

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Rind**

**2018-2019**

**110 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackene Rinder-Medaillons mit Polenta und Brokkoli . . . . .	1
Asiatisches Rumpsteak mit Pilz-Gemüse und Gewürz-Reis . . . . .	2
Bürgermeisterstück, Rotwein-Soße, Gemüse, Kartoffel-Püree . . . . .	3
Beef Stroganoff mit Apfel-Speck-Karotten und Rösti . . . . .	4
Beef tartare im Rauch, Shiso-Kresse, Wachtelei, Creme . . . . .	5
Beef tartare mit pochiertem Wachtelei und Speck-Splittern . . . . .	6
Boeuf Stroganoff mit Spätzle . . . . .	7
Boeuf Stroganoff, Kartoffel-Rösti, Orangen-Fenchel-Salat . . . . .	8
Burger mit Rindfleisch, Guacamole, Habanero-Mayonnaise . . . . .	9
Cornish Pasty mit Joghurt-Kräuter-Dip . . . . .	10
Curry mit Rinder-Hüfte, zweierlei Aubergine und Couscous . . . . .	11
Döner mit angeräuchertem Kebab, Fladenbrot, scharfe Soße . . . . .	13
Domoda mit Rindfleisch, Bananen-Pfannkuchen, Sonnenweizen . . . . .	14
Entrecôte mit Beurre rouge, Prinzessbohnen im Speckmantel . . . . .	15
Entrecôte mit Zwiebel-Confit und Kartoffel-Püree . . . . .	16
Entrecôte, Kapern-Vinaigrette, Gemüse, Kartoffel-Würfel . . . . .	17
Filet vom Weide-Ochsen, Rotwein-Soße, Erbsen, Rote Bete . . . . .	18
Filet Wellington, Babyspinat, Petersilie, Sellerie-Püree . . . . .	20
Filet Wellington, Pilz-Ragout, Schoko-Sherry-Soße, Salat . . . . .	21
Filet-Medaillons mit Marsala-Soße, Kartoffel, Pilze . . . . .	23
Filet-Steak mit Schaumwein-Tomaten-Soße, Trüffel-Püree . . . . .	24
Filet-Steak, Pfefferrahm-Soße, Pommes frites, Feldsalat . . . . .	25
Flank-Steak mit Chimichurri und Pilz-Risoni-Risotto . . . . .	26
Flank-Steak, Pfeffer-Soße, Pommes, Wildkräuter-Salat . . . . .	27
Flank-Steak, Spitzkohl-Pilz-Pastasotto, Wildkräuter-Salat . . . . .	28

Gebratenes Rinder-Filet mit dreierlei Kartoffel-Stampf . . . . .	29
Involtini mit Rotwein-Soße und Kartoffel-Püree . . . . .	30
Labskaus, Rollmops-Tatar, Kartoffel-Stampf, Ei . . . . .	31
Lucca-Augen-Toast mit Filet Mignon . . . . .	32
Ochsen-Filet 'Tatar-Style' mit Roter Bete und Brezen . . . . .	33
Onglet de boeuf mit Pommes frites und Senf-Hollandaise . . . . .	34
Paillard vom Rind, Pilzrahm, Kaiserschoten, Karotten . . . . .	35
Pastinaken-Püree, Crunch, Rumpsteak, Rotwein-Schalotten . . . . .	36
Pfifferling-Champignon-Ragout mit Rinder-Filet-Streifen . . . . .	37
Portugiesisches Rinder-Filet-Sandwich mit Pommes frites . . . . .	38
Rib-Eye-Steak mit Rotwein-Soße, Röstkartoffeln, Salat . . . . .	39
Rib-Eye-Steak mit Sauce à la dijonnaise, Tomaten-Ragout . . . . .	40
Rib-Eye-Steak, Sahne, Soße, Babyspinat, Süßkartoffel-Püree . . . . .	41
Rind, Schwein und Lamm mit Portwein-Soße und Risotto . . . . .	42
Rind-Fleisch mit Semmelkren, Salzkartoffeln und Gemüse . . . . .	44
Rind-Inside-Out-Burger, Mango-Chili-Soße, Chips, Quark . . . . .	45
Rind-Involtini, Sardellen-Creme, Rucola-Salat, Kapern . . . . .	47
Rinder-Filet auf Heidelbeeren, Zuckerschoten, Polenta . . . . .	48
Rinder-Filet Café de Paris mit Kartoffel-Püree . . . . .	49
Rinder-Filet im Blätterteig, Champignons, Cognac-Soße . . . . .	50
Rinder-Filet im Speckmantel mit Spargel und Schmortomaten . . . . .	51
Rinder-Filet in Cognac-Pfeffer-Soße mit Spitzkohl-Polenta . . . . .	52
Rinder-Filet mit Chimichurri, Bohnen-Creme Mais-Kölbchen . . . . .	53
Rinder-Filet mit Fenchel-Risotto . . . . .	54
Rinder-Filet mit Kürbis-Kräuterkruste, Kürbis-Soße . . . . .	55
Rinder-Filet mit Kräuter-Butter und Kartoffel-Türmchen . . . . .	57
Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste, Spargel, Rote-Bete-Soße . . . . .	58
Rinder-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Thai-Spargel . . . . .	60
Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Schwarzwurzel, Karotten . . . . .	61
Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Sellerie-Püree, Rösti . . . . .	62
Rinder-Filet mit Safran-Risotto und Birnen-Kompott . . . . .	63
Rinder-Filet mit Sauerkirschen, Kartoffel-Sellerie-Püree . . . . .	65

Rinder-Filet mit Schalotten-Rotwein-Soße, Kartoffel-Püree . . . . .	66
Rinder-Filet mit Speckbohnen und Balsamico-Soße . . . . .	67
Rinder-Filet, Feigen, Vanille-Karotten, Erbsen-Püree . . . . .	68
Rinder-Filet, Gorgonzola-Soße, Kartoffel-Würfel, Salat . . . . .	69
Rinder-Filet, Pariser Butter, Spargel, Kartoffel-Püree . . . . .	70
Rinder-Filet, Pfeffer-Rahm, Speckbohnen, Kartoffel-Stampf . . . . .	72
Rinder-Filet, Pilz-Kruste, Kartoffel-Rosetten, Tomaten . . . . .	73
Rinder-Filet, Portwein-Soße, Spitzkohl-Kartoffel-Stampf . . . . .	74
Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten, Chorizo, Sellerie-Püree . . . . .	75
Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Kartoffel-Stampf, Speckbohnen . . . . .	76
Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Rosenkohl, Kartoffel-Würfeln . . . . .	77
Rinder-Filet, Süßkartoffel-Püree, Bohnen im Speckmantel . . . . .	78
Rinder-Filet, Sauce béarnaise, Pariser Kartoffeln, Bohnen . . . . .	79
Rinder-Filet, Schalotten, Zuckerschoten, Fenchel-Risotto . . . . .	80
Rinder-Filet, Teri-Soße, Kaiserschoten, Kartoffel-Püree . . . . .	81
Rinder-Filet, Tomaten-Avocado-Salat, grüne Bohnen . . . . .	82
Rinder-Filet, Tomaten-Zucchini-Gemüse, Kartoffel-Stampf . . . . .	83
Rinder-Filet, Trüffel-Soße, Süßkartoffel-Püree, Karotten . . . . .	84
Rinder-Filet-Medaillons, Portwein-Feigen, Gemüse-Nudeln . . . . .	85
Rinder-Filet-Steak mit Pilzen, Kartoffel-Stampf, Salat . . . . .	86
Rinder-Filet-Streifen, Spargel-Feldsalat mit Champignons . . . . .	87
Rinder-Filetsteak mit mediterranem Letscho und Couscous . . . . .	88
Rinder-Geschnetzeltes, Pfeffer-Soße, Rösti, Rosenkohl . . . . .	89
Rinder-Medaillons mit Broccoli, Blumenkohl, Gratin . . . . .	90
Rinder-Roulade, Burgunder-Soße, Rosenkohl, Semmelknödel . . . . .	91
Rinder-Steak auf Kartoffel-Rösti mit Birnen-Gorgonzola . . . . .	93
Rinder-Steaks mit Kartoffel-Stampf und wildem Brokkoli . . . . .	94
Rinder-Tataki mit Miso-Aubergine, Tatar, Raviolo . . . . .	95
Rinder-Tatar, Wachtel-Spiegelei, Spinat-Salat, Brot-Chips . . . . .	97
Rinderfilet, Balsamico-Kirschtomaten, Bacon-Chips, Waffel . . . . .	98
Rindfleisch mit Karotten und Frühling-Zwiebeln, Basmati . . . . .	99
Rindfleisch mit Meerrettich-Soße, Preiselbeeren, Bandnudeln . . . . .	100

Rindfleisch-Salat mit Klebreis und Weißkohl-Salat . . . . .	101
Roastbeef mit Cassis-Jus, Karotten-Gemüse, Bratkartoffeln . . . . .	102
Rostbraten, Zwiebeln und schwäbischer Kartoffel-Salat . . . . .	103
Rotes Curry mit Rindfleisch und Jasminreis . . . . .	104
Rumpsteak und Riesen-Garnelen, Thymian-Schaum, Guacamole . . . . .	105
Rumpsteak, Harissa-Soße, Pommes, Mayonnaise, Fladenbrot . . . . .	107
Saltimbocca vom Rind mit Pfannen-Gemüse . . . . .	108
Schupfnudeln, Sahne-Soße, Rinderfilet, Bohnen, Tomaten . . . . .	109
Strammer Max de luxe mit Rinder-Filet, Rahm-Champignons . . . . .	110
Surf and Turf von Jakobsmuschel und Rinder-Tataki . . . . .	111
Surf-and-Turf Garnele, Rinder-Filet, Kartoffel-Püree . . . . .	112
Surf-and-Turf mit Cognac-Soße, Mais und Caesar Salad . . . . .	113
Surf-and-Turf, Kartoffel-Ecken, Möhren, Mango-Mayonnaise . . . . .	114
Surf-and-Turf, Thai-Frucht-Spieße, Pommes, Joghurt-Dip . . . . .	115
T-Bone-Steak mit Chili-Butter, Mais-Gemüse, Tomaten-Salat . . . . .	116
Teriyaki-Rindersteak, Gemüse-Tempura, Chili-Mayonnaise . . . . .	117
Tournedos Rossini mit Schwarzwurzel-Rösti und Rosenkohl . . . . .	118
Wickel-Klöße, Petersilien-Soße, Rinder-Filet-Spitzen . . . . .	119
Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln . . . . .	120
Zwiebel-Rostbraten mit Pilz-Gemüse und Kartoffel-Rösti . . . . .	121
Zwiebelrostbraten, Kartoffel-Rösti, Wildkräuter-Salat . . . . .	122

## **Index**

**123**

# Überbackene Rinder-Medaillons mit Polenta und Brokkoli

## Für zwei Personen

### Für die Rindermedaillons:

2 Rinderfiletmedaillons	100 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
100 g Pinienkerne	100 g getr. Öl-Tomaten	50 g Butter
80 g Parmesan	20 g Butterschmalz	125 ml Rotwein
2 Töpfe Basilikum	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Polenta:

70 g Instant Polenta	1 Knoblauchzehe	300 ml Milch
Parmesan	1 Lorbeerblatt	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Brokkoli:

150 g Brokkoli	Olivenöl	Salz
----------------	----------	------

### Für die Garnitur:

10 Gänseblümchen

### Für die Rindermedaillons:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Rindermedaillons waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Olivenöl einreiben und pfeffern.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und in der Moulinette grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in grobe Streifen schneiden. Tomaten abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Tomaten fein hacken. Öl der Tomaten in einer Pfanne heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Tomaten zugeben und anschmoren. Pinienkerne und Basilikumstreifen daruntertermischen und mit Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten sanft anbraten. Die Medaillons in eine ofenfeste Form setzen. Medaillons in den Ofen schieben und ca. 5-7 Minuten garen.

Die Tomaten-Mischung in eine ofenfeste Form legen, Parmesan darüber reiben und mit Butterflöckchen belegen. Ebenfalls ca. 5-7 Minuten im Ofen garen.

Fertig gebackene Tomatentoppings auf dem gegarten Fleisch anrichten. Den Bratenfond von den Medaillons mit Rotwein einkochen, würzen und mit kalter Butter andicken.

### Für die Polenta:

Knoblauch abziehen. Milch mit 300 ml Wasser, der Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt aufkochen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute kochen lassen. Bei kleinster Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren quellen lassen. Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen. Parmesan reiben und 2 EL davon mit Olivenöl kräftig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Parmesan bestreut servieren.

### Für den Brokkoli:

Den Brokkoli waschen und im kochenden Wasser kurz blanchieren. Abgießen und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl kurz scharf anbraten. Mit Salz würzen.

### Für die Garnitur:

Den Tellerrand mit den Gänseblümchen dekorieren.

Überbackene Rindermedaillons mit Polenta und Brokkoli auf Tellern anrichten und servieren.

Angela Schütt-Reiprich am 07. Mai 2018

# Asiatisches Rumpsteak mit Pilz-Gemüse und Gewürz-Reis

## Für zwei Personen

### Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe	15 g Ingwer	1 Zitrone (Saft)
2 EL chinesischer Reiswein	2 EL Speisestärke	1 EL Sojasauce

Chili-Würzsauce

### Für das Steak:

1 Rumpsteak, à 250 g	Sesamöl
----------------------	---------

### Für das Pilz-Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	60 g braune Champignons	1 grüne Peperoni
--------------------------------------	-------------------------	------------------

Sesamöl

### Für den Reis:

200 g Basmatireis	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
3 Kardamomkapseln	1 Zimtstange	1 Sternanis
1 TL Kreuzkümmel	8 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	

**Für die Garnitur:** 1 TL Sesamkörner  $\frac{1}{2}$  Bund Koriander

**Für die Marinade:** Den Reiswein mit Speisestärke vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Sojasauce unterrühren. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer und Knoblauch dazugeben, verrühren und mit Chili-Würzsauce abschmecken.

**Für das Steak:** Das Steak waschen, trocken tupfen, Fett abtrennen und in dünne ca. 5 cm große Stücke schneiden. Steak in der Marinade wenden und ca. 20 min im Kühlschrank ziehen lassen. Steak aus dem Kühlschrank nehmen, abtropfen lassen und Marinade auffangen. Sesamöl im Wok erhitzen, Steak darin kurz scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

**Für das Pilz-Gemüse:** Die Pilze putzen und klein schneiden. Peperoni waschen, trocken tupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen, Pilze und Peperoni bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien, klein schneiden und kurz mitbraten. Steak und aufgefangene Marinade dazugeben und bei niedriger Temperatur braten.

**Für den Reis:** Den Reis waschen und abtropfen lassen. Kardamomkapseln andrücken. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Mit Kardamom, Zimtstange, Sternanis, Kreuzkümmel und Pfefferkörner würzen. Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Mit 400 ml Wasser ablöschen. Lorbeer und Salz begeben und auf höchster Hitze zum Kochen bringen. Herd auf kleinstmögliche Hitze einstellen, Topf mit Deckel verschließen und 10 Minuten weiter köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Restliche Gewürzbestandteile entfernen.

**Für die Garnitur:** Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Sesamkörner in einer Pfanne bei mittlerer Hitze trocken rösten.

Das Pilzgemüse auf Tellern anrichten, mit Sesam bestreuen, Steak darauf platzieren, Reis dazu geben, mit Koriander garnieren und servieren.

Roger Ruch am 22. Januar 2018



# Bürgermeisterstück, Rotwein-Soße, Gemüse, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

<b>Für das Bürgermeisterstück:</b>	500 g Bürgermeisterstück	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	3 EL Rapsöl	Salz
<b>Für das Kartoffel-Püree:</b>	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	2 mehligk. Kartoffeln
500 ml Vollmilch	100 ml Sahne	50 g Butter
50 ml Haselnussöl	Salz	Pfeffer
<b>Für das Gemüse:</b>	1 gelbe Urmöhre,	1 orange Urmöhre
1 violette Urmöhre	1 Zucchini	30 g Butter
1 TL Zucker	Salz	
<b>Für die Rotwein-Sauce:</b>	1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Sellerie
1 Stange Porree	1 Knoblauchzehe	500 ml Rinderfond
100 ml Rotwein	20 g Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
50 g Butter	Rapsöl	
<b>Für die Garnitur:</b>	Meersalz	Pfeffer

**Für das Bürgermeisterstück:** Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe abziehen, halbieren und fein hacken. In die Pfanne geben und anbraten. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Öl einreiben. Fleisch in der heißen Pfanne von jeder Seite drei Minuten scharf anbraten, danach in den vorgeheizten Backofen geben, Thermometer in die Mitte stecken und auf eine Kerntemperatur von 56 Grad bringen.

**Für das Blumenkohl-Kartoffel-Püree:** Milch im Topf erhitzen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Blumenkohl waschen, putzen, ebenfalls klein schneiden und mit den Kartoffeln zusammen in der Milch etwa 10 Minuten weichkochen.

Anschließend Milch etwas abgießen und die Kartoffeln und den Blumenkohl mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Durch ein Sieb streichen. Mit Haselnussöl, Butter und Sahne vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Möhren-Zucchini-Gemüse:** Möhren und Zucchini waschen, von Enden befreien und klein schneiden.

Salzwasser aufkochen, Möhren hineingeben und 5 Minuten kochen.

Anschließend die Zucchini dazugeben und für weitere 5 Minuten kochen.

Möhren und Zucchini abgießen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Gemüse durch die Butter ziehen, Zucker dazugeben und damit glasieren.

## **Für die Rotwein-Sauce:**

Möhre, Sellerie und Porree waschen und von Enden befreien. Möhre schälen. Porree halbieren und mit Sellerie und Möhre in grobe Stücke schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Beides mit in den Topf geben.

Nach 2 Minuten Tomatenmark im gleichen Topf anrösten und mit Rotwein ablöschen, reduzieren lassen. Rinderfond nach und nach hinzugeben, weiterhin reduzieren lassen. Nach 20 Minuten die Sauce abseihen und mit einem kalten Stück Butter montieren.

**Für die Garnitur:** Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer garnieren und servieren.

Michael Spachmann am 04. Juli 2019

# Beef Stroganoff mit Apfel-Speck-Karotten und Rösti

## Für zwei Personen

### Für das Beef Stroganoff:

400 g Rinderhüfte	250 g Champignons	1 Zwiebel
3 Essiggurken mit Saft	2 EL scharfer Senf	200 g Crème-fraîche
250 ml Rinderfond	100 ml trockener Weißwein	Butter
Maisstärke	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für das Rösti:

400 g mehlig. Kartoffeln	2 EL Schweineschmalz	Salz
--------------------------	----------------------	------

### Für die Apfel-Speck-Karotten:

2 Scheiben Bacon	250 g Karotten	1 Apfel
1 Zitrone	1 Schalotte	250 ml Rinderfond
2 EL Butter	1 TL Kardamon	1 TL Koriander
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für das Beef Stroganoff:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Essiggurken fein würfeln. Rinderhüfte abspülen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. In Butter scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zum Garen in den Ofen geben.

Zwiebeln anschwitzen, mit Zucker karamellisieren und mit Weißwein ablöschen, Fond dazugeben und einreduzieren lassen. Mit Crème fraîche, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas vom Essiggurkensaft dazugeben, wenn nötig mit Maisstärke abbinden. Fein gewürfelte Essiggurken dazugeben.

