beiden Seiten scharf anbraten. Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Bratkartoffeln ca. 25 Minuten braten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Gemüsezwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden, in Mehl wenden und portionsweise goldbraun frittieren; danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kopfsalat:

Kopfsalat abbrausen und trocken schleudern. Aus Fond, Senf, Honig, Salz, Pfeffer, Essig, Öl eine Salatsauce mischen und über den Blattsalat gießen. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden und über den Blattsalat streuen.

Das Roastbeef mit den Bratkartoffeln und dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Silvia Seither am 16. Januar 2017

Zwiebel-Rostbraten mit Spinat-Käse-Spätzle

Für zwei Personen:

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Scheiben Roastbeef à 200g	2 Gemüsezwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 EL kalte Butter	100 ml Rotwein	250 ml Kalbsfond
2 TL Tomatenmark	2 TL Senf	2 EL Mehl
3 Lorbeerblätter	2 TL Paprikapulver, edelsüß	500 ml Frittieröl
1 TL Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Käsespätzle:

200 g Mehl	2 Eier	150 ml Milch
150 ml Wasser	200 g TK Spinat, aufgetaut	100 g Babyspinat
50 g geriebener Bergkäse	50 g geriebener Emmentaler	3 Schalotten
1 EL Butter	Neutrales Öl	Salz

Für den Zwiebelrostbraten:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fettrand vom Roastbeef einschneiden. Fleisch mit Olivenöl einstreichen und salzen. In der Grillpfanne ca. 2 Minuten braten. Pfeffern und im Ofen ca. 10 Minuten garen. Eine Gemüsezwiebel abziehen, längs vierteln und in feine Streifen hobeln. Knoblauchzehe ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, mit Salz und Zucker würzen und die Lorbeerblätter untermischen. Das Ganze 3 Minuten braten. Tomatenmark und Senf dazugeben und 5 Minuten mit braten. Mit Rotwein ablöschen, einkochen und anschließend Kalbsfond zugießen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend eine weitere Gemüsezwiebel abziehen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Paprikapulver und Mehl mischen. Überschüssiges Mehl abklopfen. Zwiebel in der Fritteuse frittieren. Das Fleisch mit der Zwiebelsauce und den Röstzwiebeln anrichten und warm halten.

Für die Käsespätzle:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Schalotten abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Ein paar frische Blätter Spinat in der Pfanne kurz mit andünsten. Den aufgetauten TK-Spinat waschen und trocken tupfen. Mehl, Eier, Wasser, Milch und Salz in eine große Schüssel geben und verrühren bis der Teig Blasen wirft. Den Spinat dazugeben.

Spätzle in das kochende Wasser schaben und sobald sie nach oben steigen rausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Spätzle mit der restlichen Milch und dem Käse in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten.

Spätzle zusammen mit den Schalotten, den Spinatblättern und dem Fleisch auf einem Teller anrichten und servieren.

Andrea Gumpp am 02. Januar 2017

Zwiebel-Rostbraten, Brösel, Schmorgemüse, Spätzle

Für zwei Personen

Für die Sauce:

300 ml Kalbsfond	100 ml trockener Rotwein	100 ml Portwein
3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 TL Zucker
2 EL Mehl	3 Lorbeerblätter	2 TL Tomatenmark
2 EL Balsamico	1 EL kalte Butter	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Majoran
2 TL edelsüßes Paprikapulver Pfeffer	Olivenöl	Salz

Für das Fleisch:

2 Scheiben Roastbeef à 250 g	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Spätzle:

200 g doppelgriffiges Mehl	4 Eier	1 EL Ghee
1 Muskatnuss	2 TL neutrales Pflanzenöl	Salz

Für das Schmorgemüse:

1 Ur-Karotte	2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	100 ml Gemüsefond	2 TL Butter

Für die Brösel:

4 Scheiben Bacon	2 TL Salmiak-Lakritz-Sirup	
------------------	----------------------------	--

Für die Sauce:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Zwei Zwiebeln abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben hobeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Lorbeerblätter dazugeben und 3 Minuten braten.

Tomatenmark zugeben und 5 Minuten mitbraten. Mit Rotwein und Balsamico ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Kalbsfond angießen, Majoran unterrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die übrige Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben hobeln. Paprikapulver und Mehl mischen und die Zwiebeln darin mehlieren. Die Zwiebelringe in der Fritteuse ca. 2 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Zwiebelsauce vom Herd nehmen, mit kalter Butter aufmontieren, salzen und pfeffern.