Champignons putzen, klein schneiden und in Butter anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Gebratene Champignons zusammen mit der Sauce und dem Fleisch servieren.

### Für das Rösti:

Die Kartoffeln schälen und reiben. Geriebene Kartoffeln in Schweinschmalz anbraten und salzen. Mit dem Deckel bedecken und garen. Danach knusprig ausbraten.

### Für die Apfel-Speck-Karotten:

Die Karotten schälen und fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Apfel entkernen und fein würfeln. Fond in einen Topf geben, Karotten mit Schalotte hineingeben und weich dünsten. Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett ausbacken.

Apfelwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Speck-Äpfel zu den Karotten geben und vorsichtig vermengen. Butter unterheben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Apfel-Speck-Karotten mit Salz, Pfeffer, Kardamon, Koriander und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 21. März 2019

# Beef tartare im Rauch, Shiso-Kresse, Wachtelei, Creme

## Für zwei Personen

### Für das Beef tartare:

350 g Rinderfilet	2 Schalotten	3 Cornichons
1 Ei (Eigelb)	2 Wachteleier	1 TL Kapern
1 TL Pommery Senf	1 TL Tomatenketchup	1 TL Worcestershiresauce
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Schalotten-Creme:

2 EL Crème-fraîche	2 EL Schmand	2 Schalotten
1 Zitrone (Saft)	1 TL Srirachasauce	1 Kästchen Shiso Kresse
Salz	Cayennepfeffer	

### Für die Garnitur:

2 Scheiben Frühstücks-Speck	1 Scheibe Malzbrot
-----------------------------	--------------------

### Für das Beef tartare:

Das Filet vorher für 60 min. in den Tiefkühlschrank legen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben und dann in Würfel schneiden. Schalotten abziehen, Schalotten Cornichons und Kapern in Würfel schneiden und dann in eine Schüssel zu dem Rinderfilet geben. Eigelb vom Eiweiß trennen. Worcestershiresauce, Senf, Ketchup, Tabasco, Kapern und Eigelb zugeben, vermengen und abschmecken.

Eine Pfanne erhitzen und den Bacon darin anbraten. Bacon zur Seite legen und für Garnitur aufheben. Eine zweite Pfanne erhitzen und Öl hinzugeben. Schale der Wachteleier mit einem scharfen Messer aufschneiden, einen Serviering in die Pfanne stellen und den Inhalt darein geben und anbraten.

### Für die Schalotten-Creme:

Schalotten abziehen und kleinschneiden. Zitrone halbieren und den Saft auffangen. Schmand, Crème fraîche, Tabasco, Srirachasauce, Salz, Cayennepfeffer und Schalotten in eine Schüssel geben vermengen und abschmecken. Die Shiso Kresse abbrausen trockenwedeln, kleinschneiden und in die Schüssel zugeben.

### Für die Garnitur:

Speck und Malzbrot in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit der Smoking- Gun Rauch unter ein Glas blasen und das Glas auf dem Tatar platzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Roman Kadletz am 24. Juli 2018

# Beef tartare mit pochiertem Wachtelei und Speck-Splittern

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

1 Rinderfilet à 200 g	2 Essiggurken	10 Kapern
4 Kapernäpfel	1 Schalotte	2 Eier
1 EL Worcestersauce	1 TL Dijon-Senf	1 EL Ketchup
2 cl Cognac	½ Bund glatte Petersilie	2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

### Für die Specksplitter:

150 g Scheiben Bacon

### Für die pochierten Eier:

4 Wachteleier	100 ml Essig	Salz
---------------	--------------	------

### Für die Garnitur:

4 Scheiben Baguette	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
½ Zitrone	10 ml Essig	50 ml Olivenöl
Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filet abspülen, trockentupfen, von Sehnen und restlichem Fett befreien und in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen, Petersilie abrausen und trockenwedeln. Schalotte, Petersilie, Essiggurke Kapernäpfel und Kapern fein hacken.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Fleisch mit Eigelb, Paprikapulver, Ketchup, Worcestersauce, Dijon Senf, Kapern, Kapernäpfeln, Cognac, Schalotte und Petersilie in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beef Tartar mit einem Vorspeisenring auf einem Teller platzieren.

### Für die Specksplitter:

Baconscheiben in dünne, längliche Streifen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech kross backen.

### Für die pochierten Eier:

Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen. Wachteleier vorsichtig öffnen und in eine Schale geben. Salz und Essig in das Wasser geben und mit Hilfe eines Löffels einen Strudel erzeugen. Eier vorsichtig in den Strudel hineingeben. Nach etwa 50 Sekunden herausnehmen und auf das Specknest geben. Etwas salzen.

### Für die Garnitur:

Baguettescheiben in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und halbieren. Baguette mit Knoblauch und etwas Olivenöl einreiben.

Parmesan über das tartare reiben. Zitronensaft auspressen und aus dem Saft mit Olivenöl, Essig und Salz eine Marinade vermengen und über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Franzke am 29. Januar 2019

# Boeuf Stroganoff mit Spätzle

## Für zwei Personen

### Für das Boeuf Stroganoff:

300 g Rinderfilet	100 g Champignons	1 kl. vorgeg. rote Beete
2 Gewürzgurken	3 Schalotten	125 ml Sahne
50 g saure Sahne	1 TL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
50 g Butter	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl	2 Eier	50 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz	

Das Filet waschen trockentupfen und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Die Gewürzgurken und die Hälfte der roten Beete der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Champignons putzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen 2 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in die Pfanne geben und die Schalotten, Champignons, rote Beete und Gewürzgurken anbraten. Mit der Sahne und sauren Sahne ablöschen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Senf und die Petersilie hinzugeben und ca. 5 Minuten mitköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch hineingeben und gut vermengen.

### Für die Spätzle:

In einem großen Topf ca. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Mehl, Eier, etwas Salz und 200 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer so lang mixen, bis der Teig blasen wirft.

Den Teig durch die Spätzlereibe in den Topf streichen. Herausnehmen, sobald die Spätzle oben schwimmen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. In etwas Butter schwenken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 19. September 2019

# Boeuf Stroganoff, Kartoffel-Rösti, Orangen-Fenchel-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Boeuf Stroganoff:

500 g Rinderfilet	200 g Steinpilze	50 g vorgeg. Rote Bete
2 Schalotten	100 g saure Gurken	2 Halme Schnittlauch
1 Zitrone	125 g Crème-fraîche	100 ml Rinderfond
2 EL Weißwein	2 Zweige glatte Petersilie	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Rösti:

500 g festk. Kartoffeln	1 EL Butterschmalz	1 EL neutrales Öl
Salz	bunter Pfeffer	

### Für den Salat:

1 Knolle Fenchel	1 Orange	1 TL Honig
1 Zitrone	1 TL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Boeuf Stroganoff:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in Butterschmalz scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen und auf einem Teller kurz ruhen lassen.

Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Rote Bete fein schneiden. Saure Gurken in Stücke schneiden. Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Alles in Butterschmalz anbraten. Crème fraîche, Fond und Weißwein hinzufügen. Petersilie waschen, hacken und beifügen. 1 EL ausgepressten Zitronensaft und Abrieb hinzufügen. Kurz köcheln lassen, das Fleisch anschließend bei geringer Hitze ca. 2 Minuten darin ziehen lassen. Schnittlauch hacken und darüber streuen.

### Für die Kartoffelrösti:

Kartoffeln schälen und mithilfe einer Küchenreibe grob raspeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz und Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Temperatur auf mittlere Hitze schalten. Geraspelte Kartoffeln in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender zu einem fingerdicken Kuchen formen. Zugedeckt ca. 10 Minuten braten lassen, danach mithilfe eines aufgelegten Tellers wenden und von der anderen Seite weitere 10 Minuten braten.

### Für den Orangen-Fenchel-Salat:

Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Orange filetieren. Die Zitrone auspressen. Fenchel mit Öl, Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Orangen vermengen. Kurz ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Inga Quotadamo am 09. Dezember 2019

# Burger mit Rindfleisch, Guacamole, Habanero-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für das Rindfleisch-Patty:

400 g Rinderhack	1 mittelgroße Tomate	1 rote Zwiebel
1 Ei	6 cl Agavenschnaps	½ Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

### Für die Guacamole:

2 reife Avocados	2 Tomaten	1 rote Zwiebel
½ Bund Koriander	½ Limette	Salz, Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

1 gelbe Habanero-Chili	1 Ei	1 Zitrone
1 TL Senf	250 ml Sonnenblumenöl	1 TL Agavendicksaft
Agave Worm Salt	Pfeffer	

### Für den Burger:

2 Hamburger Brötchen	1 große Tomate	4 Scheiben Manchego-Käse
1 EL Butter	Öl, Salz, Pfeffer	

### Für das Rindfleisch-Patty:

Den Koriander abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Zwiebel abziehen und feinhacken. Tomate abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls feinschneiden. In eine große Schüssel geben. Hack, Ei, Mezcal, Salz und Pfeffer ebenfalls hinzugeben und zu Pattys formen.

### Für die Guacamole:

Den Koriander abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Avocados schälen, entkernen und in einer tiefen Schüssel mit einer Gabel etwas zerdrücken. Limette auspressen.

Den Saft der ½ Limette sofort dazu geben - um die Pigmentierung der Avocado zu vermeiden. Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Tomaten abbrausen, trocken tupfen, sehr klein schneiden und mit Avocado, Zwiebel und Koriander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Mayonnaise:

½ Habanero-Chilischote sehr kleinhacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Ei, Zitronensaft, Senf, Öl und Pfeffer der Reihe nach in einen zylindrischen Rührbecher geben und einen Pürierstab auf den Boden stellen. Den Pürierstab auf der höchsten Stufe einschalten und langsam nach oben ziehen bis eine homogene Masse entstanden ist.

Die kleingehackte Habanero-Chili sowie ca. 1 TL Agavendicksaft und 1 Priesse des Agave Worm Salt hinzufügen.

Zum Schluss alles noch einmal mit dem Pürierstab durchmischen.

### Für den Burger:

Die Pattys in einer Pfanne mit Öl braten und nach dem wenden, eine Scheibe Manchego drauf schmelzen lassen.

Die Brötchen mit etwas Butter in der Pfanne kurz anrösten.

Auf dem Deckel einen Löffel der Guacamole verteilen.

Auf dem Unterteil die Mayonnaise verteilen.

Das Fleischpatty und eine Scheibe Tomate mit Salz und Pfeffer auf die Unterseite legen und mit dem Deckel zuklappen. An der Seite etwas der Guacamole, bzw. der Mayonnaise zum nachwürzen verzierern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diego Serratos am 17. Mai 2018

# Cornish Pasty mit Joghurt-Kräuter-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

200 g Weizenmehl                      120 g kalte Butter                      Salz

### Für die Füllung:

250 g Rindfleisch                      100 g Hühnerleber                      70 g Kartoffeln

70 g Kohlrabi                              70 g Möhren                              1 Zwiebel

1 TL Kurkumapulver                      1 TL Ingwerpulver                      1 Ei

1 EL Senf                                      Öl    Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

1 unbeh. Zitrone                      200 g griech. Joghurt                       $\frac{1}{2}$  EL Dijon-Senf

$\frac{1}{2}$  Bund Petersilie                       $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch                      1 TL getrock. Oregano

1 TL getrock. Thymian                      1 EL Honig                                      Salz, Pfeffer

### Für den Teig:

Den Backofen auf 220 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Das Mehl sieben und die kalte Butter mit 1 TL Salz vermengen du zu einem Teig kneten. 4 EL kaltes Wasser hinzu geben und nochmals gut verkneten.

Den Teig kurz kühl stellen. In der Zwischenzeit die Füllung herstellen.

### Für die Füllung:

Das Fleisch und die Leber in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebel häuten und fein hacken. Kartoffeln, Kohlrabi und Möhren schälen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln anschwitzen und dann Fleisch und Gemüse dazu geben. Mit Kurkuma und Ingwer würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze ca. 5 min. bei mittlere Hitze garen. Das entstandene Wasser abgießen und den Senf hinzufügen.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Fläche ausrollen, er sollte etwa 0,5 cm dick sein. Mit Hilfe einer Ausstechform oder eines Glases Kreise (mind. 9 cm Durchmesser) ausstechen. Jeweils 1 TL Füllung auf die Teigkreise geben, umklappen und verschließen.

Ei trennen und das Eigelb in eine kleine Schüssel geben. Die Cornish Pasty auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Eigelb bestreichen. Etwa 10 min. im Ofen goldbraun backen.

### Für den Dip:

Zitrone halbieren und 1 EL Zitronensaft auspressen. Joghurt mit Senf und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren.

Petersilie und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, klein hacken und unter den Joghurt heben. Mit Oregano, Thymian würzen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Den Dip wenn möglich kalt stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Kotowski am 27. März 2019



# Curry mit Rinder-Hüfte, zweierlei Aubergine und Couscous

## Für zwei Personen

### Für das Garam Masala:

1 EL Koriandersamen	1 EL Kreuzkümmelsamen	1 TL schwarzer Pfefferkörner
5 grüne Pfefferkörner	1 Muskatnuss	1 Zimtstange
3 Nelken	1 Muskatnuss	

### Für das Rindfleischcurry:

300 g Rinderhüfte	1 große Zwiebel	1 rote Chili
1 grüne Chili	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 cm
100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüfefond	50 g türkischer Joghurt
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	1 EL Currymischung (s.o.)	250 g Tomaten
2 Datteln	50 g Mandelstifte	5 Zweige Koriander
1 EL Essigbaumgewürz	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Auberginen:

2 Auberginen	1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
8 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous:

125 g Couscous	1 Aubergine	$\frac{1}{4}$ gelbe Paprika
1 Gurke	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft
2 EL schwarze Oliven	6 Safranfäden	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Garam Masala:

Die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die Gewürze im Mörser stoßen und durch ein Sieb fein sieben.

### Für das Rindfleischcurry:

Das Fleisch waschen, trocknen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl scharf rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Gewürze dazugeben und rösch braten.

Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. 5 Minuten vor dem Servieren Chili und Knoblauch dazugeben, abschmecken und mit Garam Masala, gehacktem Koriander und Essigbaumgewürz garnieren. Mit Joghurt abschmecken.

### Für die Auberginen:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Aubergine halbieren und im Ofen etwa 15 Minuten schmoren. Die Minze abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Innere der Aubergine auskratzen, mit der Gabel fein zerdrücken und mit 2 EL Olivenöl, Minze, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die zweite Aubergine in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln, würzen und leicht melieren. In einer Pfanne mit dem übrigen Olivenöl kross ausbraten.

### Für den Couscous:

Die Aubergine und Gurke von den Enden befreien und grob würfeln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden.

Couscous in ausreichend Salzwasser mit den Safranfäden gar ziehen lassen.

Aubergine, Gurke, Paprika und Schalotten mit gehackten Oliven in einer Pfanne mit Olivenöl

schwenken. Den Couscous dazugeben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie und Minze garnieren.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 09. April 2019

# Döner mit angeräuchertem Kebab, Fladenbrot, scharfe Soße

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Scheiben Roastbeef à 200 g	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gem. Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
40 ml Olivenöl	Pflanzenöl	Chili, Salz

### Für das Döner-Brot:

3 Eier	250 g Quark (20%)	20 ml Milch
300 g Mehl	50 g Zucker	1 TL Backpulver
2 EL helle Sesamsaat	2 EL dunkle Sesamsaat	2 TL gem. Kreuzkümmel
1 Prise feines Salz		

### Für die Sauce:

100 g Joghurt (3,5%)	150 g Saure Sahne	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	3 EL Tahina	1 TL Paprikamark
2 TL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

### Für die Füllung:

100 g Rotkohl	1 Rispentomate	4 eingel. grüne Peperoni
3 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig	Zucker, Chili
Salz, Pfeffer		

**Für das Fleisch:** Das Fleisch für etwa 15 Minuten ins Gefrierfach geben. Olivenöl mit den Gewürzen verrühren. Das Fleisch in feine Kebab-Streifen schneiden und im Gewürzöl marinieren. Einen Bräter mit Alufolie auskleiden, Räucherspäne darauf streuen und die Fleischscheiben auf einen geölten Gareinsatz geben. Auf höchster Stufe die Späne zum Glimmen bringen, den Einsatz hineingeben, den Deckel schließen und vom Herd nehmen.

Das Fleisch ca. 3 Minuten im lauwarmen Rauch räuchern. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und in einer sehr heißen Pfanne mit wenig Öl anbraten.

**Für das Döner-Brot:** Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Quark, 2 Eier, Backpulver, Zucker, eine Prise Salz und Kreuzkümmel zu einem Teig kneten, in Stücke unterteilen, runde Brötchen formen und diese im Ofen Grad ca. 15 Minuten backen. Ein Ei trennen. Eigelb mit Milch und 1 EL Wasser verquirlen. Brötchen nach 10 Minuten Backzeit mit dem Mix bepinseln, mit Sesam bestreuen und zu Ende backen. Anschließend kurz auskühlen lassen, im Kontaktgrill rösten und aufschneiden.

**Für die rote Knoblauch-Sauce:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt, Saure Sahne, Tahina und 50 ml kaltes Wasser mit dem Schneebesen glattrühren. Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprikamark und Tomatenmark hinzufügen und alles miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Für die Füllung:** Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Peperoni fein hacken. Olivenöl, Essig, Zucker, Chili, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Rotkohl, Gurke, Tomate und Peperoni mit Dressing vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Gram am 30. Juli 2018

# Domoda mit Rindfleisch, Bananen-Pfannkuchen, Sonnenweizen

## **Für zwei Personen**

### **Für das Domoda:**

200 g Rindfleisch (Schulter)	3 Knoblauchzehen	2 große Zwiebeln
1 rote Paprika	6 große Fleischtomaten	2 rote Habanero Schoten
25 g Ingwer	1 Zitrone	100 g Tomatenmark
5 EL Erdnussbutter	1 TL Sambal Oelek	1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL gemahlener Zimt	1 Zitrone (Schale)	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### **Für die Bananen-Pfannkuchen:**

2 überreife Bananen	4 Eier	250 ml Milch
125 g Dinkelmehl	Öl	1 Prise Salz

### **Für den Sonnenweizen:**

300 g Sonnenweizen	50 g gesalzene Erdnüsse	½ Bund Koriander
1 TL Pflanzenöl	1 Prise Salz	

### **Für die Garnitur:**

Koriander	1 Habanero Schote
-----------	-------------------

## **Für das Domoda:**

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Ingwer kleinhacken und im Topf mit Öl anschwitzen. Rinderschulter in kleine Würfel schneiden und dazugeben.

Fleischtomaten putzen und mit dem Stabmixer zu Püree verarbeiten und mit dem Tomatenmark vermengen und ebenfalls dazugeben.

Erdnussbutter unterrühren, Habanero ganz reingeben und alles auf kleiner Flamme bis zum Anrichten köcheln lassen.

Zitrone abbrausen, trocken tupfen und Schale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zimt, Zitronenschale und Sambal Oelek abschmecken.

## **Für die Bananen-Pfannkuchen:**

In einer Rührschüssel Eier mit Milch, Mehl und Salz verrühren. Die Bananen mit einer Gabel zu Brei drücken und ebenfalls unterrühren. In einer heißen Pfanne mit Öl ca. 3mm dicke Pfannkuchen backen.

## **Für den Sonnenweizen:**

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Sonnenweizen in einem kleinen Topf mit Wasser und Öl ca. 15-20 Minuten garkochen. Leicht salzen. Erdnüsse kleinhacken und darunter mischen, ebenso den Koriander kleinhacken und unterziehen.

## **Für die Garnitur:**

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Habanero ebenfalls kleinhacken. Auf einem großen Teller den Pfannkuchen drapieren und einen Schöpflöffel Domada daneben geben. In die Cappuccino Tasse den Sonnenweizen geben und ebenfalls platzieren. Mit Koriander und Habanero garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mike Weber am 30. Januar 2019

# Entrecôte mit Beurre rouge, Prinzessbohnen im Speckmantel

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Stück Entrecôte, à 250 g    1 Lorbeerblatt    Öl, Salz, Pfeffer

**Für die Beurre rouge:**

75 ml roter Portwein    2 Schalotten    350 g Butter

**Für die Bohnen:**

170 g Prinzessbohnen    6 Streifen Speck    1 Zweig Majoran

2 Zweige Rosmarin    1 Zweig Thymian    2 Zweige Bohnenkraut

Eiswasser

**Für den Stampf:**

1 Süßkartoffel    1 mehliges Kartoffel    50 g Parmesan

50 ml Sahne    1 EL Butter    1 EL Zucker

Salz

Pfeffer

**Für das Fleisch:**

Den Ofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Entrecôte etwa 2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Entrecôte im Backofen ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch auf dem Teller platzieren und zur Hälfte mit der Rotweinbutter übergießen.

**Für die Beurre rouge:**

Schalotten abziehen, fein würfeln und mit Butter andünsten. Schalotten mit dem Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Butter zu der Portweinreduktion geben und aufmontieren.

**Für die Bohnen:**

Prinzessbohnen in kochendes Wasser geben. In der Zwischenzeit Majoran, Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Bohnen in Eiswasser blanchieren und mit den Kräutern würzen. Die Bohnen (etwa 12 Stück) mit Speck umwickeln und in einer Pfanne anbraten.

**Für den Stampf:**

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in kochendes Wasser geben.

Kartoffeln abgießen und zu Stampf verarbeiten. Parmesan reiben. Stampf mit Parmesan, Butter, Sahne, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Yannik Effe am 17. Oktober 2019

# Entrecôte mit Zwiebel-Confit und Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Entrecôte:

2 Entrecôte à 250 g	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
2 EL Butter	Olivenöl	

### Für die Zwiebelconfit:

100 g rote Zwiebeln	50 ml Rotwein	1 EL Rotweinessig
1 EL Olivenöl	1 EL Senfkörner	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Kartoffelpüree:

300 g mehlig. Kartoffeln	100 ml Milch	200 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für das Entrecôte:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Entrecôte mit Butter und Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Für 10 Minuten im Ofen gar ziehen. Zum Schluss ca. 5-10 Minuten ruhen lassen.

### Für die Zwiebelconfit:

Zwiebeln abziehen und in sehr dünne Spalten schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen und mit Essig und Rotwein ablöschen. Zucker, Senfkörner und zerstoßenen Pfeffer zugeben. Confit ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und eventuell etwas Pfeffer abschmecken.

### Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser zugedeckt 20 Minuten kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Milch und Butter in einem kleinen Topf aufkochen, unter die Kartoffeln geben und die Kartoffeln darin zerstoßen bis ein glattes Püree entsteht. Etwas Muskatnuss dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Oppermann am 29. August 2019

# Entrecôte, Kapern-Vinaigrette, Gemüse, Kartoffel-Würfel

## Für zwei Personen

### Für das Entrecôte:

2 Scheiben Entrecôte à 300 g	1 EL Rapsöl	1 Zweig Rosmarin
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Kapern-Vinaigrette:

2 EL kleine Kapern	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Zitrone, Saft, Schale	70 ml Olivenöl
1 TL braunen Zucker	20 ml Wermut	1 EL geröstete Pinienkerne
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffelwürfel:

4 vorw. festk. Kartoffeln	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------------------	--------------------	---------------

### Für das Ofengemüse:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
$\frac{1}{2}$ kleiner grüner Zucchini	3 Zweige Rosmarin	

### Für die Marinade:

2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

**Für das Entrecôte:** Den Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch in der Grillpfanne mit Butterschmalz und dem Rosmarinzweig ca. 1  $\frac{1}{2}$  Minuten von jeder Seite anbraten. Butter hinzugeben und das Fleisch darin kurz schwenken.

Im Ofen 10 Minuten ziehen lassen. Die Kerntemperatur sollte 56 Grad betragen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten ruhen lassen.

**Für die Kapern-Vinaigrette:** Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Schalotten, Knoblauch, Petersilie und Zitronenabrieb miteinander verrühren und mit Zucker, Wermut und Olivenöl vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne zum Schluss obenauf geben.

**Für die Kartoffelwürfel:** Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, abwaschen und trockentupfen.

In einer Pfanne mit heißem Butterschmalz langsam knusprig braun braten. Rundum salzen und pfeffern.

**Für das Ofengemüse:** Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und würfeln. Paprika und Zucchini mit der Marinade mischen. Auf ein kleines mit Backpapier belegtes Backblech geben und den Rosmarin darauf verteilen.

Etwa 15 Minuten in den Ofen geben, herausnehmen und mit dem Dressing vermischen.

**Für die Marinade:** Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl mit Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer cremig verrühren. Die Marinade über dem Ofengemüse verteilen. Das Fleisch in Tranchen aufschneiden und auf einen Teller geben.

Etwas von der Vinaigrette darüber träufeln, die Kartoffelwürfel und das Gemüse dazu anrichten und servieren.

Karin Hennig am 29. August 2018

# Filet vom Weide-Ochsen, Rotwein-Soße, Erbsen, Rote Bete

## Für zwei Personen

### Für das Ochsenfilet:

1 Filet vom Weideochsen à 300 g	50 g Alpenkräuter-Heu	5 EL Rapsöl
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für das Püree:

300 g Petersilienwurzel	2 kleine Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne	50 ml Milch	1 Muskatnuss
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Rote-Bete-Püree:

300 g Rote Bete	1 Stange Meerrettich à 5 cm	1 Zitrone
5 EL Sahne	Salz	Pfeffer

### Für die Erbsen:

150 g grüne Erbsen	Salz
--------------------	------

### Für die Rote-Bete-Würfel:

150 g vorg. Rote-Bete	1 ½ EL Puderzucker
-----------------------	--------------------

### Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein	150 ml Rinderfond	1 Hand voll Heu
2 EL Butter	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Petersilienwurzel	200 ml Öl
---------------------	-----------

## Für das Ochsenfilet:

Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, das Heu etwas nass machen und in den Vakuumierbeutel geben, 2 EL Öl dazugeben und das Fleisch hinzufügen. Darauf achten, dass das Fleisch von allen Seiten mit Heu bedeckt ist.

Den Beutel mit dem Vakuumierer verschließen und bei 56 Grad in den Sous Vide garer geben. Das Fleisch sollte ca. 25 Minute gegart werden. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und das Heu so gut es geht entfernen.

Das Fleisch zum Schluss in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Salz würzen.

## Für das Püree:

Petersilienwurzel, Kartoffeln und Knoblauch schälen und klein schneiden, in Milch und Sahne kochen bis sie Gar sind. Das Gemüse abseihen und den Sud aus Milch und Sahne auffangen.

Dann die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse durchdrücken und die Petersilienwurzel pürieren, beide Gemüse zusammen in einen Topf geben. Mit dem Milch Sahne Gemisch zu einen feinen Püree vermischen, und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Für das Rote-Bete-Püree:

Vorgegarte Rote Bete klein schneiden in einen Topf geben mit etwas Brühe heiß machen. Die Rote Bete pürieren und mit den fein geriebenen Meerrettich abschmecken.

Mit Sahne, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verfeinern.

## Für die Erbsen:

Die Erbsen im kochenden Wasser garen, abseihen und mit Salz abschmecken

## Für die Rote-Bete-Würfel:

Rote Bete in Würfel schneiden, Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren und die Rote Bete Würfel darin karamellisieren [kuechenschlacht.zdf.de](http://kuechenschlacht.zdf.de)

## Für die Sauce:



Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer Pfanne oder Topf andünsten. Das Tomatenmark hinzu fügen und leicht anbraten. Mit dem Wein und dem Rinderfond aufgießen. Das Heu ein wenig klein schneiden und etwas zum Soßenansatz hinzu geben. Die Soße leicht köcheln lassen damit sich der Geschmack von Heu entfaltet.

Die Sauce über ein Sieb abseihen und den aufgefangene Soße einkochen lassen, mit Salz Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit der kalten Butter binden.

**Für die Garnitur:**

Petersilienwurzel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Diese dann im Heißen Fett knusprig ausbraten und auf ein Küchentuch zum abtropfen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Zehentmair am 05. Oktober 2018

# Filet Wellington, Babyspinat, Petersilie, Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	100 g Sahne	50 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Pilzfarce:

200 g braune Champignons	100 g kleine Kräuterseitlinge	100 g Birkenpilze
2 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie	Öl, Salz, Pfeffer

### Für das Filet:

1 Rinderfilet à 300 g	2 Platten Blätterteig	1 Ei
-----------------------	-----------------------	------

### Für den Spinat:

500 g Babyspinat	2 Schalotten	100 ml Kokosmilch
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 $\frac{1}{2}$ cm	1 Stange Zitronengras
1 getrocknete Thai-Chili	Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Selleriepüree:

Den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Sahne in einem Topf aufkochen und die Würfel bei geringer Hitze weichkochen. Die Butter in einem Topf aufschäumen und leicht bräunen. Den Sellerie abgießen, mit einem Stabmixer fein pürieren und mit der braunen Butter verquirlen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Püree geben.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Pilzfarce:

Die Schalotten abziehen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. putzen und fein hacken. Die Champignons, Kräuterseitlinge und Birkenpilze im Öl mitrösten bis das ausgetretene Wasser verkocht ist. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Filet:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Filet waschen, trockentupfen und zu kleinen Medaillons schneiden. Diese leicht salzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten kurz scharf anbraten.

Aus dem Blätterteig einen Kreis ausstechen, der ca. 4 cm größer ist als der Durchmesser des Medaillons und einen Kreis ausstechen, der ca. 4 cm Größer ist als der erste Kreis.

Auf das Rinderfiletmedaillon etwa 2 TL der Pilzfarce geben.

Die Pilze mittig auf den Blätterteigkreis geben, darauf das Rinderfilet legen. Nun den noch freien Rand mit etwas aufgeschlagenem Eigelb bepinseln.

Den großen Kreis darüberlegen und den Rand mit einer Gabel zusammendrücken.

Die Praline im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten goldgelb backen.

### Für den Spinat:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Schalotten, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit wenig Öl kurz anrösten. Den Spinat verlesen und unterheben. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen, dritteln und ebenfalls mitbraten. Sobald der Spinat zusammenfällt, die Kokosmilch angießen. Mit gehackter Thai-Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Filet Wellington mit scharfem Babyspinat, frittierter Petersilie und Selleriepüree auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Becker am 25. April 2018

# Filet Wellington, Pilz-Ragout, Schoko-Sherry-Soße, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 300 g	1,5 TL Senf	1 Rosmarinzweig
Zucker	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Farce:

300 g Champignons	$\frac{1}{4}$ Lauchstange	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	100 g Butter	

### Für das Filet Wellington:

2 Eier	2 EL getrock. Thymian	200 g Blätterteig
200 g Speck, in Scheiben		

### Für die Sauce:

250 ml Rinderfond	25 g Zartbitterschokolade	6 cl Sherry
2 EL Butter	1 TL Mehl	Salz, Pfeffer

### Für das Pilzragout:

300 g Kräuterseitlinge	75 g Crème-fraîche	150 ml Gemüfefond
1 Bund Petersilie	1 EL Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Spitzkohlsalat:

300 g Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Chilischote
1 Bund Schnittlauch	1 Orange	50 g Walnüsse
50 g saure Sahne	50 g Joghurt	1 EL Honig
2 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Filets waschen und trocken tupfen. Vor dem Braten das Fleisch mit Salz und Zucker würzen. Zusammen mit dem Rosmarinzweig in einer heißen Pfanne in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten.

Herausnehmen und nach dem Abkühlen mit Senf bestreichen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Farce:

Champignons putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und mit dem Lauch kleinschneiden. In etwas Butter dünsten und wenn die komplette Flüssigkeit verdampft ist, alles in einen Mixer geben und zerkleinern.

### Für das Filet Wellington:

Für die Ummantelung zwei Bahnen Frischhaltefolie überlappend auf die Arbeitsfläche legen und den Speck darauf auslegen. Den Speck mit der Farce bestreichen und das Rinderfilet darauf legen. Mithilfe der Frischhaltefolie den Speck um das Rinderfilet wickeln.

Den Blätterteig großflächig ausrollen und das Rinderfilet im Speckmantel auf das untere Drittel des Teiges legen. Die Eier trennen, die Teigränder mit Eigelb bestreichen und das Rinderfilet in Blätterteig einrollen. Zum Schluss die Seitenteile mit einer Gabel zusammendrücken. Das übrige Eigelb mit 1-2 EL Wasser und Thymian verrühren und den Blätterteig damit bestreichen.

Das Filet Wellington im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Einschubleiste für etwa 15-20 Minuten backen. Die Fleischpfanne für die Sauce bereitstellen.

### Für die Sauce:

Den Fleischsatz in der Pfanne mit Sherry lösen, Fond hinzugeben und köcheln lassen. Mit Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und langsam die angesetzte Sauce dazugeben. Zartbitterschokolade zerkleinern und mit einem Schuss Sherry dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschme-

cken.

**Für das Pilzragout:**

Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fond ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Mehl andicken und Crème fraîche unterrühren. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Spitzkohlsalat:**

Spitzkohl waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Anschließend quer in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in ca. 1 cm lange Röllchen schneiden.

Für das Dressing die Orange auspressen. Saure Sahne, Joghurt, Walnussöl, Orangensaft und Honig in einer Schüssel glattrühren und mit etwas Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Spitzkohl, Apfel und die Hälfte vom Schnittlauch mit dem Dressing vermengen und den Salat mit restlichem Schnittlauch und Walnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Franzke am 09. Dezember 2019

## Filet-Medaillons mit Marsala-Soße, Kartoffel, Pilze

### Für zwei Personen

#### Für das Fleisch:

500 g Rinderfilet Chateaubriand	½ Weißbrot	1 Wintertrüffel
2 in Öl eingelegte Anchovis	30 g Butter	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

#### Für die Kartoffel:

1 große, dicke Kartoffel	2 Zweige Thymian	150 ml Olivenöl
Salz		

#### Für Sauce und Pilze:

2 große Kräuterseitlinge	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
4 kleine Sandknochen	250 ml Marsala	5 Wacholderbeeren
5 Nelken	5 Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
100 g kalte Butter	200 ml Gemüsefond	5 EL Rapsöl
1 EL Agavendicksaft	Salz	Pfeffer
1 Zweig glatte Petersilie	1 EL Alter Balsamico	1 EL Haselnussöl

**Für das Fleisch:** Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen. Rinderfilet in zwei Medaillons schneiden und beide mit Küchengarn in Form binden. Zwei Scheiben Brot abschneiden - etwas größer als die Filets schneiden, auf jeder Seite in Butter anbräunen und warmstellen. Trüffel in dünne Scheiben schneiden. Anchovis feinhacken und mit weicher Butter und einem halben, in dünne Scheiben geschnittenem Trüffel vermischen. Die Hälfte dieser Masse auf die Brotscheiben verteilen. Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit etwas Rapsöl auf jeder Seite 3-4 Minuten anbraten und im Ofen weitergaren bis eine Kerntemperatur von 50-52 Grad erreicht ist.

**Für die Kartoffel:** Kartoffel waschen und trockentupfen. Zwei 2 cm dicke Scheiben von der Kartoffel ausschneiden. Diese mit einem Pendelschäler zunächst rundherum von der Schale befreien, und dann weiter schälen bis man ein langes Kartoffelband erhält. Das Kartoffelband salzen und mit Thymian bestreuen. Zu einer Schnecke aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Schnecken zusammen mit einem Thymianzweig und etwas Öl in eine kleine Auflaufform legen, die zuvor im Ofen auf 180 Grad vorgeheizt wurde, und 15-20 Minuten knusprig ausbacken.

**Für Sauce und Pilze:** Die Kräuterseitlinge putzen, halbieren, die Hälften mit einem Messer eintzen und in der Panne in Öl anbraten. Pilze zur Seite legen. Die Knochen in etwas Öl von allen Seiten anbraten. Schalotte ungeschält in grobe Stücke schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken. Alles zusammen mit den Wacholderbeeren, Nelken, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern zu den Knochen geben und kurz anbraten und dann mit Marsala aufgießen. Einreduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und erneut reduzieren lassen. Die Sauce durch ein Sieb geben und gekühlte Butter einarbeiten. Die Hälfte der Trüffel-Sardellen-Butter ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Agavendicksaft abschmecken. Für die Garnitur: Kräuterseitlinge kurz in die Sauce geben. Das bestrichene Brot inmitten des Tellers platzieren und das Filet, welches zuvor mit etwas Sauce glasiert wird, darauf legen. Mit einer Reibe 4 Trüffelscheiben hobeln und zusammen mit ein paar Petersilienblättern in Balsamico und Haselnussöl marinieren. Eine kleine Rosette aus Blättern und Trüffeln auf die Filets legen. Mit den Kartoffelschnecken und Pilzhälften ausgarnieren und mit etwas Sauce begießen.

Caroline Ballmann am 04. April 2019

# Filet-Steak mit Schaumwein-Tomaten-Soße, Trüffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Filetsteak:

2 Rinderfilets à 250 g                      2 EL Olivenöl                      Salz  
Pfeffer

### Für die Sauce:

150 g Tomaten, geschält, gehackt    4 EL Rosinen                      2 Knoblauchzehen  
200 ml Sekt                                      4 Zweige Thymian                4 Zweige Estragon  
4 Zweige Kerbel                                Salz                                      Pfeffer

### Für das Trüffelpüree:

300 g vorw. festk. Kartoffeln            1 Wintertrüffel                      2 EL Trüffelöl  
2 EL Butter                                        1 Muskatnuss                        Salz, Pfeffer

### Für das Filetsteak:

Den Ofen auf 65 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filet in Öl von beiden Seiten 5 Minuten braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt im Ofen warm stellen.

### Für die Sauce:

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit den Rosinen in die Pfanne geben. Mit Sekt ablöschen und 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kräuter abbrausen, trocken wedeln, hacken, zusammen mit den Tomatenstücken zur Sektsauce geben und weitere 5 Minuten einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Trüffelpüree:

Kartoffeln schälen, kochen und anschließend stampfen. Prise Muskat, Butter und Trüffelöl hinzugeben und gut vermengen.

Den Trüffel auf einem Hobel fein hobeln und über das Öl reiben.

Sauce über das Fleisch gießen, Püree in einem Servierring anrichten, gehobelten Trüffel darüber verteilen und Filetsteak mit Schaumwein-Tomaten-Sauce und Trüffelpüree servieren.