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef waschen und trockentupfen. Den Fettrand der Roastbeefscheiben mit einem scharfen Messer einschneiden und das gesamte Fleisch mit Olivenöl einstreichen und salzen. In einer heißen Grillpfanne mit dem Thymian von jeder Seite ca. 2 Minuten braten und im Ofen etwa 15 Minuten nachgaren lassen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kräftig pfeffern.

Für die Spätzle:

Mehl, Eier, Öl und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem Handrührgerät schlagen, bis dieser Blasen wirft.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Etwas Teig in die Spätzlepresse geben und die Masse in das Wasser drücken. Die Spätzle, sobald sie oben schwimmen, mit der Schaumkelle abschöpfen. Ghee in einer Pfanne aufschäumen und die Spätzle darin glasieren. Mit Muskat abschmecken.

Für das Schmorgemüse:

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Sellerie und Kohlrabi schälen

und würfeln. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und das Gemüse darin anschwitzen. Fond angießen und weich schmoren.

Für die Bacon-Lakritz Brösel:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Bacon auf einem Backblech verteilen und mit einem Pinsel ganz leicht mit Lakritzsirup bestreichen. Für 12 Minuten in den Ofen geben und knusprig backen. Bacon abkühlen lassen und mit den Fingern grob zerbröseln.

Den Zwiebelrostbraten vom Roastbeef mit Lakritz-Brösel, Schmorgemüse und Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Schock am 18. April 2017

Zwiebelrostbraten mit handgeschabten Spätzle

Für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

600 g Roastbeef, am Stück 4 weiße Zwiebeln 1 Zweig Rosmarin
Butter

Für die Sauce:

1 Bund Suppengemüse $\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel 100 ml Rinderfond
40g Tomatenmark Butter Salz
Pfeffer

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl 4 Eier 1 Bund glatte Petersilie
80g Semmelbrösel Muskatnuss Butter
Salz Pfeffer

Für den Zwiebelrostbraten:

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Rosmarin als Zweig dazulegen und im Ofen ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Eine zweite Pfanne mit Butter erhitzen und Zwiebelringe darin anrösten. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen.

Für die Sauce:

Den Bratenansatz mit Tomatenmark anschmoren und mit Rinderfond ablöschen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Vom Suppengemüse Karotte und Sellerie schälen und grob kleinschneiden. Karotten, Sellerie und Zwiebelwürfel in die Sauce geben und einreduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter montieren. Sauce durch ein Haarsieb geben und in einem kleinen Topf auffangen. Gemüestücke durch das Haarsieb streichen.

Für die Spätzle:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Eier, Spätzlemehl, 500 ml lauwarmes Wasser, Pfeffer, Salz, Muskat und Petersilie zu einem Teig vermengen. Den Teig, bis er eine leicht zähflüssige Konsistenz erreicht hat, mit der Hand schlagen und Luft unterschlagen. Ein Zeichen für einen guten Teig sind kleine Luftbläschen. Er sollte flüssig genug sein, um ihn schaben zu können, aber auch fest genug, um nicht vom Spätzlebrett zu laufen. Den Teig bei Seite stellen und offen ruhen lassen.

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Eine Schale mit kaltem Wasser vorbereiten, ein Sieb zum Abtropfen und einen tiefen Teller bereit stellen. Den Spätzleteig auf ein Spätzlebrett geben und nach und nach in das siedende Wasser schaben. Wenn die Spätzle aufsteigen, sind sie durchgegart und können mit einer Schaumkelle abgeschöpft und in das kalte Wasser gegeben werden. Nach etwa 5 Minuten die Spätzle wieder herausschöpfen und in einem Sieb ruhen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel hinzugeben und goldbraun anrösten. Die Spätzle mit etwas Butter und den Bröseln in der Pfanne schwenken und mit der zerlassenen Butter überziehen.

Den Zwiebelrostbraten mit handgeschabten Spätzle auf Teller geben, mit Zwiebelringen anrichten und servieren.