Ani del Longo am 26. April 2018

# Filet-Steak, Pfefferrahm-Soße, Pommes frites, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für das Filetsteak:

2 Filetsteaks vom Rind      Butterschmalz      Salz, Pfeffer

### Für die Pfefferrahmsauce:

1 Zwiebel                      1 Knoblauchzehe      100 g Crème-fraîche  
250 ml Rinderfond          50 ml Cognac          3 EL eingel. grüne Pfefferkörner  
Salz                              Pfeffer

### Für die Pommes frites:

4 festk. Kartoffeln          2 L neutrales Öl      Salz

### Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat              2 Orangen              1 TL Honig  
1 TL scharfer Senf          3 EL Kräuteresig      50 g Walnüsse  
30 g Rohrzucker              30 g Butter              6 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Für das Filetsteak:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch abspülen und trockentupfen. Die Steaks im heißen Butterschmalz etwa 1,5 Minuten von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in den Backofen geben und fertig garen.

Die Fleischpfanne für die Sauce beiseite stellen.

### Für die Pfefferrahmsauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pfefferkörner mit dem Mörser zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett der beiseite gestellten Pfanne glasig dünsten; zerstoßene Pfefferkörner hinzufügen und mit Cognac ablöschen. Rinderfond dazugeben und einkochen lassen.

Zum Schluss Creme fraiche zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Pommes frites:

Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. Fett in der Fritteuse auf 110 – 120 Grad erhitzen und Kartoffeln ca. 8 - 10 Minuten darin vorfrittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Pommes anschließend bei 170 Grad erneut in die Fritteuse geben und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit Salz abschmecken.

### Für den Feldsalat:

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Orangen abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Für die Vinaigrette Öl, Essig, Orangensaft und – abrieb, Honig, Senf, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab mixen.

Für die karamellisierten Walnüsse die Butter mit dem Rohrzucker bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, vermischen und die Nüsse hinzufügen. Sobald das Karamell eine goldgelbe Farbe hat, die Nüsse auf ein Stück Backpapier geben und auskühlen lassen. Hacken und über den Salat streuen. Die zweite Orangen filetieren und auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hans Peter Klees am 18. Februar 2019

# Flank-Steak mit Chimichurri und Pilz-Risoni-Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Flanksteak:

400 g Flanksteak                      2 EL neutrales Öl                      Salz

### Für das Chimichurri:

1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten	1 Limette
3 cm Ingwer	75 ml Weißweinessig	3 EL Sojasauce
150 ml Olivenöl	1 TL getrockneter Oregano	1 TL Zucker
1 TL Salz	Pfeffer	

### Für das Pilz-Risoni-Risotto:

300 g Risoni	30 g getrocknete Steinpilze	300 g Kräuterseitlinge
2 Schalotten	500 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein
50 g Parmesan	2 Zweige Petersilie	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	Fleur de Sel	Pfeffer

### Für das Flanksteak:

Das Flanksteak waschen und trockentupfen. Mit etwas Öl bestreichen und in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten etwa 2 Minuten grillen. Von der Flamme nehmen und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

Nach der Ruhephase nochmal anwärmen, salzen und zum Servieren aufschneiden.

### Für das Chimichurri:

Petersilie, Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen, Ingwer schälen und beides fein hacken. Chilis waschen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Alles mit Zucker, Essig und ca. 80 ml kaltem Wasser vermischen.

Limette auspressen und Chimichurri mit Limettensaft, Sojasauce sowie Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl unterrühren, bis eine Emulsion entsteht. Etwas ziehen lassen.

### Für das Pilz-Risoni-Risotto:

Wasser erhitzen. Getrocknete Steinpilze für 15 Minuten ins kochende Wasser geben. Gemüsefond aufkochen.

In einem großen Topf Butter und Olivenöl erhitzen. Schalotten abziehen, fein würfeln und glasig andünsten. Risoni hinzufügen und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, nach und nach Gemüsefond angießen und unter Rühren immer wieder einkochen lassen. Nach ca. 15 Minuten sind die Risoni al dente. Danach die Steinpilze abgießen, Flüssigkeit auffangen und auf die Risoni gießen. Steinpilze fein hacken und in den Topf zum Risoni geben.

Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. In Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben.

Gebratene Pilze und Parmesan unter das Risotto heben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken. Vor dem Servieren über das Risoni-Risotto geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Ochmann am 18. März 2019



# Flank-Steak, Pfeffer-Soße, Pommes, Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Pommes frites:

500 g festk. Kartoffeln      2,5 L Erdnussöl      Meersalz

### Für das Steak:

2 Flanksteaks à 200 g      3 EL Butterschmalz      Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

2 EL eingel. grüner Pfeffer      10 ml Cognac      1 TL Dijon-Senf

100 ml Rinderfond      1 - 2 EL Crème-fraîche      Salz

### Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat      1 EL Rotweinessig       $\frac{1}{2}$  TL Dijon-Senf

$\frac{1}{2}$  TL Kastanienhonig      3 EL Olivenöl      Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und unter Wasser abwaschen. In Stäbchen schneiden und auf ein sauberes Küchentuch auslegen.

Erdnussöl auf 160 Grad in der Fritteuse erhitzen und Kartoffelstäbchen im Frittierkorb auslegen. Für 5 min frittieren. Frittierkorb aus dem heißen Fett heben und Frites abtropfen lassen. Auf einem Küchentrepp mindestens 20 min ruhen lassen.

Fritteuse auf 180 Grad erhitzen und Frites erneut im Frittierkorb frittieren bis sie goldgelb sind (ca. 1 Minute). Frites gut schütteln und auf ein Küchentrepp legen. Großzügig salzen.

### Für das Steak:

Fleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch bei starker Hitze ca. 2 - 3 min von jeder Seite braten. Aus der Pfanne nehmen und für ca. 5 min vor dem Servieren ruhen lassen.

### Für die Sauce:

Den grünen Pfeffer in die vorherige Fleischpfanne geben und etwas angehen lassen. Mit Cognac ablöschen, mit Rinderfond auffüllen und etwas reduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren Crème fraîche und Senf unterheben, die Pfanne vom Herd ziehen und nach Geschmack salzen.

### Für den Wildkräutersalat:

Salat waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette Dijon-Senf mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Olivenöl nach und nach unterrühren bis eine sämige Vinaigrette entsteht. Kurz vor dem Servieren Vinaigrette über den Wildkräutersalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Monchaux am 10. September 2018

# Flank-Steak, Spitzkohl-Pilz-Pastasotto, Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Pastasotto:

200 g Spitzkohl	15 g getr. Steinpilze	100 g Zwiebeln
250 g griech. Reismudeln	80 g Parmesan	4 EL Sahne
100 ml Weißwein	500 ml Gemüfefond	3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Flanksteak:

1 Flanksteak, à 450 g	Olivenöl
-----------------------	----------

### Für den Wildkräutersalat:

250 g Wildkräutersalat	100 g Kirschtomaten	1 kleine Zwiebel
4 EL weißer Balsamicoessig	2 TL Honig	Zucker
1 TL Kräuter-der-Provence	7 EL Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

### Für das Pastasotto:

Den Spitzkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die getrockneten Steinpilze in kleine Stücke zerbröseln und in 150 ml kochendem Wasser einweichen. Die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Den Parmesan reiben. Den Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Reismudeln hinzufügen. Den Gemüfefond aufgießen und für 5 Minuten köcheln lassen. Den Spitzkohl, die Pilze und das Lorbeerblatt hinzugeben und für weitere 7 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazu gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Parmesan unterrühren und für 5 Minuten ruhen lassen. Das fertige Pastasotto mit den Thymianzweigen garnieren.

### Für das Flanksteak:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Flanksteak waschen, abtupfen und eventuell parieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak von allen Seiten scharf anbraten. Danach für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

### Für den Wildkräutersalat:

Den Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Für eine Vinaigrette Balsamicoessig, Honig, Olivenöl, Zwiebeln, Kräuter der Provence vermischen. Mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer abschmecken.

Flanksteak mit Spitzkohl-Pilz-Pastasotto und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Bastian Keil am 22. Januar 2018

# Gebratenes Rinder-Filet mit dreierlei Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

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

**Für Kartoffelstampf:**

1 kg Kartoffeln (mehlig)	180 ml Milch	50 Gramm Butter
50 g rote Linsen	1 TL Garam Masala	1 TL Kurkuma
1 Knoblauchzehe	30 g Haselnüsse	4 Zweige Basilikum
$\frac{1}{2}$ kleinen Trüffel	1 TL Trüffelbutter	

**Für das Rinderfilet:**

Den 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. 10 Minuten medium garen.

**Für Kartoffelstampf:**

Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 12 Minuten weich kochen. Die Milch erhitzen, etwas Salz, Pfeffer und die Butter dazugeben. Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch drücken und gut verrühren. Kartoffelstampf in 3 Portionen teilen.

Für den Linsen-Stampf rote Linsen in einem Sieb abspülen und in wenig Salzwasser etwa 10 Minuten gar kochen. Linsen abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit Garam Masala und Kurkuma unter eine der Kartoffelportionen rühren. Gegebenenfalls mit Salz würzen.

Für den Haselnuss-Stampf Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in die zweite Kartoffelportion drücken. Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und ebenfalls unterrühren. Abschmecken.

Für den Basilikum-Trüffel-Stampf Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen in feine Streifen schneiden und mit der weichen Trüffelbutter unter die dritte Kartoffelportion rühren. Trüffel hauchfein hobeln. Mit Salz würzen und mit Trüffelscheiben bestreuen.

Gebratenes Rinderfilet mit dreierlei Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Alberto Wagner am 14. März 2018

## Involtini mit Rotwein-Soße und Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

#### Für die feurigen Involtini:

4 kleine dünne Rinderschnitzel	50 g Lardo (fein geschnitten)	2 Knoblauchzehen
50 g getrocknete Tomaten	1 Chilischote mittelscharf	100 g Parmesan
Öl		

#### Für die Sauce:

100 ml Traubensaftessenz	125 ml Rotwein	1 TL Dijonsenf
3 EL Sojasauce	Salz	Pfeffer

#### Für das Kartoffelpüree:

250 g mehligk. Kartoffeln	50 ml Milch	40 g Butter
1 TL Muskat	Salz	

#### Für die feurigen Involtini:

Den Knoblauch abziehen. Parmesan, getrocknete Tomaten, Chili und Knoblauch im Mixer zerkleinern.

Schnitzel trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen.

Die Schnitzel mit dem Lardo belegen, die Parmesan-Tomatenfülle dünn auftragen und einrollen. Involtini in heißer Pfanne mit Öl anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

#### Für die Sauce:

Bratensatz der Pfanne mit Rotwein aufgießen und einkochen lassen.

Traubensaftessenz vorsichtig dazugeben, bis die richtige Süße gegeben ist. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Sojasauce abschmecken.

#### Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser weichkochen.

Milch mit Butter in einem Topf kurz aufkochen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und die noch warme Milch- Butter Mischung nach und nach unterrühren.

Zum Schluss mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sylvia Müller am 25. Juni 2018

# Labskaus, Rollmops-Tatar, Kartoffel-Stampf, Ei

## Für zwei Personen

### Für den Kartoffelstampf:

2 festk. Kartoffeln	1 Zitrone	75 ml Milch
50 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss
25 ml Rapsöl	5 ml Arganöl	Murray River-Salz
Zitronenpfeffer		

### Für das Fleisch:

1 Rinderbrust à 200 g	1 Zehe Knoblauch	1 TL Thymian
75 ml Kalbsjus	10 ml Whisky	1 TL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{2}$ TL Stärke	40 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für die rote, gelbe Bete:

4 Mini-Rote-Bete	4 Mini-gelbe-Bete	3 gelbe Cherrytomaten
1 Limette, 1 EL Saft	20 ml Rote-Bete-Saft	10 ml roter Balsamico
50 ml weißer Balsamico	2 TL Agavendicksaft	Chiliflocken
1 TL Rapsöl		

### Für das Rollmops-Tatar:

1 Rollmops	1 Gewürzgurke	1 Stange Meerrettich à 2 cm
$\frac{1}{4}$ Apfel	1 Zitrone, 1 TL Saft	30 g Schmand
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Salz	

### Für das frittierte Ei:

2 kleine Eier	2 Eier	40 ml Essig
3 EL Mehl	4 EL Panko-Brösel	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 13 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen.

Zitronensaft, Raps- und Arganöl unterziehen und mit dem Murray River- Salz und Zitronenpfeffer würzen.

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch in ein ca. 150 g quaderförmiges Stück schneiden und mit Salz würzen. Das Fleisch rundum in der Pfanne mit angedrücktem Knoblauch und Thymian in wenig Rapsöl und aufgeschäumter Butter kräftig anbraten.

Das Fleisch in den Ofen geben und rosa garen. Etwa 5 Minuten vor dem Servieren herausnehmen und ruhen lassen.

Den Bratensatz mit Kalbsjus, Whisky und Senf aufkochen auf etwa  $\frac{1}{4}$  reduzieren. Mit in Wasser angerührter Stärke eindicken, würzen und das Fleisch darin glasieren.

### Für die rote, gelbe Bete:

Die Minibeeten in Salzwasser etwa 6 Minuten halbgar kochen.

Für die roten Rüben eine Glasur aus Rote-Bete-Saft und Balsamico einkochen, mit Limettensaft, Chiliflocken und 1 TL Agavendicksaft abschmecken.

Für die gelben Rüben Balsamico, Minitomaten, Rapsöl, Chiliflocken und 1 TL Agavendicksaft zusammenfügen und köcheln bis die Tomaten zerfallen. Die Masse durch ein feines Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem kleinen Topf einkochen.

Die Mini-Bete jeweils durch Eintauchen in die Flüssigkeiten glasieren.

### Für das Rollmops-Tatar:

Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Rollmops und Gewürzgurke fein würfeln. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitronensaft hinzufügen, Schmand unterziehen und mit Dill und Salz kräftig würzen.  
Mit geriebenem Meerrettich dezent abschmecken.

**Für das frittierte Ei:**

In einem breiten Topf Wasser mit Essig und Salz zum Kochen bringen. Je ein kleines Ei in eine Tasse schlagen. Mit dem Schneebesen das Wasser in eine Rotationsbewegung bringen. Das Ei in die Mitte des Strudels geben und im erhitzten Wasser ca. 3 Minuten garen. Das Ei mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und auf einen Teller geben.

Die Eier zum Panieren mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das pochierte Ei in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und anschließend in den Panko-Brösel panieren.

In einem Topf Kokosnussöl auf ca. 180 Grad erhitzen. Das Ei mit einer Schaumkelle kurz in dem heißen Fett goldgelb frittieren.

Das frittierte Ei auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Detlev Repenning am 04. Oktober 2018

## Lucca-Augen-Toast mit Filet Mignon

**Für zwei Personen**

**Für das Toast:**

2 Scheiben Weißbrot                      Butter                                      Olivenöl

**Für den Belag:**

1 Filet Mignon à 200 g                      2 Schalotten                                      1 Bund Schnittlauch  
1 Kästchen Gartenkresse                      ½ Bund glatte Petersilie                      15 Kapern, Kapernwasser  
3 kleine Essiggurken                      1 Ei (Eigelb)                                      1 EL Sardellenpaste  
1 EL Tomatenmark                      1 EL Ketchup                                      1 TL Dijon Senf  
1 TL süß-scharfer Senf                      1 TL scharfes geräuchertes                      Paprikapulver  
Salz

**Für die Garnitur:**

2 Austern                                      1 EL schwarzer Kaviar                                      1 Zitrone

**Für das Toast:**

Die Weißbrotscheiben in der Pfanne mit Butter braten.

Zum Beschweren einen kleinen Topf oder ähnliches daraufstellen.

**Für den Belag:**

Das Fleisch mit der Hand hacken. Schnittlauch und Kresse abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schalotten abziehen und feinschneiden.

Kapern und Essiggurken feinschneiden. Ei trennen. Schalotten, Kräuter, Kapern, Essiggurken, Eigelb, Sardellenpaste, Tomatenmark, Ketchup, Senfsorten, Paprikapulver und Salz zum Fleisch geben und gut vermengen.

**Für die Garnitur:**

Austern öffnen. Austernfleisch leicht lösen. Das Gericht wie ein Gesicht anrichten und dabei etwas dekonstruieren (Picasso-Style). Die Austern stellen die wässrigen Augen von Frau Lucca dar. Der Kaviar dient als Pupille. Das Weißbrot etwas schräg als Nase reinsetzen. Beef Tartar stellt die rote Wange dar. Zitronenscheiben formen die Augenbrauen.

Karin Kraml am 04. April 2019

# Ochsen-Filet 'Tatar-Style' mit Roter Bete und Brezen

## Für zwei Personen

### Für das Ochsenfilet:

1 Filet vom Weideochsen	2 EL weiße Sesamsamen	2 EL schwarze Sesamsamen
1 Ei	Butterschmalz	Salz

Steakpfeffer-Mischung

### Für die Rote Bete:

200 g Mini-Rote-Bete	1 weiße Zwiebel	4 Cornichons
1 EL Kapern	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Worcestersauce	1 TL Grüner Tabasco
50 ml Himbeeressig	1 EL milde Sojasauce	1 Schote Chili
Salz	Pfeffer	

### Für die Brezen:

2 frische Brezel	3 EL Butter
------------------	-------------

### Für das Ochsenfilet:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ochsenfilet abwaschen und trockentupfen. Das Fleisch mit Salz und Steakpfeffer würzen, in Sesam wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend im Ofen für ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das Ei kurz vorm Anrichten vorsichtig darübergerben.

### Für die Rote Bete:

Rote Bete in einem Topf mit Wasser gar kochen.

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Gurken kleinschneiden und mit Kapern und Zwiebel vermengen.

Chilischote halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Koriander, Melisse und Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und feinschneiden. In einer Schüssel mit Worcestersauce, Tabasco, Himbeeressig, Sojasauce, Chili, Salz und Pfeffer vermengen.

Rote Bete kleinschneiden und im Dressing marinieren.

### Für die Brezen:

Brezel kleinschneiden und in der Fleischpfanne mit Butter braten.

Ochsenfilet Tatar-Style mit Rote Bete und knusprigen Brezen auf Tellern anrichten und servieren.

Veronika Spät am 08. Februar 2018

# Onglet de boeuf mit Pommes frites und Senf-Hollandaise

**Für zwei Personen**

**Für das Onglet de Boeuf:**

350 g Onglet (Nierenzapfen) Öl, Salz

**Für die Pommes Frites:**

4 große mehligk. Kartoffeln Öl, Salz

**Für die Senf-Hollandaise:**

75 ml Weißwein

125 g Butter

2 Eier

1 Schalotte

2 EL Senf à l'ancienne

2 EL Sherryweinessig

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch

1 Zitrone

Zucker, Salz, Pfeffer

## **Für das Onglet de Boeuf:**

Das Onglet abspülen, trocken tupfen und von großen Sehnen befreien.

Mit Salz würzen. Das Fleisch in einer Grillpfanne mit Öl bei starker Hitze 2-3 Minuten auf jeder Seite braten.

Fleisch nachwürzen und mit Alufolie zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Zum Anrichten das Fleisch in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.

## **Für die Pommes Frites:**

Die Kartoffeln schälen, zu Pommes Frites schneiden, in kaltem Wasser abspülen und gut abtrocknen.

Die Pommes in einer Fritteuse in Öl vorfrittieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Vor dem Servieren erneut in die Fritteuse geben und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

## **Für die Senf-Hollandaise:**

Die Schalotte abziehen, fein hacken und mit Weißwein und Essig stark reduzieren.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Die Eigelbe mit dem reduzierten Weißwein und Essig aufschlagen. Butter zerlassen und langsam montieren bis die Sauce emulgiert.

Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Senf, Schnittlauch und Zitronenabrieb dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Merete Kristiansen am 21. Februar 2019



# Paillard vom Rind, Pilzrahm, Kaiserschoten, Karotten

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

4 Scheiben Rinderfilet            Öl                            Salz, Pfeffer

### Für die Pilze und Sauce:

150 g braune Champignons    1 Schalotten            3 Zweige glatte Petersilie

1 Zweig Thymian            100 ml Weißwein        100 ml Noilly Prat

1 TL Mehl                    100 ml Rinderfond      100 g Sahne

50 g Butter                    Salz                        Pfeffer

### Für Schoten und Karotten:

100 g Kaiserschoten            100 g Karotten          50 g Butter

Salz

### Für die Garnitur:

1 kleine Kartoffel            2 EL Butter              1 Zweig glatte Petersilie

Salz

### Für das Rinderfilet:

Die Filetscheiben in einem Frischhaltebeutel plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten kurz anbraten.

### Für die Pilze und Sauce:

Pilze putzen, ein paar kleine für die Garnitur aussortieren, den Rest in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, fein hacken und 1 EL in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Pilze und Thymianzweig dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Weißwein und Noilly Prat ablöschen. Reduzieren lassen und 3 Esslöffel beiseite stellen.

Restmenge mit Mehl bestäuben, Fond und Sahne angießen und sämig köcheln lassen.

Die anfänglich aussortierten kleinen Pilze in Butter anschwitzen und die beiseite gestellten 3 Esslöffel erwärmen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Fleischeiben mit der erwärmten Pilzmasse bestreichen und aufrollen. Die Pilzrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken und restliche Petersilie dazu geben.

### Für Schoten und Karotten:

Kaiserschoten und Karotten abbrausen, trocken tupfen, schälen und in streichholzartige Stifte schneiden. In einem Topf mit Salzwasser blanchieren und anschließend in einer Pfanne mit Butter anschwitzen.

### Für die Garnitur:

Kartoffel schälen und in einem Topf mit Salzwasser garen. Mit einem Kugelausstecher kleine Kügelchen ausstechen und in einer Pfanne mit Butter schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und drüber streuen.

Gefülltes Paillard vom Rind mit Pilzrahm, Kaiserschoten und Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Ernst Otto Mahnke am 12. April 2018

# Pastinaken-Püree, Crunch, Rumpsteak, Rotwein-Schalotten

**Für zwei Personen**

**Für das Rumpsteak:**

2 Rumpsteaks à ca. 200 g	Butter	Pflanzenöl
Salz	bunter Pfeffer	

**Für das Püree:**

300 g Pastinaken	40 g Schalotten	10 EL Gemüsefond
150 ml Sahne	50 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für den Crunch:**

200 g Pastinaken	400 ml Frittieröl	Salz
------------------	-------------------	------

**Für die Rotwein-Schalotten:**

4 Schalotten	200 ml Rotwein	100 ml Portwein
50 g kalte Butter	1 EL brauner Zucker	1 TL Butter
Salz	bunter Pfeffer	

**Für das Rumpsteak:**

Rumpsteaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Steaks von jeder Seite scharf anbraten.

Etwas Butter dazugeben und braten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Das Fleisch einige Minuten ruhen lassen.

**Für das Püree:**

Pastinaken schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Beides in etwas Butter glasig anschwitzen, dann mit etwas Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mit Sahne und Gemüsefond aufgießen, ca. 15 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Zum Schluss mit dem Kartoffelstampfer fein stampfen.

**Für den Crunch:**

Pastinaken schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. In einem Topf mit reichlich heißem Öl kross ausbacken. Mit etwas Salz würzen.

**Für die Rotwein-Schalotten:**

Butter in einer Pfanne aufschäumen, den Zucker zugeben und leicht karamellisieren.

Schalotten abziehen, halbieren, in Streifen schneiden und kurz mitbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und 15 Minuten stark reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Mohrenschildt am 13. März 2019

# Pfifferling-Champignon-Ragout mit Rinder-Filet-Streifen

**Für zwei Personen**

**Für das Ragout:**

150 g braune Champignons	150 g Pfifferlinge	1 Schalotte
100 ml Weißwein	250 ml Sahne	1 EL Butter
2 EL Mehl	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 TL Paprikapulver	2 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

**Für das Fleisch:**

200 g Rinderfilet	2 Zweige Rosmarin	2 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

**Für den Karotten-Sellerie-Stampf:**

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	3 Karotten	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für das Ragout:**

Die Champignons und Pfifferlinge putzen und vierteln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte anschwitzen und Pilze anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter zu den Pilzen geben. Wein einkochen lassen und Sahne hinzu geben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze reduzieren.

**Für das Fleisch:**

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fleisch mit Öl, gehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer einreiben. In einer heißen Pfanne scharf von allen Seiten ca. 2 Minuten anbraten.

**Für den Karotten-Sellerie-Stampf:**

Sellerie und Karotten schälen und in sehr kleine Stücke schneiden. Sellerie und Karotten in einem Topf in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten weich garen. Wasser abgießen, Butter dazu geben und mit einem Stampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hendrik Büchter am 05. September 2018

# Portugiesisches Rinder-Filet-Sandwich mit Pommes frites

## Für zwei Personen

### Für das Sandwich:

4 Scheiben American Toast	1 Rinderfilet à 200 g	2 Scheiben Kochschinken
6 Scheiben portug. Paprikawurst	6 Scheiben Gouda	2 Eier
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

$\frac{1}{4}$ Peperoni	200 g passierte Tomaten	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 EL Mehl	200 g Sahne
80 ml portug. Bier	150 ml Rinderfond	20 ml Whisky
20 ml Portwein	2 Zweige Basilikum	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Msp. Natron	Zucker
1 TL portug. Chili-Würzsauce	Olivenöl	

### Für die Gewürzmischung:

3 TL gemahlener Kurkuma	1 $\frac{1}{2}$ TL Koriandersaat	1 TL Zucker
1 $\frac{1}{2}$ TL Kümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL rosensch. Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer	1 TL feines Salz	1 TL Pfeffer
<b>Für die Pommes frites:</b>	4 große Kartoffeln	Meersalz

**Für das Sandwich:** Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Toastscheiben darin etwa 5 Minuten kross und leicht trocken rösten.

Zwei der Toastscheiben mit Kochschinken, Paprikawurst und je einer Scheibe Käse erneut in den Ofen schieben.

Das Rinderfilet in zwei Medaillons teilen und in einer Pfanne mit etwas Öl kross rundum kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Steak auf die weiteren Toastscheiben geben und im Ofen ziehen lassen.

Die Eier zu Spiegeleiern in einer Pfanne mit wenig Öl ausbacken.

**Für die Sauce:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Peperoni längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln.

, Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Kräuter in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig werden, diese mit etwas Mehl bestäuben und mit Bier ablöschen.

Den Sud kurz köcheln und reduzieren lassen. Mit Rinderfond und passierten Tomaten auffüllen und mit dem Stabmixer kräftig mixen. Sahne mit Whisky und Portwein hinzufügen und nochmals 5 Minuten aufkochen lassen.

Mit der portugiesischen Chili-Würzsauce abschmecken und mit etwas Natron abrunden.

**Für die Gewürzmischung:** Die Gewürze in einen Mörser geben und fein miteinander vermahlen. Um die Aromen der einzelnen Bestandteile kräftiger zu betonen, Koriander, Kümmel und Pfefferkörner vor dem Mörsern leicht anrösten.

**Für die Pommes frites:** Die Fritteuse auf 150 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen und mit Schale in grobe Streifen schneiden. Die groben Fritten in der Fritteuse etwa 5 Minuten vorfrittieren und einige Minuten abkühlen lassen. Die Pommes anschließend bei 170 Grad nochmals frittieren bis diese goldgelb ausgebacken sind.

Vor dem Servieren mit gemahlenem Meersalz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Joel Vasques am 11. März 2019

# Rib-Eye-Steak mit Rotwein-Soße, Röstkartoffeln, Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Rib-Eye-Steaks à 300 g	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	2 EL Butter	Rapsöl, Salz, Pfeffer

**Für die Röstkartoffeln:**

2 sehr große Kartoffeln	25 g Räucherspeckwürfel	2 EL Butterschmalz
-------------------------	-------------------------	--------------------

**Für die Sauce:**

1 Schalotte	200 ml Rotwein	200 ml Portwein
10 kalte Butterwürfel	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

1 kleiner Rotkohl	100 g junger Rucola	4 Radieschen
100 ml Walnussöl	50 ml Himbeeressig	2 EL Brombeergelee
100 ml Johannisbeersaft	Salz, Pfeffer	

**Für den Hummus:**

4 vorgeg. Rote Bete Knollen	200 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Limette	4 Zweige Koriander	1 EL Tahini (Sesampaste)
100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für das Fleisch:** Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Steak mit Salz und Pfeffer würzen, in Rapsöl in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und anschließend in den Backofen geben.

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Sobald das Fleisch fertig gegart ist etwas Butter in der Fleisch-Pfanne schmelzen und mit einer angegedrückten Knoblauchzehe, Thymian und Rosmarin das Fleisch darin aromatisieren.

**Für die Röstkartoffeln:** Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Salzen und in Butterschmalz von allen Seiten braten. Mit Salz würzen. In einer Pfanne Speck auslassen und Würfel nochmal darin schwenken.

**Für die Sauce:** Schalotte abziehen und kleinschneiden. In einem Topf mit Butter glasig braten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und das Lorbeerblatt dazugeben und köcheln lassen. Lorbeerblatt aus der Portwein Reduktion nehmen und mit den Butterwürfeln aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:** Rotkohl und Rucola waschen und trockentupfen. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Beides in eine Schale geben. Walnussöl, Himbeeressig, Brombeergelee und Johannisbeersaft in ein kleines Glas füllen und gut schütteln. Das Dressing nun über den Salat geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen waschen, feinschneiden und später auf dem Hummus anrichten.

**Für den Hummus:** Knoblauch abziehen. Limette halbieren und Saft auspressen.

Kichererbsen abtropfen lassen. Rote Bete waschen, trockentupfen und zusammen mit Knoblauch, Koriander, Sesampaste, Olivenöl und Limettensaft in den Zerkleinerer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Yannik Effe am 04. November 2019

# Rib-Eye-Steak mit Sauce à la dijonnaise, Tomaten-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffelscheiben:

240 g kl., festk. Kartoffeln	1 rote Zwiebel	1 weiße Zwiebel
100 g Rucola	1 Limette	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce dijonnaise:

2 Eier (L)	1 EL Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Dijonsenf	1 EL Weißweinessig	300 ml Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Fleisch:

2 Rib-Eye-Steaks, à 220 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Tomatenragout:

10 Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 Zweig Basilikum	125 ml trockener Weißwein	1 EL Tomatenmark
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelscheiben:

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rote und weiße Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit Olivenöl beträufeln und ca. 15 Min. im Ofen knusprig backen. Rucola waschen und trocken schleudern. Limette waschen, die Zeste abreißen, halbieren und auspressen.

Gebackene Kartoffelscheiben mit Rucola, Limettenzesten und dem Saft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce dijonnaise:

Die Hälfte einer Zitrone auspressen. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Ein ganzes Ei mit dem Eigelb, 1 EL Senf, einer Prise Salz, Weißweinessig und 1 EL Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schlagen bis sich das Salz auflöst. Unter schnellem Rühren das Erdnussöl hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Dijonsenf und Naturjoghurt abschmecken.

### Für das Fleisch:

Fleisch waschen, trockentupfen und großzügig salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Das Fleisch mit dem Rosmarinzweig und Knoblauch in die heiße Pfanne geben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Tomatenragout:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Cherrytomaten waschen und Knoblauch abziehen. Knoblauchzehe andrücken und mit den Tomaten zusammen in der heißen Pfanne anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Limette auspressen, Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomatenragout mit Butter, Salz, Pfeffer, Limettensaft und 1 EL Basilikum abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Camilo López am 29. Juli 2019

# Rib-Eye-Steak, Sahne, Soße, Babyspinat, Süßkartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Rib-Eye:

2 Rib-Eye-Steaks à 350 g	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin	40 g Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

80 ml Cognac	200 g Sahne	1 Schalotte
50 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Püree:

1 große Süßkartoffel	1 Zitrone	100 ml Milch
100 g Sahne	80 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Spinat:

150 g Babyspinat	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
30 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Rib-Eye:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Steak scharf in einer Grillpfanne anbraten und mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian in den Ofen geben und im vorgeheizten Ofen gar ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter schwenken und beim Anrichten mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Sauce:

Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. In der Pfanne mit Bratensatz andünsten, etwas Butter hinzufügen und mit Cognac ablöschen. Die Sahne angießen, reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Püree:

Die Süßkartoffel waschen, schälen und klein schneiden. In einem Topf mit reichlich Salzwasser etwa 5 Minuten garen und ausdampfen lassen.

Den Topf zurück auf den Herd stellen, erhitzte Sahne und Milch dazugeben und mit Muskat, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit einem Schneebesen und Butter zu einem cremigen Püree glattrühren Butter.

Das Püree kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Spinat:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Den Babyspinat in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter Knoblauch und Schalotte ca. 10 Minuten im Topf dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Klose am 29. August 2018

# Rind, Schwein und Lamm mit Portwein-Soße und Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 200 g	1 Zweig Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Thymian	50 g Butter	100 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 250 g	2 Zweige Rosmarin	50 g kalte Butter
100 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 80 g	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Zesten
2 Zweige Minze	$\frac{1}{2}$ Thymian	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

40 ml Portwein	2 Knoblauchzehe	1 TL BBQ-Gewürz
1 Zitrone, Abrieb	40 g eiskalte Butter	1 Zweig Rosmarin
100 ml Rinderfond		

### Für das Risotto:

250 g Risotto	750 ml Hühnerfond	1 Schalotte
12 Safranfäden	500 ml trockener Weißwein	100 g Parmesan
1 EL Butterschmalz	35 g eiskalte Butter	Salz, Pfeffer

### Für das Schweinefilet:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und vermengen. Schweinefilet in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz von jede Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten in Kräuter wälzen und Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten drin lassen.

Bevor das Fleisch serviert wird noch mal kurz in eine Pfanne mit den Kräutern, Thymian und Rosmarin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Rinderfilet:

Mit dem Fleischgarn das Rinderfilet in Form bringen.

Die Pfanne erhitzen und das Filet ca. 2 Minuten von allen Seiten anbraten und beiseite stellen. Nochmals in der Pfanne mit Rosmarin und Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Lammfilet:

Von der Zitrone mit einem Zestenreißer einige Zesten reißen. Den Knoblauch abziehen und mit einer Knoblauchpresse pressen. Thymian und Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Thymian, Minze, Knoblauch, Zitronenabrieb und etwas Öl vermengen.

Das Lammfilet von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten und im Kräuter Öl wälzen, in Alufolie einwickeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Sauce:

In der heißen Bratpfanne, wo das Fleisch gebraten wurde, Rosmarinzweig und Stück Butter, Knoblauch schwach anbraten mit Portwein ablöschen und reduzieren.

Mit Rinderbratfond ablöschen und mit BBQ-Gewürz und Zitronenabrieb abschmecken.

Die kalte Butter unter die Sauce einarbeiten.



**Für das Risotto:**

Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf mit etwas Butter-schmalz andünsten. Risotto hinzugeben, mit einer Kelle Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Den Vorgang noch einmal wiederholen.

Anschließend ständig mit Geflügelfond ablöschen und umrühren, bis das Risotto eine bissfeste Konsistenz erreicht hat.

Ein Stück kalte Butter einrühren, Parmesan dazugeben und mit Safran abschmecken.

Den Risotto in kleine Metallringe füllen, das Fleisch darauf verteilen, mit der Sauce anrichten und servieren.

Rosa Hippedinger am 20. März 2018

# Rind-Fleisch mit Semmelkren, Salzkartoffeln und Gemüse

## Für zwei Personen

**Für das Rindfleisch:** 350 g Schulterscherzel

## Für das Gemüse:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Knollensellerie
1 Peterswurze	1 violette Karotte	1 weiße Karotte
1 gelbe Karotte	1 orange Karotte	1 L Rinderfond
3 Zweige Petersilie	2 Zweige Liebstöckl	2 Lorbeerblätter
2 getrocknete Wacholderbeeren	3 Pfefferkörner	Maiskeim-/Rapsöl
Salz	Pfeffer	

## Für den Semmelkren:

120 g Brotwürfel	125 ml Sahne	übrige Suppe (von oben)
$\frac{1}{2}$ Meerrettich-Wurzel	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

## Für die Salzkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln Salz

**Für die Garnitur:**  $\frac{1}{2}$  Meerrettich-Wurzel 1 Zweig Schnittlauch

## Für das Rindfleisch:

Das Fleisch waschen und in ca. 1 cm dicke Schnitten schneiden. 10 Minuten vorm Servieren auch in die heiße Suppe einlegen.

## Für das Gemüse:

Zwiebel abziehen und halbieren. Knoblauch abziehen und in einem großen Topf mit Öl anrösten und im Anschluss mit Rinderfond ablöschen. Lorbeerblätter abzupfen. Liebstöckel und Petersilie abrausen, trockenwedeln und im Ganzen zum Aromatisieren zusammen mit den Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Wacholderbeeren in den Topf geben.

Große Zweige evtl. brechen. Sellerie, Karotten und Peterswurze schälen, von Enden befreien und in Quader schneiden. Bis auf die violetten Karotten-Enden alle Randstücke in den Topf geben und die Suppe bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Die Gemüse-Quader in Streifen und dann in gleichmäßige Würfel schneiden. In einem kleinen Topf etwas von der Brühe eingießen und die Gemüswürfel darin andünsten. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und für den Semmelkren beiseite stellen.

## Für den Semmelkren:

Brotwürfel in einen Topf geben und einige davon im Mixer zu Semmelbrösel mahlen. Etwas Suppe von oben durch ein Sieb geben und die Brotwürfel damit aufgießen. Sahne einrühren. Meerrettich schälen, reiben und unter die Brot-Masse geben. Muskatnuss reiben und eine Msp. auffangen. Gerieben Brotwürfel auch in den Topf geben und alles zusammen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

## Für die Salzkartoffeln:

Kartoffeln schälen und im Topf mit ausreichend Salzwasser garen.

## Für die Garnitur:

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Rinderscheiben mit Salzkartoffeln und dem Wurzelwerk anrichten, etwas Suppe eingießen und mit Schnittlauch garnieren. Meerrettich schälen und reiben. Kren in einer separaten Schüssel anrichten und mit Meerrettich bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Raphael Skerlan am 23. Oktober 2019

# Rind-Inside-Out-Burger, Mango-Chili-Soße, Chips, Quark

## Für zwei Personen

### Für das Patty:

200 g Rinderhackfleisch	3 Scheiben durchw. Speck	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Ei	4 EL Paniermehl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 100 g	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Butter, Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für den Belag:

2 Scheiben Toastbrot	40 g Parmesan	50 g Wildkräutersalat
$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	1 EL Weißweinessig	1 TL Dijon-Senf
30 g Butter	3 EL neutrales Pflanzenöl	

### Für die Mango-Chili-Sauce:

$\frac{1}{3}$ Mango	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	2 EL Weißweinessig	3 EL Zucker
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	100 ml Mangosaft	Salz, Pfeffer

### Für die Süßkartoffel-Chips:

2 Süßkartoffeln	Rapsöl	1 TL edelsüßes Paprika
Salz	1 TL Cayennepfeffer	

### Für den Kräuterquark:

100 g Magerquark	50 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Honig	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	Salz	Pfeffer

### Für das Patty:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, kleinschneiden und mit dem Rinderhackfleisch und dem Ei in eine Schüssel geben und vermengen. Je nach Konsistenz Paniermehl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu feinen Pattys formen und in einer Grillpfanne mit etwas Rapsöl für 3 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten.