Hans-Werner Fetsch am 29. Mai 2017

Zwiebelrostbraten vom Rumpsteak mit Serviettenknödel

Für zwei Personen

Für die Sauce:

1 große Zwiebel	200 ml trockener Rotwein	450 ml Kalbsfond
2 EL Tomatenmark	1 TL Zucker	3 Lorbeerblätter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rostbraten:

2 Rumpsteaks á 250 g	1 große Zwiebel	3 EL Mehl
1 TL Paprikapulver	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Knödel:

5 Scheiben Toastbrot	50 ml Milch	1 Ei
30 g Butter	3 EL Mehl	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

Die Zwiebel abziehen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Zucker und etwas Salz würzen. Tomatenmark und Lorbeerblätter zugeben und ca. 3 Minuten anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Braten und Röstzwiebeln:

Das Frittieröl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in Scheiben hobeln und mit Mehl und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Die Zwiebelringe in der Fritteuse ca. 2 Minuten goldgelb frittieren. Das Steak waschen, trocknen, mit Olivenöl bestreichen und leicht salzen. Den Fettrand am Fleisch vorsichtig mit einem scharfen Messer einschneiden und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten und ruhen lassen. Mit reichlich Pfeffer würzen.

Für die Knödel:

Toastbrot in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch in einem Topf leicht erhitzen und darüber gießen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie, Muskat, etwas Kurkuma, Salz und Pfeffer zum Brot geben. Das Ei trennen und das Eigelb unterrühren. Die Butter erwärmen und ebenfalls dazu geben. Das Eiweiß halbstreif aufschlagen und unterheben. Mit etwas Mehl zu einem kompakten Knödelteig verkneten. Frischhaltefolie einbuttern und die Masse darauf geben. Zu einem Bonbon wickeln, in Alufolie einwickeln und etwa 20 Minuten in leicht köchelndem Wasser gar ziehen lassen. Am Schluss ein Ende der Rolle abschneiden und den Knödel herausdrücken.

Den Zwiebelrostbraten vom Rumpsteak mit Serviettenknödel auf Tellern anrichten und servieren.

Tabea Eckardt am 13. Februar 2017

Index

- Aubergine, 15, 25
Avocado, 15, 47
- Beef, 2, 3, 41
Beef-Stroganoff, 4–7, 66
Bein, 29
Bohnen, 8–11, 14, 15, 22, 44, 56, 68
Bourguignon, 2
Braten, 9, 61–63
Bratkartoffeln, 65, 77
Brokkoli, 53
- Carpaccio, 72
Chateau, 9, 10
Chicoree, 33
Chinakohl, 27, 57
- Eisberg, 15, 74
Entrecôte, 12–14, 30
Erbsen, 1
- Filet, 2–8, 10, 11, 17, 18, 21, 26, 27, 32–36,
38–42, 44, 45, 47, 49, 50, 52, 55, 57,
61–63, 66–73, 76
Filet-Steak, 23, 31, 37, 51
Fleisch, 11, 22, 53, 56, 57
- Geschnetzeltes, 52–54
Gurke, 4–7, 15, 41, 66, 69, 74, 75
- Hüfte, 24
Hüftsteak, 24
- Kürbis, 26, 35, 71
Knödel, 62, 66, 82
Kohlrabi, 79
Kraut, 30
- Labskaus, 41
Lauch, 1, 62
- Möhren, 2, 9, 22, 29, 31, 34, 37, 51, 54, 56,
59, 61, 63, 70, 75, 79
Mangold, 70
Maronen, 40
- Nudeln, 22, 58
- Paprika, 9, 25
Pastinaken, 4
Pilze, 2, 4–7, 18, 21, 29, 38, 56–58, 66, 70
Polenta, 33, 46
- Rösti, 5, 47, 55
Rüben, 61, 62
Rücken, 15
Radicchio, 55
Radieschen, 41, 74
Ravioli, 29
Reis, 1, 26, 44, 56, 75
Rettich, 13, 22
Roastbeef, 58, 59, 64, 77–79, 81
Romanesco, 43, 46
Rosenkohl, 4, 40
Rostbraten, 64, 65, 77–79, 81, 82
Rote-Bete, 41, 49, 72
Rotkraut, 62
Rucola, 3, 25
Rumpsteak, 60, 65, 75, 82
- Schoten, 11, 34, 56, 69
Sellerie, 2, 18, 29, 34, 51, 63, 67, 70, 79
Spargel, 1, 3, 20, 21, 30, 49, 51, 76
Spinat, 78
Steak, 1, 13, 15, 20, 22, 23, 25, 30, 31, 37,
43, 46, 51, 54, 74
Surf-and-Turf, 67–71, 73
- Tatar, 3, 55, 72
Teig-Taschen, 29
Tournedo, 68, 76
- Weißkohl, 32
- Zucchini, 15, 25, 30, 35, 45, 56