Im Ofen für ca. 10 Minuten langsam medium fertig garen lassen.

### Für das Rinderfilet:

Knoblauch abziehen. Rinderfilets salzen und von beiden Seiten für ca. 2 Minuten in einer Grillpfanne mit Öl scharf anbraten. Pfanne von der Hitze nehmen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Butter, Rosmarin, Thymian und die Knoblauchzehen zugeben.

Im Ofen für ca. 10 Minuten langsam medium fertig garen lassen.

### Für den Belag:

Toastbrot mit einem Servierring ausstechen und von beiden Seiten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

In einem Topf die Butter schmelzen und braun werden lassen. Mit einem Pinsel das Toastbrot mit der Nussbutter einpinseln.

Parmesan reiben und über das Toast geben. Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Mit dem Pflanzenöl, Weißweinessig und dem Senf eine leichte Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren den Salat durchmengen. Zwiebel abziehen und feine Ringe schneiden.

**Für die Mango-Chili-Sauce:**

Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob zuschneiden und in einem Topf mit dem Zucker andünsten. Mit Weißweinessig ablöschen, Mango und Chilischote zugeben und kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer fein mixen und je nach Konsistenz den Mangosaft zugeben.

**Für die Süßkartoffel-Chips:**

Rapsöl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Süßkartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden.

Süßkartoffeln 2 x für ca. 6 Minuten frittieren, bis diese außen knusprig sind. Auf einem Küchentuch geben und das Fett abtropfen lassen. Anschließend mit etwas Cayennepfeffer, Paprikagewürz und Salz würzen.

**Für den Kräuterquark:**

Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Magerquark, Schmand, Zitronensaft, Knoblauch und Kräuter vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Abrieb und Saft einer Zitrone und Honig abschmecken. In eine Spritztülle füllen und auf dem Teller verteilen.

Hackfleischfrikadelle, Mango-Chili-Sauce, Toastbrot, Rinderfilet und den Salat von unten nach oben zusammen mit den Süßkartoffel-Chips auf einem Teller anrichten und mit dem Quark und der Mango-Chili-Sauce servieren.

René Lehmann am 08. August 2018

# Rind-Involtini, Sardellen-Creme, Rucola-Salat, Kapern

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

250 g Rinderfilet (Mittelstück)	150 g Kräuterseitlinge	2 Schalotten
1 Orange	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Creme:

4 Sardellenfilets in Öl	15 Kapern	2 Eier (Eigelb)
Olivenöl	Sonnenblumenöl	1 TL heller Balsamico
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Kapern:

15 Kapern	400 ml Sonnenblumenöl
-----------	-----------------------

### Für den Rucolasalat:

50 g Rucola	20 ml Heller Balsamico	1 EL Honig
1 TL Senf	1 Orange	200 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

2 gerippte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	20 g Parmesan
--------------------	------------------------------	---------------

### Für das Fleisch:

Die Schalotten abziehen. Pilze putzen. Pilze und Schalotten in kleine Würfel schneiden. Beides in Olivenöl goldbraun anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Orange waschen. Rinderfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese zwischen Klarsichtfolie flachklopfen. Mit Salz und Orangenabrieb würzen. Pilze darauf verteilen und wie eine Roulade zusammenrollen.

Involtini in einer heißen Pfanne ein paar Sekunden von jeder Seite scharf anbraten.

### Für die Creme:

Eier trennen. Sardellen mit Kapern und Eigelben pürieren und dabei langsam zur Hälfte Olivenöl und zur anderen Hälfte Sonnenblumenöl reinlaufen lassen bis eine Creme entsteht. Diese durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken.

### Für die frittierten Kapern:

Einen Topf mit Sonnenblumenöl aufsetzen. Kapern im Öl frittieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen.

### Für den Rucolasalat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Orange halbieren und Saft auspressen. Sonnenblumenöl, Balsamico, Honig, Senf und etwas Saft aus der Orange verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Rucola heben.

### Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Parmesan reiben.

Drei Röllchen auf einen Teller legen, die Tomatenscheiben darauf verteilen und mit der Sardellencreme bestreichen und Basilikum bestreuen. Den Rucola darauf drapieren mit Parmesan und den frittierten Kapern bestreuen und servieren.

Sina Goldbeck am 26. Juni 2019

# Rinder-Filet auf Heidelbeeren, Zuckerschoten, Polenta

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets vom Rodeo Rind    2 Knoblauchzehen    1 Bund Thymian  
Salz    Pfeffer

### Für den Heidelbeerspiegel:

$\frac{1}{2}$  Schale Heidelbeeren     $\frac{1}{2}$  Bund Rosmarin     $\frac{1}{2}$  Bund Thymian  
2 Chilischoten    2 Knoblauchzehen    0,7 l Rotwein  
1 Glas Rinderfond    3 EL Honig    2 cl Gin  
375 ml Balsamicoessig    Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für den Polentataler:

50 g Maisgries     $\frac{1}{2}$  l Gemüsefond    1 Knoblauchzehe  
Olivenöl    Salz    Pfeffer

### Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten    1 EL Butter    Muskat, Salz, Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

Backofen auf 60°C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Grillpfanne erhitzen. Knoblauch andrücken. Die Rinderfilets zusammen mit dem Thymianzweig und dem angefrückten Knoblauch in der Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Danach für ca.15 min in den Backofen geben. Wenn die gewünschte Garstufe erreicht ist, aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Heidelbeerspiegel:

Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Chilis putzen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilis darin kurz anrösten, Jeweils zwei Zweige Rosmarin und Thymian hinzu geben und mit Rinderfond, Gin und Rotwein ablöschen. Honig und Balsamico dazu geben und alles stark einreduzieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb drücken und die groben Stücke wie Kräuter und Knoblauch herausnehmen. Sauce wieder zurück in den Topf füllen, die Heidelbeeren dazu geben und weitere 1- 2 min. köcheln lassen.

### Für den Polentataler:

Knoblauch abziehen und andrücken. Fond zusammen mit dem Knoblauch aufsetzen, zum Kochen bringen und den Maisgries unter ständigem Rühren hinzu geben. Hitze reduzieren, ständig rühren, mit Salz abschmecken und den Knoblauch wieder herausnehmen.

Auflaufform mit Öl bestreichen, Polenta mit Salz und Pfeffer würzen in die Auflaufform geben, mit einem Spachtel ausstreichen und abkühlen lassen, Servierring ausstechen, mit Olivenöl bestreichen in einer heißen Grillpfanne braten.

### Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten waschen, in Salzwasser kurz aufkochen, danach in Eiswasser blanchieren. Zuckerschoten in gleichmäßige Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zuckerschoten darin schwenken. Mit Muskat abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Stascheck am 22. Oktober 2018

# Rinder-Filet Café de Paris mit Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	120 ml Milch	1 TL Trüffelöl
30 g Trüffelbutter	50 ml Sahne	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce Café de Paris:

1 Sardellenfilet	2 Schalotten	100 g weiche Butter
20 ml Sahne	1 TL Kapern	1 TL Dijonsenf
1½ EL Tomatenketchup	½ EL Cognac	½ TL Worcestersauce
3 Stiele Estragon	Salz	Pfeffer

### Für das Steak:

2 Filetsteaks vom Rind à 250g	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
-------------------------------	--------------------	---------------

### Für die Garnitur:

3 Zweige Kerbel

## Für das Kartoffelpüree:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser und Salz garen. Abgießen und abdampfen lassen.

Milch und Trüffelöl in einem großen Topf aufkochen. Kartoffeln durch die Presse drücken und zur Milch geben. Rühren bis ein geschmeidiges Püree entstanden ist. Mit Trüffelbutter, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten. Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren unterheben.

## Für die Sauce Café de Paris:

Die Sardelle kleinhacken. Schalotten abziehen und würfeln. Butter, Sardelle, Schalotten, Kapern, Senf, Ketchup und Cognac in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Estragon abbrausen und trockenwedeln. Blättchen abzupfen, sehr fein hacken und unterrühren. Mit Worcestersoße, Salz und Pfeffer abschmecken. 50 g Butter zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen und die restliche Butter untermixen.

Sahne steif schlagen. 2 EL geschlagene Sahne beiseite stellen. Rest in einem Topf aufkochen und Hitze reduzieren. Die kaltgestellte Butter in Stückchen nach und nach darunter schlagen. Beiseite gestellte Sahne unter die Sauce heben.

## Für das Steak:

Das Schmalz in einer Pfanne stark erhitzen. Steaks darin von jeder Seite ca. 1 Minute kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlere Hitze herunterschalten. Pro Seite für 3-4 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und Steaks ca. 10 Minuten bei 100 Grad im Ofen ruhen lassen.

## Für die Garnitur:

Die Kerbel abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.

Das Steak auf Tellern anrichten, getrüffeltes Kartoffelpüree platzieren, mit Sauce Café de Paris darüber geben, mit Kerbel garnieren und servieren.

Andreas Pfetsch am 22. Mai 2018

# Rinder-Filet im Blätterteig, Champignons, Cognac-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rinder-Filet:

2 Rinderfilets, 4 cm dick	250 g Butterblätterteig	120 g Entenleber-Paté
1 Ei	1 TL Dijon-Senf	1 Zweig Thymian
1 TL Traubenkernöl	1 EL Mehl	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Champignons:

120 g helle Champignons	120 g braune Champignons	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	1 EL Cognac	1 EL Teriyaki-Sauce
1 Stängel Petersilie	2 EL ungesalzene Butter	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

### Für die Cognac-Sauce:

100 ml Cognac	120 ml Rinderfond	60 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rindfleisch parieren und überschüssiges Fett entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Traubenkernöl und Butter in einer schweren Pfanne stark erhitzen. Die Filets darin auf beiden Seiten anbraten, ca. 60 Sekunden pro Seite. Das Fleisch kurz im Gefrierfach abkühlen lassen.

Den Blätterteig in zwei 20 cm x 15 cm Rechtecke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Filet auf jedes Rechteck legen. Das Fleisch mit Dijon-Senf gleichmäßig einstreichen und 1 TL gehackten Thymian und dem Entenleber-Paté dazugeben. Die langen Seiten des Teigs über das Steak falten, fest andrücken und alle Kanten abdichten. 1 Ei trennen und den Teig mit dem Eigelb einstreichen.

Pergamentpapier auf ein Backblech legen und die Filets im Blätterteig darauf setzen. Ein digitales Fleischthermometer in die Mitte eines Filets stecken. Wenn die Temperatur 45 Grad erreicht, bei Bedarf den Grill zuschalten. Weiter backen, bis die Kerntemperatur des Fleisches 50 Grad erreicht. Die Filets vor dem Servieren ruhen lassen.

### Für die Champignons:

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken.

In einer Pfanne Knoblauch und Schalotten in Butter bei niedriger Hitze anbraten. Mit Cayennepfeffer würzen und verrühren. Die Pilze putzen und halbieren. Petersilie abbrausen und fein hacken. Pilze und Petersilie zusammen mit Cognac und Teriyaki-Sauce hinzufügen, über kleiner Hitze köcheln lassen und gelegentlich rühren, bis die Pilze weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze in eine Servierschale geben, mit Folie abdecken und in den warmen Ofen geben.

### Für die Cognac-Sauce:

Den Cognac in die Pfanne geben. Mit einem Feuerzeug anzünden und bei großer Hitze kochen, bis die Flamme nach ca. 30 Sekunden ausbrennt. Rinderfond hinzufügen und 2 bis 3 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Die Sahne hinzufügen, die Hitze reduzieren und bis zum Servieren köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Nieland am 12. September 2018



# Rinder-Filet im Speckmantel mit Spargel und Schmortomaten

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilet	6 Scheiben Bacon	6 Knoblauchzehen
Schnittlauch	2 Zweige Rosmarin	1 Hand rote Pfefferbeeren
Salz	Pfeffer	

**Für den Spargel:**

500 g weißer Spargel	1 Zitrone	1 EL Butter
1 Prise Zucker	Salz	

**Für die Schmortomaten:**

2 Schalotten	1 Dose stückige Tomaten	2x 6 kleine Tomaten
10 Zweige Rosmarin	1 Prise Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Rinderfilet:**

Backofen auf 80 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Steaks mit Bacon und Rosmarinzweigen umwickeln und mit Küchengarn festbinden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit 2 Rosmarinzweigen in die Pfanne geben. Das Rinderfilet auf beiden Seiten 2 min. scharf anbraten. Dann die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und in etwa 10 min. auf eine Kerntemperatur von 54 Grad bringen. Kurz vorm Servieren mit grobem Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Spargel:**

Mit den Sparschäler das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen ca. 15 min in einem Dampfgarer garen, so dass sie noch einen leichten Biss haben.

Spargel heraus holen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Etwas Zitronenschale abreiben. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spargel darin zusammen mit einer Prise Zucker und Salz und dem Zitronenabrieb bei geringer Hitze durchschwenken.

**Für die Schmortomaten:**

Schalotten abziehen und fein Würfeln. Ca. 4 EL Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Dosentomaten dazugeben und kurz durchrühren. Tomaten an der Rispe mit Grün und 2 Rosmarinzweige hineinssetzen. Bei geschlossenen Deckel und geringer Hitze ca. 15 min. schmoren. Rosmarin entfernen und die Sauce mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manfred Duschner am 27. Mai 2019

# Rinder-Filet in Cognac-Pfeffer-Soße mit Spitzkohl-Polenta

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets á 200 g                      20 g Butterschmalz

**Für Cognac-Pfeffer-Sauce:**

1 Gemüsezwiebel                      1 Karotte                      100 ml Weinbrand  
250 ml Rinderfond                      2 TL eingel. Pfefferkörner    20 g Butterschmalz  
Salz    Pfeffer

**Für Spitzkohl-Polenta:**

150 g Spitzkohl                      1 Chilischote                      40 g Maisgrieß  
200 g Crème fraîche                      20 g Parmesan                      2 EL Butter  
2 Stiele glatte Petersilie                      Muskatnuss                      Salz, Pfeffer

**Für karamellierte Tomaten:**

175 g Cocktailtomaten                      2 Knoblauchzehen                      2 EL Olivenöl  
3 EL Balsamicoessig                      1 EL Zucker                      Salz, Pfeffer

**Für das Rinderfilet:**

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten.

**Für Cognac-Pfeffer-Sauce:**

Die Zwiebel und Karotte schälen und in grobe Stücke schneiden. In heißem Butterschmalz kräftig in einer Pfanne anbraten. Mit Weinbrand ablöschen und Rinderfond angießen. Ohne Deckel 5-8 Minuten einkochen lassen. Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen und Pfefferkörner hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für Spitzkohl-Polenta:**

Den Spitzkohl waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. 1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen und Kohl darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 175 ml Wasser und Crème fraîche dazugeben und zum Kochen bringen. Maisgrieß einrühren und kurz aufkochen. Chili halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und das untere Viertel fein hacken. Vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen. Parmesan reiben und mit der restlichen Butter und Chili unterheben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und Polenta damit bestreuen.

**Für karamellierte Tomaten:**

Die Tomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Zucker und Knoblauch zugeben. Kurz scharf anbraten und karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Deborah Krex am 11. Juni 2018

# Rinder-Filet mit Chimichurri, Bohnen-Creme Mais-Kölbchen

## Für zwei Personen

### Für das Filet:

1 Black Angus Rinderfilet à 400 g    1 EL Erdnussöl    Salz, rosa Pfeffer, Pfeffer

### Für das Chimichurri:

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie    200 ml Olivenöl    1 milde, rote Chili  
1 Knoblauchzehe    1 Schalotte     $\frac{1}{2}$  Limette  
1 EL getrock. Thymian    1 EL getrock. Oregano    1 TL gemahl. Lorbeer  
Salz    Pfeffer

### Für die Bohnencreme:

80 g vorgegarte weiße Bohnen    1 Zitrone    100 ml Geflügelfond  
1 TL weißer Balsamico    4 EL Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für die Maiskölbchen:

10 Mini-Maiskölbchen    3 EL Butter    1 Zweig kraus Petersilie  
Salz    Pfeffer

### Für die Garnitur:

8 essbare Blüten

## Für das Filet:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit wenig Öl etwa 4 Minuten von jeder Seite anbraten.

Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rosa fertig garen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Chimichurri:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Schalotte, Knoblauch und Petersilie im Mörser stoßen.

Die Limette waschen und die Schale vorsichtig reiben. Die Limette dann halbieren, auspressen und mit dem Saft mörsern.

Mit Olivenöl auffüllen, kräftig salzen und pfeffern. Mit Thymian, Oregano und Lorbeer vermengen.

Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Mit Chili würzen.

## Für die Bohnencreme:

Die Zitrone waschen und die Schale vorsichtig reiben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Den Fond aufkochen, mit Bohnen, Balsamico und Olivenöl mixen und kräftig abschmecken.

## Für die Maiskölbchen:

Die Mini-Maiskölbchen in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

## Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.

Doreen Hoppe am 08. April 2019

## Rinder-Filet mit Fenchel-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für das Fenchelrisotto:**

150 g Risotto-Reis	2 kleine Fenchelknollen	75 g Parmesan
800 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	2 ½ EL Butter
Salz	Pfeffer	

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 220 g	1 Zweig Rosmarin	2 EL Pflanzenöl
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fenchelknollen putzen; das zarte Grün beiseitelegen, halbieren und den Strunk keilförmig heraus schneiden.

Eine Knolle klein würfeln, die andere Knolle in 1 cm dicke Spalten schneiden. Gemüsefond erhitzen und warm halten.

1 EL Butter in einem weiten Topf schmelzen. Fenchelwürfel darin mit Risotto-Reis 2 Minuten dünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Mit so viel Fond begießen, bis der Reis abgedeckt ist.

Offen bei mittlerer Hitze und unter häufigem Rühren 20 Minuten garen, dabei immer wieder mit Fond begießen, sobald es vom Reis aufgesogen wurde.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelspalten darin ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze Hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und 2/3 davon am Ende der Garzeit mit ½ EL Butter unter den Risotto rühren und pfeffern.

**Für das Rinderfilet:**

Rinderfilet in Steaks schneiden und mit Salz würzen.

Im Ofen ca. 15 Minuten garen lassen. 2 Minuten ruhen lassen. Eine Pfanne mit 1 EL Öl ausreiben, auf einer Herdplatte erhitzen und den Rest des Öls hinzugeben, bis das Öl heiß genug ist. Steaks in die Pfanne legen und 2 Minuten auf einer Seite bei großer Hitze anbraten. Temperatur reduzieren und die andere Seite ebenfalls 2 Minuten anbraten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit Butter in die Pfanne geben und das Rinderfilet damit übergießen. Das Rinderfilet mit dem Risotto, den Fenchelspalten, Fenchelgrün und dem restlichem Parmesan anrichten.

Pauline Rößle am 26. August 2019

# Rinder-Filet mit Kürbis-Kräuterkruste, Kürbis-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 300 g      1 EL neutrales Öl      Salz, Pfeffer

### Für die Frittata:

$\frac{1}{2}$  Hokkaido-Kürbis      4 Eier      1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe       $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie      200 g Chorizo  
125 g Schmand      Öl      Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

$\frac{1}{4}$  Hokkaido Kürbis      1 Zwiebel      1 Granatapfel  
1 rote Chilischote      30 ml Weißweinessig      100 ml Granatapfelsaft  
150 ml Gemüsefond       $\frac{1}{2}$  Bund Koriander      50 g kalte Butter  
100 ml Sahne      Salz      Pfeffer

### Für die Kruste:

30 g Kürbiskerne      30 g gesalz. Tortilla-Chips      60 g Butter  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie       $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch       $\frac{1}{2}$  Bund Rosmarin  
20 g Parmesan      1 Ei (Eigelb)      Salz, Pfeffer

### Für den Frappuccino:

$\frac{1}{4}$  Hokkaido-Kürbis      170 ml kalter Kaffee      140 ml Mandelmilch  
1 Vanilleschote      1  $\frac{1}{2}$  TL Ahornsirup       $\frac{1}{2}$  TL Zimt  
1 Muskatnuss      50 ml Schlagsahne      Eiswürfel

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Granatapfel

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Rinderfilet von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. In den Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist.

### Für die Frittata:

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chorizo ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin andünsten. Danach die Kürbis- sowie die Chorizowürfel dazugeben und mit braten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, Eier mit dem Schmand verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die feingehackte Petersilie mit dazu geben.

Den Herd auf mittlere Stufe stellen, Eiermasse über den Kürbis geben und langsam stocken lassen. Anschließend die Frittata für 15 Minuten in den Backofen geben.

### Für die Sauce:

Zwiebel abziehen. Kürbis von Kernen befreien und zusammen mit der Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit etwas Butter in der Pfanne anbraten. Mit dem Essig und etwas von dem Gemüsefond ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach mit Gemüsefond und Granatapfelsaft aufgießen und wieder einkochen lassen. Chili sehr fein schneiden und mit dazugeben. Sobald der Kürbis weich ist mit einem Pürierstab mixen bis die Sauce eine cremige Konsistenz erreicht. Die Masse durch ein feines Sieb streichen und wieder in den Topf geben. Sahne dazugeben und erneut aufkochen lassen. Granatapfel halbieren, Kerne rausklopfen und beiseite legen. Einen Esslöffel Butter einrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zur Sauce gebe, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Ein paar Granatapfelkörner über der Sauce verteilen.

### Für die Kruste:

Kürbiskerne und Tortilla-Chips zusammen in einem Mixer grob zerkleinern. Parmesan fein reiben. Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter, Parmesan, Kürbiskerne und Tortilla-Chips mit der Butter vermischen. Zur Bindung ein Ei trennen und das Eigelb zur Masse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Masse zwischen zwei Frischhaltefolien verteilen und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die ausgerollte Masse in die Tiefkühltruhe legen und ziehen lassen.

Sobald das Fleisch bereit ist, die Masse aus dem Kühler holen und einen Teil (so groß wie das Fleisch) ausschneiden. Fleisch mit der Kruste in den Backofen geben und auf Grillfunktion (230 Grad) grillen.

**Für den Frappuccino:**

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Kürbis in kleine Stücke schneiden und im kochenden Wasser gar kochen. Durch eine Presse drücken und erkalten lassen.

Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

Kaffee, Vanillemark, Mandelmilch, Ahornsirup, Zimt und Kürbis-Püree mit Eiswürfeln in einen Mixer geben und schaumig mixen. Nach Belieben mit Muskatnuss abschmecken und in ein Glas füllen. Schlagsahne mit ein wenig Vanillemark verfeinern und als Topping auf die Kürbismasse geben.

**Für die Garnitur:**

Granatapfelkerne herauslösen und in der Sauce verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Link am 10. September 2019

# Rinder-Filet mit Kräuter-Butter und Kartoffel-Türmchen

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Rinderfilets à 180 g      2 EL Neutrales Öl      Salz, Pfeffer

**Für die Kräuterbutter:**

70 g weiche Butter      1 Knoblauchzehe      3 Zweige krause Petersilie  
3 Zweige Rosmarinnadeln      ½ Zitrone      Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffeltürmchen:**

300 g festk. Kartoffeln      TK Kräutermischung      3 EL Olivenöl  
Salz      Pfeffer

**Für das Fleisch:**

Den Ofen auf 220 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 gleich dicke Steaks schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Steaks auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. In Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

**Für die Kräuterbutter:**

Butter mit dem Mixer cremig-weiß schlagen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Petersilie und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls feinhacken. Zitrone abreiben und Saft auspressen. Knoblauch, Kräuter, Zitronenschale und -Saft unter die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterbutter in eine kleine Schüssel geben.

**Für die Kartoffeltürmchen:**

Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in 4 mm dicke Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Kräutermischung und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech jeweils einige Kartoffelscheiben zu Türmchen aufeinanderschichten. Auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 Minuten goldbraun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Ebner am 26. Juli 2018

# Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste, Spargel, Rote-Bete-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 250 g                      1 EL Rapsöl                      Salz, Pfeffer

**Für die Rote-Bete-Sauce:**

1 frische große Rote-Bete                      1 große Tomate                      2 Frühlingszwiebel  
1 EL Tomatenmark                      1 EL Sahne                      150 ml Gemüsefond  
50 ml Weißwein                      1 EL Balsamicoessig                      1 EL Olivenöl  
Salz                      Pfeffer

**Für den grünen Spargel-Espuma:**

450 g grüner Spargel                      50 g frischer Spinat                      200 ml Sahne  
1 EL Balsamicoessig                      2 EL Gemüsefond                      1 TL Salz  
1 TL Zucker

**Für das Paprika-Speck-Dressing:**

10 Stangen grüner Spargel                      6 Scheiben Frühstücksspeck                      1/2 Zitrone  
1 rote Paprika                      1 grüne Paprika                      100 ml Olivenöl  
1 TL Salz                      1 TL Zucker                      Pfeffer

**Für die Kräuterkruste:**

50 g Kräuter                      50 g Semmelbrösel                      100 g Butter  
Salz                      Pfeffer

**Für das Rinderfilet:**

Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Filets ruhen lassen und später mit der Kruste nochmals auf den richtigen Garpunkt erwärmen.

**Für die Rote-Bete-Sauce:**

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Das weiße von der Frühlingszwiebel kleinschneiden. Tomate einritzen und in kochendes Wasser legen. Danach häuten und klein schneiden. Frühlingszwiebeln mit Roter Bete und Tomate in Öl andünsten. Tomatenmark kurz mit anbraten. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschend weich kochen lassen. Das Ganze in einen Mixer geben und die Sahne mit dem Balsamicoessig dazugeben. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den grünen Spargel-Espuma:**

Spargel in kleine Stücke schneiden und mit Wasser bedecken. Salz und Zucker dazugeben. Spargel weich kochen lassen. Spinat waschen, trockenschleudern und kurz in Gemüsefond blanchieren, bis er vollständig zusammengefallen ist.

Das Ganze mit der Sahne und dem Balsamicoessig in einen Mixer geben und zu einer ganz feinen Sauce pürieren. Sauce in einen Sahnenspender geben und mit einer Kartusche Stickstoff aufschrauben. Kräftig schütteln und in ca. 60 Grad warmen Wasser warm halten.

**Für das Paprika-Speck-Dressing:**

Zitrone in Scheiben schneiden. Den hinteren Teil der Spargelstange großzügig abschneiden und in Wasser mit Salz, Zucker und Zitronenscheiben gar kochen.

Den Frühstücksspeck in grobe Streifen schneiden und kross anbraten. Paprika waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und zum Speck geben und mit andünsten. Ein wenig Salz dazugeben. Dann in eine Schüssel geben. Mit dem Olivenöl und Pfeffer abschmecken.

Spargelstangen auf einen Teller geben und mit dem Dressing bedecken.



**Für die Kräuterkruste:**

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und etwas klein hacken. In einem Mixbecher die Semmelbrösel, Butter und die Kräuter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze zu einer homogenen Paste vermischen. Die Paste dünn ausstreichen und auf das Rinderfilet darauflegen. Im Backofen bei Grillfunktion ca. 3-5 Minuten bräunen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 16. Juli 2019

# Rinder-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Thai-Spargel

## Für zwei Personen

### Für die Rosmarinkartoffeln:

400 g Babykartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 180 g	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	----------	---------------

### Für den Thai-Spargel:

200 g Thai-Spargel	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz		

### Für die Sauce:

3 Schalotten	150 ml Portwein	200 ml Sauerkirschsaft
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	4 EL Butter
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Rosmarinkartoffeln:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Babykartoffeln waschen, trocknen und in eine ofenfeste Auflaufform geben. Olivenöl drüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Knoblauchzehe mit Schale grob zerdrücken und beides in die Auflaufform über die Kartoffeln geben. Die Form in den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 20 Minuten backen. Nach ca. 10 Minuten die Kartoffeln einmal schwenken.

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets waschen, trocken tupfen, mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne auf höchster Stufe vorheizen. Die Rinderfilets anschließend in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 4 Minuten scharf anbraten. Anschließend auf einen Teller geben und in den vorgeheizten Ofen stellen. Je nach gewünschtem Gar-Grad aus dem Ofen nehmen.

### Für den Thai-Spargel:

Den Thai-Spargel unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem Topf mit je einer Prise Salz und Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel einlegen, einen Deckel aufsetzen und bei milder Hitze 3-4 Minuten garen lassen. Das Kochwasser abgießen, den Topf wieder auf den Herd setzen, etwas Olivenöl über den Spargel träufeln und ca. 2 Minuten braten.

### Für die Sauce:

Schalotten abziehen und klein würfeln. Mit Butter in einen Topf geben und auf mittlerer Hitze glasig braten. Dazu je einen Zweig Rosmarin und Thymian geben und unter gelegentlichem Umrühren mit anbraten. Sobald die Schalotten glasig sind, mit Portwein und Sauerkirschsaft ablöschen. Den Sud ca. 15 Minuten einreduzieren lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rinderfilet mit Rosmarinkartoffeln, Thai-Spargel und Portwein-SauerkirschSauce auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Breckner am 09. April 2018

# Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Schwarzwurzel, Karotten

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilet, à 200 g	2 EL neutrales Öl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Salbei	Salz	Pfeffer

### Für das Schwarzwurzelpüree:

200 g Schwarzwurzeln	25 g Butter	150 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

### Für die Karotten:

1 kleine Zwiebel	125 g Karotten	1 Ei
40 ml Sahne	15 g Butter	1 TL Blütenhonig
50 ml Gemüsefond	1 TL Rotweinessig	Muskatnuss
1 Zweig Estragon	Salz	Pfeffer

### Für die Rotwein-Schalotten-Sauce:

2 Schalotten	20 g brauner Zucker	250 ml trockener Rotwein
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis
$\frac{1}{2}$ TL Stärke	15 g kalte Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Schwarzwurzel	500 ml Öl
-----------------	-----------

## Für das Rinderfilet:

Backofen auf 110 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Fritteuse vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, Rosmarin- und Salbeizweig dazugeben und zwischendurch mit dem heißen Bratöl immer wieder übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Backofen geben. Die Pfanne für die Sauce beiseite stellen.

## Für das Schwarzwurzelpüree:

Für die Schwarzwurzelcreme Fond aufsetzen, zum Kochen bringen.

Schwarzwurzel schälen, klein schneiden und in dem Fond ca. 20 min. bei mittlerer Hitze garen. Flüssigkeit nicht ganz abgießen (etwa 2 EL Flüssigkeit im Topf behalten) und die Schwarzwurzeln pürieren. Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Karotten:

Karotten schälen und in dünne Streifen hobeln. Zwiebel abziehen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Honig dazu geben und kurz aufschäumen lassen.

Karottenstreifen ebenfalls hinzu geben und kurz dünsten. Fond angießen und ca. 10 min. bei wenig Hitze garen lassen. Essig dazu geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Ei trennen, das halbe Eigelb mit der Sahne verquirlen und sacht unter die Karotten heben. Bei schwacher Hitze leicht sämig rühren. Estragonblättchen abzupfen, grob hacken und unterrühren.

## Für die Rotwein-Schalotten-Sauce:

Für die Sauce Schalotten abziehen und achteln. Die Pfanne mit dem Bratensatz erneut erhitzen und Zucker darin karamellisieren lassen und die Schalotten dazugeben. Stärke mit etwas Rotwein verrühren und beiseite stellen. Den restlichen Rotwein in die Pfanne geben. Thymian, Lorbeer und Sternanis zugeben. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze um die Hälfte reduzieren lassen. Stärke-Rotwein-Gemisch in die Pfanne geben und die Sauce abbinden.

Ca.3 min. leicht köcheln lassen. Butter würfeln und mit einem Schneebesen bei niedriger Hitze einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Schwarzwurzel schälen und etwa 3 Streifen abhobeln.

Schwarzwurzelstreifen in der Fritteuse goldgelb ausbacken und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Middendorf am 23. April 2019

## Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Sellerie-Püree, Rösti

**Für zwei Personen****Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilet-Medaillons    4 Scheiben Bacon    Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

8 Schalotten    150 ml trock. Rotwein    1 EL flüssiger Honig

1 TL Stärke    25 g Butter     $\frac{1}{2}$  Zweige Thymian

**Für das Selleriepüree:**

$\frac{1}{4}$  Knollensellerie    1 Zitrone, (Saft)    50 g Crème-fraîche

20 ml Sahne    1 Muskatnuss     $\frac{1}{2}$  EL Butter

Salz

**Für die Rösti:**

1 große Kartoffel    1 Muskatnuss    Butterschmalz

Salz    Pfeffer

**Für das Rinderfilet:**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rindermedaillons mit dem Bacon einschlagen und mit Küchengarn fest zusammenbinden. Das Fleisch in einer Pfanne mit Öl kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 10 Minuten garen.

**Für die Sauce:**

Schalotten abziehen, dabei darauf achten, dass der Wurzelansatz nicht mit abgeschnitten wird.

Die Schalotten der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Honig zufügen und mit Rotwein ablöschen. Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit geschlossenem Deckel garen und einkochen lassen.

**Für das Selleriepüree:**

Sellerie putzen, schälen, grob würfeln und in Salzwasser gut 20 Minuten garen. Ausdrücken und zusammen mit Crème fraîche, Sahne und Zitronensaft im Mixer fein pürieren.

Mit Salz und Muskat würzen.

**Für die Rösti:**

Die Kartoffel waschen, schälen und auf einer Vierkantreibe fein raspeln.

Die Masse gegebenenfalls etwas ausdrücke und in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz kross ausbacken.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fatma Dogan am 30. September 2019

# Rinder-Filet mit Safran-Risotto und Birnen-Kompott

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	2 Knoblauchzehen	50 g Butter
2 Zweige Rosmarin	4 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Safran-Risotto:

150 g Risotto-Reis	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan	100 g Butter	750 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	1 Döschen Safranfäden	1 TL Kurkuma
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Birnen-Kompott:

3 Birnen	1 Zitrone	3 cm Ingwer
50 ml Birnensaft	50 ml trockener Weißwein	50 g brauner Zucker
1 Vanilleschote	1 Zimtstange	

### Für die kandierten Nüsse:

100 g Walnusskerne	50 g Zucker	1 Prise Zimt
--------------------	-------------	--------------

### Für den Kürbis-Drink:

100 g Hokkaido-Kürbis	1 Orange	1 Zitrone
300 ml trüber Apfelsaft	4 cl Gin	1 Zimtstange
1 Prise Zimt		

## Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und in Medaillons schneiden. Medaillons mit Öl einmassieren und mit Salz würzen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Eine Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Pfanne mit dem Fleisch für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen rosa garen. Sobald eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist, die Pfanne aus dem Ofen nehmen und zurück auf den Herd setzen. Butter, Knoblauch mit Schale und Rosmarin hinzugeben. Das Fleisch mit der schaumig gewordenen Butter ständig übergießen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Safran-Risotto:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Safranfäden in 3 Esslöffel warmes Wasser legen. Gemüsefond in einem Topf erwärmen. In einem zweiten Topf das Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch glasig andünsten. Reis hinzugeben und mit anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Dann nach und nach den warmen Gemüsefond angießen, sodass der Reis immer bedeckt ist.

Safran und Kurkuma hinzugeben und gut verrühren. Das Risotto bissfest garen. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Birnen-Kompott:

Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden. Birnensaft und Weißwein in einem Topf erhitzen, dann braunen Zucker, Zimtstange und die Birnenwürfel hinzugeben.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen, zu den Birnen geben. Ingwer reiben und ebenfalls in den Topf geben. Birnen nicht ganz weich garen und vor dem Servieren mit einer Gabel zerdrücken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben.

Das Kompott mit Zitronenabrieb abschmecken. [kuechenschlacht.zdf.de](http://kuechenschlacht.zdf.de)

**Für die kandierten Nüsse:**

Walnusskerne grob hacken. Eine Pfanne erhitzen, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. 4 Esslöffel Wasser und die Nüsse zum Zucker geben und solange köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist.

Die Nüsse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech ausbreiten und auskühlen lassen.

**Für den Kürbis-Drink:**

Kürbis putzen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und grob reiben. Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Apfelsaft mit Kürbisraspel, Zimtstange und einer Messerspitze Zitronenabrieb sowie Orangenabrieb in einem Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Den Gin hinzugeben, alles verrühren und in einem Glas servieren. Mit Zimtpulver dekorieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Salvador Becker am 31. Oktober 2019

# Rinder-Filet mit Sauerkirschen, Kartoffel-Sellerie-Püree

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

200 g Rinderfilet                                  Sonnenblumenöl

**Für den Portwein-Sauerkirschen:**

200 g Sauerkirschen (Glas)	1 Schalotte	50 ml Portwein
90 ml Kalbsfond	1 Zweig Thymian	1,5 EL kalte Butter
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

**Für das Sellerie-Kartoffel-Püree:**

300 g mehligk. Kartoffeln	½ Knollensellerie	130 g Sahne
50 g kalte Butter	1 Muskatnuss	Salz

**Für den Pastinaken-Chip:**

1 dicke Pastinake                                  Öl

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Thymian

**Für das Rinderfilet:**

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Filet abspülen, trockentupfen und ca. 1-2 Minuten von beiden Seiten in Öl scharf anbraten und in den Ofen geben.

**Für den Portwein-Sauerkirschen:**

Schalotte abziehen, fein würfeln und im Bratensatz der Fleischpfanne andünsten. Thymian abrausen und trockenwedeln. Portwein, Fond, Thymianzweig und Honig dazugeben und unter gelegentlichem Rühren einköcheln lassen. Sauerkirschen zum Schluss hinzufügen und die Sauce mit kalter Butter abbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Sellerie-Kartoffel-Püree:**

Kartoffeln und Sellerie schälen und 15-20 Minuten kochen. Danach beides zweimal durch eine Presse drücken. Sahne im Topf erwärmen und mit Salz und Muskat würzen. Masse in den Topf geben. Butter dazugeben und umrühren, bis sie geschmolzen ist.

**Für den Pastinaken-Chip:**

Die Pastinake schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pfanne erhitzen und die Pastinake in Öl goldbraun braten.

**Für die Garnitur:**

Thymian abrausen und trockenwedeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Thymian garnieren und servieren.

Naïla Sänger am 18. März 2019

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

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 300 g      2 EL Pflanzenöl      Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

3 kleine Schalotten      1 TL Tomatenmark      150 ml trockener Rotwein  
250 ml Rinderfond      Salz      Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

250 g mehligk. Kartoffeln      1 Bund glatte Petersilie      30 g Butter  
120 ml Milch      1 Muskatnuss      Salz, Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 110 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen, parieren, salzen, pfeffern und in einer heißen Pfanne mit Öl rundherum scharf anbraten.

Ein Fleischthermometer hineinstecken und auf 48 Grad Kerntemperatur schalten. Im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten rosa garen.

### Für die Sauce:

Schalotten abziehen und gegebenenfalls halbieren. Schalotten in dem Bratenfett des Fleisches anschwitzen, das Tomatenmark einrühren, kurz Farbe nehmen lassen, mit dem Rotwein ablöschen, den Fond angießen, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze leicht sämig einköcheln lassen.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blättchen in einem Mixer fein pürieren. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Milch, Butter und Petersilie zu einem glatten Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken.

Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Mit Hilfe eines runden Ausstechers das Püree auf Teller anrichten, den Ausstecher vorsichtig entfernen und die Rinderfiletscheiben darauf anrichten. Die Schalotten-Rotweinsauce drumherum verteilen und sofort servieren.

Katharina Ernst am 04. März 2019



# Rinder-Filet mit Speckbohnen und Balsamico-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Bohnen:

300 g Prinzessbohnen	200 g Bacon	Öl, Salz, Pfeffer
----------------------	-------------	-------------------

### Für die Balsamicosauce:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 TL Tomatenmark
100 ml Liebl. Rotwein	2 EL Balsamico	250 ml Kalbsfond
50 ml Gemüsefond	1 TL Zucker	Öl

### Für die Garnitur:

3 Kirschtomaten	Salz
-----------------	------

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Rinderfilet im heißen Olivenöl, mit Rosmarinzweigen und Knoblauchzehen scharf anbraten. Ein Thermometer ins Fleisch stecken und so lange garen bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht hat. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Bohnen:

Bohnen in einem Topf mit heißem Wasser ca. 5 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Bohnen mit Speck umwickeln und in heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Balsamicosauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden.

In einer Pfanne mit heißem Öl und Zucker anschwitzen.

Tomatenmark dazu geben und kurz andünsten. Mit Rotwein ablöschen und stark reduzieren lassen. Kalbsfond zugeben und erneut stark reduzieren. Durch ein Sieb passieren und in einen kleinen Topf geben. Den Balsamico und Gemüsefond dazu geben und aufkochen lassen.

### Für die Garnitur:

Tomaten abbrausen und trocken tupfen. Tomaten in heißes Öl geben und kurz anbraten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Langlotz am 25. Juni 2018

# Rinder-Filet, Feigen, Vanille-Karotten, Erbsen-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 400 g	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für das Erbsenpüree:

500 g TK-Erbsen	1 Schalotte	500 ml Gemüsefond
200 g Butter	200 g Sahne	1 Muskatnuss
1 Bund Minze	Salz	Pfeffer

### Für die Vanillekarotten:

200 g lila Karotten	200 ml Orangensaft	1 Vanilleschote
50 g Butter	50 g brauner Zucker	

### Für die Balsamico-Feigen:

2 grüne Feigen	100 ml trockener Rotwein	100 ml Balsamico
100 g brauner Zucker	100 g kalte Butter	Salz

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, halbieren und in der Pfanne scharf von beiden Seiten wenige Minuten anbraten. Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch dazugeben, aufschäumen lassen und die Filets mit der aromatisierten Butter nappieren.

Die Filets auf ein Backblech setzen und mit den Kräutern bedeckt in den Ofen geben. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten rosa fertig garen lassen.

### Für das Erbsenpüree:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

TK-Erbsen und Schalotten in einer Pfanne mit etwas Butter andünsten. Den warmen Gemüsefond angießen und die Erbsen weich kochen.

Mit Minze, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Sahne und übrige Butter dazugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Das Püree durch ein Sieb streichen und mit Salz abschmecken.

### Für die Vanillekarotten:

In einer Pfanne braunen Zucker hellbraun karamellisieren lassen, mit Orangensaft ablöschen und die halbierte Vanilleschote hinzugeben.

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und in schräge Würfel schneiden. Im Vanillesud die Karotten etwa 10 Minuten bissfest garen und mit kalter Butter zu einer sämigen Sauce aufmontieren.

### Für die Balsamico-Feigen:

Braunen Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren, mit Balsamico und Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Die Feigen vierteln und dazugeben.

Mit Salz abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

Das Rinderfilet mit Balsamico-Feigen, lila Vanillekarotten und Erbsenpüree auf Tellern anrichten und servieren.

David Karl am 15. Januar 2018

# Rinder-Filet, Gorgonzola-Soße, Kartoffel-Würfel, Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

1 Rinderfilet à 250 g	Butterschmalz	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

**Für die Kartoffelwürfel:**

2 große mehligk. Kartoffeln	Öl	Salzflocken
-----------------------------	----	-------------

**Für den Wildkräutersalat:**

1 Wildkräutersalat	1 Schalotte	weißer Balsamico Essig
1 EL Rieslingsenf	200 ml Olivenöl	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	

**Für die Gorgonzola-Sauce:**

200 g Gorgonzola Käse	200 g weiße Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne	250 ml trockenen Weißwein
100 ml Hühnerfond	100 g eiskalte Butter	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Frühlingszwiebel	rosa Pfefferbeeren	Salzflocken
--------------------	--------------------	-------------

Für das Rinderfilet Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Steaks in heißem Butterschmalz mit Rosmarin und Thymian von beiden Seiten anbraten.

Mit Pfeffer und Salz würzen. Zum fertig Garen in den vorgeheizten Ofen geben.

**Für die Kartoffelwürfel:**

Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Würfel schneiden und in einem Topf mit Öl frittieren. Mit Salzflocken würzen.

**Für den Wildkräutersalat:**

Salat waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Salat mit Schalotte, Essig, Senf, Honig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

**Für die Gorgonzola-Sauce:**

Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinwürfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Im Bratenfett vom Rinderfilet die kleingewürfelte Schalotte, Knoblauchzehe und Champignons andünsten. Mit Fond und Weißwein ablöschen und aufkochen lassen.

Temperatur regulieren. Mit Sahne auffüllen. Gorgonzola würfeln. Gewürfelten Gorgonzola Käse unter Rühren schmelzen lassen.

Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit kalter Butter montieren.

**Für die Garnitur:**

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und das Gericht mit rosa Pfeffer, Salzflocken und Zwiebeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kerstin Döring am 15. Mai 2019

# Rinder-Filet, Pariser Butter, Spargel, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets á 200 g	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butterschmalz	4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

### Für den Spargel:

250 g Grüner Spargel	200 g Kirschtomaten	1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin	1 Bund Basilikum	6 Knoblauchzehen
4 Schalotten	2 EL Olivenöl	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für das Kartoffelpüree:

1 Knollensellerie	300 g Kartoffeln, festk.	100 ml Milch
100 g Butter	1 Bund Petersilie	1 Msp. Chilipulver
1 Muskatnuss	Salz	

### Für die Butter:

100 g Butter, weich	2 Sardellenfilets	½ TL Cognac
1 TL Worcestershire-Sauce	1 TL Senf	1 Zitrone
1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Estragon	3 Halme Schnittlauch
1 TL scharfes Currypulver	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

Essbare Blumen	1 Bund Schnittlauch
----------------	---------------------

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 120° Celsius vorheizen. Schalotten halbieren, Knoblauchzehe, abziehen und leicht andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Sehnen und Fasern befreien. Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen und das Filet von allen Seiten 1 Minute scharf anbraten. Herd auf mittlere Hitze zurückdrehen Thymian, Rosmarin, Schalotten und Knoblauch zugeben und 1 Minute braten. Filet aus der Pfanne nehmen, in eine ofenfeste Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch wieder zum Fleisch geben und im Ofen auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten garen.

### Für den Spargel:

Spargel waschen. Das letzte Drittel des Spargels abschneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln vom Stängel zupfen. Thymian und Basilikum ebenfalls abbrausen und trockenwedeln. Kirschtomaten waschen und den Stängelansatz herausschneiden. Schalotten abziehen und vierteln. Knoblauch abziehen und der Länge nach halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Spargel bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, Kirschtomaten dazugeben. Deckel auflegen und 4 Minuten bei kleiner Hitze weiter braten. Ab und zu wenden.

### Für das Sellerie-Kartoffelpüree:

Den Sellerie schälen, in große Würfel schneiden, in Salzwasser geben und circa 15 Minuten weichkochen lassen. In Sieb abtropfen lassen und in der Moulinette mixen. Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser weichkochen, möglichst heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Beide Püreesorten vermischen. Die Milch erhitzen und mit einem Gummischaber unter das Püree rühren, Butter hinzufügen und mit Salz, Chilipulver und Muskatnuss abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Püree heben.

### Für die Butter:

Die Sardellenfilets fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie, Estragon und

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter mit den gehackten Zutaten, 1 EL Zitronensaft,  $\frac{1}{2}$  TL Cognac, 1 TL Worcestershire-Sauce und 1 TL Senf in einer Schüssel glatt rühren. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 16mm Ø) geben, Rosetten auf ein Backpapier spritzen, im Tiefkühler ca. 20-30 Minuten fest werden lassen. Die Butterrosetten kurz vor dem Servieren herausnehmen.

**Für die Garnitur:**

Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Blumen, Schnittlauchhalme und oberen Teil des Stangenselleries auf dem Essen drapieren.

Das Rinderfilet mit grünem Spargel und Sellerie-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Brygida Kirchmayer am 28. Mai 2018

# Rinder-Filet, Pfeffer-Rahm, Speckbohnen, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g	50 g Butterschmalz	1 EL Zucker
4 cl Cognac	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

4 Shiitake Pilze	1 Zitrone	200 ml Rinderfond
250 ml Kochsahne	4 cl Cognac	grüne, ferm. Pfefferkörner
Salz	Pfeffer	

### Für die Speckbohnen:

150 g dünne Scheiben Bacon	400 g grüne Bohnen	2 EL Butter
2 TL Dillsamen	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	125 ml Vollmilch	125 g Butter
1 Zitrone	1 Muskatnuss	1 Wintertrüffel
Salz	Pfeffer	

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch abspülen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und zuckern. Das Fleisch für 25 Minuten in den Ofen geben. Eine Grillpfanne stark erhitzen und das Fleisch in Butterschmalz zwei Minuten von jeder Seite braten, salzen und mit Cognac flambieren. Fleisch aus der Pfanne nehmen, pfeffern und in den warmen Ofen zum Ruhen geben.

### Für die Sauce:

Fond und restliche Flüssigkeit in die zuvor verwendete Grillpfanne geben, den Fleischsatz aufkochen und mit Sahne ablöschen. Pilze putzen und vierteln. Pilze in einer Pfanne mit Butter anbraten und dann mit den fermentierten Pfefferkörnern in die Grillpfanne geben. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Zitronensaft abschmecken und kochen lassen. Mit Cognac, Pfeffer und Salz abschmecken.

### Für die Speckbohnen:

Bohnen putzen und etwa 10 Minuten in gesalzenem Wasser kochen lassen. Abgießen und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen zu kleinen Bündeln formen und mit Speckstreifen umwickeln. Bündel Bohnen in der Pfanne rundherum anbraten, bis der Speck Farbe annimmt. Kurz bevor die Bündel aus der Pfanne genommen werden, die Dillsamen hinzugeben.

### Für den Kartoffelstampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, halbieren und darin gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und mit Butter und Milch stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft in den Stampf geben. Trüffel drüberhobeln. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Franzke am 28. Januar 2019

# Rinder-Filet, Pilz-Kruste, Kartoffel-Rosetten, Tomaten

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g	2 Scheiben Baguette	100 g Semmelbrösel
15 g getr. Steinpilze	2 Eier	150 g zimmerwarme Butter
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Steinpilzpulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffel-Rosetten:

2 Kartoffeln	2 EL Butter	Muskatnuss
Salz		

### Für die Cocktailtomaten:

5 große Cocktailtomaten

## Für das Rinderfilet mit Steinpilzkruste:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Rinderfilets waschen und abtupfen. Die Baguette-Scheiben in Würfel schneiden. Die getrockneten Steinpilze in warmem Wasser einweichen. Die Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Die Steinpilze ausdrücken, kleinschneiden und in 1 TL Butter anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Pilze herausnehmen und abkühlen lassen. Das Weißbrot in 1 TL Butter anrösten. Die restliche Butter schaumig rühren und mit Eigelb, Steinpilzpulver, gerösteten Brotwürfeln, Semmelbröseln, Pilze vermengen, die gehackte Petersilie hinzufügen und verrühren. 4 EL der Brösel-Masse für die Cocktailtomaten aufbewahren.

Die Steaks einölen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten je 3 Minuten scharf anbraten. Die Steaks in eine Auflaufform legen und mit der Brösel-Masse bestreichen. Die Steaks im vorgeheizten Ofen für 15 Minuten überbacken, bis die Kruste leicht gebräunt ist.

## Für die Kartoffel-Rosetten:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Muffinform mit Butter austreichen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Leicht salzen und mit Muskatnuss abschmecken. Die Kartoffelscheiben in die Muffinförmchen in Rosetten-Form schichten. Auf jede Kartoffel-Rosette einen Klecks Butter geben und für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

## Für die Cocktailtomaten:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Cocktailtomaten waschen und in die Oberseite ein Kreuz einschneiden. Mit der übrigen Brösel-Masse füllen und im vorgeheizten Ofen für 15-20 Minuten überbacken.

Rinderfilet mit Steinpilzkruste, Kartoffel-Rosetten und gefüllten Cocktailtomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Karrer am 25. Januar 2018

# Rinder-Filet, Portwein-Soße, Spitzkohl-Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfiletmedaillons à 200 g	100 g Butterschmalz	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Portweinsauce:**

125 ml trockener Rotwein	2 Schalotten	125 ml Portwein
100 ml Rinderfond	100 g kalte Butter	1 EL Zucker

**Für den Kartoffel-Stampf:**

400 g mehligk. Kartoffeln	300 g Spitzkohl	150 g Mascarpone
100 ml Milch	1 Bund Basilikum	100 g Butter
100 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für das Rinderfilet:**

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz und Butter in einer Pfanne auslassen und die Medaillons von beiden Seiten scharf anbraten. Fleisch im vorgeheizten Backofen fertig garen.

**Für die Portweinsauce:**

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Schalotten abziehen, in Spalten schneiden und hinzufügen. Mit Rotwein, Portwein und Rinderfond ablöschen und auf ca. 100 ml einreduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter binden.

**Für den Spitzkohl-Kartoffel-Stampf:**

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Wasser abgießen und Kartoffeln stampfen. Spitzkohl putzen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz ca. 3 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kartoffelstampf vermengen. Mascarpone und Butter in einem kleinen Topf in Milch erhitzen und unter den Kartoffelstampf heben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und pürieren. Stampf mit Basilikum abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Uta Spankowsky am 02. Dezember 2019



# Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten, Chorizo, Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 400 g	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	4 Zweige Oregano	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	250 g Sahne	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	weißer Pfeffer

### Für die Rotwein-Schalotten:

100 ml trockener Rotwein	4 Schalotten	1 TL Tomatenmark
150 ml Rinderfond	100 ml Portwein	1 EL Balsamico
1 TL Zucker	2 EL kalte Butter	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

### Für die Chorizo:

$\frac{1}{4}$ geräucherte Chorizo	1 EL flüssiger Honig
-----------------------------------	----------------------

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Filet waschen, trockentupfen und mit Olivenöl bestreichen. Kräftig salzen und pfeffern. Rosmarin, Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln, zupfen und das Fleisch damit einreiben. Den Knoblauch abziehen und Fleisch mit der Knoblauchzehe auf allen Seiten anbraten, für ca. 20 Minuten in den Ofen und danach 5 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Selleriepüree:

Den Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden.

Sahne in einen Topf geben, aufkochen und den Sellerie darin ca. 15 Minuten garen.

Den Sellerie mit einem Stabmixer fein pürieren, mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Rotwein-Schalotten:

Die Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Schalotten darin anbraten, Tomatenmark und Zucker hinzufügen. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und reduzieren lassen. Vanilleschote und Lorbeerblatt hinzufügen. Übrigen Rotwein, Portwein und Fond angießen und reduzieren.

Mit kalter Butter aufmontieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Chorizo:

Die Chorizo aus der Schale lösen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Öl auslassen. Honig dazugeben und karamellisieren.

Das Rinderfilet mit Selleriepüree und Rotwein-Schalotten auf Tellern anrichten, Chorizowürfel darüber streuen und servieren.

Sibylle Blötscher am 17. Januar 2018

# Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Kartoffel-Stampf, SpeckBohnen

## Für zwei Personen

### Für das Filet:

400 g Rinderfilet	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz , Pfeffer

### Für die Sauce:

250 ml lieblicher Rotwein	50 ml Rinderfond	2 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft	1 TL Senf	2 EL Butter

Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	150 ml Milch
40 g Butter	1 Muskatnuss	Salz

### Für die Bohnen:

300 g Prinzessbohnen	4 Scheiben Bacon	4 Zweige Bohnenkraut
Öl	Salz	Pfeffer

### Für das Filet:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl in Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch und Kräuter dazugeben und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch im heißen Ofen garen bis es eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Sauce:

Bratensatz (inkl. Kräuter und Knoblauch) mit Rotwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann Kräuter und Knoblauch entfernen. Sojasauce und Senf unterrühren und alles einreduzieren lassen. Mit Agavendicksaft und Pfeffer abschmecken. Mit Butter aufmontieren und Sauce ggf. mit Rinderfond verdünnen.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und zusammen mit den Kartoffelwürfeln in Salzwasser für etwa 20 Minuten weichen kochen. Kartoffeln abgießen und Zwiebel entfernen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter erwärmen und unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

### Für die Bohnen:

Bohnen putzen. Bohnenkraut abbrausen und trockenwedeln. 2 Zweige Bohnenkraut zusammen mit den Bohnen in Salzwasser für 6-8 Minuten kochen lassen. In Eiswasser abschrecken. Restliches Bohnenkraut hacken. Bohnen mit Speck umwickeln und in heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Bohnenkraut drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 04. Februar 2019

# Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Rosenkohl, Kartoffel-Würfeln

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet	2 Knoblauchzehen	2 Rosmarinzweige
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rotweinsauce:

1 Bund Sellerie	1 Karotte	2 Schalotten
300 ml Spätburgunder	300 ml Rinderfond	1 Zimtstange
100 g Butter	Sojasauce	Puderzucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	2 Scheiben Speck	1 Muskatnuss
Butter, Salz	Pfeffer, Eiswasser	

### Für die Kartoffelwürfel:

6 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Rosmarinzweig
1 Prise Zimt	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 60-70 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet zuerst waschen und trocken tupfen. Anschließend das Filet in 2 Stücke schneiden, mit etwas Olivenöl einreiben.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Mit Rosmarinzweigen und angedrückten Knoblauchzehen im Bratschlauch verschließen und 20 Minuten im Ofen erwärmen.

Danach das Fleisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten 3 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Rotweinsauce:

Schalotten abziehen und mit Sellerie und einer Karotte klein schneiden, anschließend mit etwas Puderzucker in einer Pfanne erwärmen und anrösten.

Mit Rinderfond und Spätburgunder ablöschen und einköcheln lassen.

Zimtstange dazugeben, mitköcheln lassen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Zimtstange entfernen und die Sauce mit kalter Butter binden.

### Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen und im Strunk einritzen, dabei einige schöne äußere Blättchen zur Deko aufheben.

Anschließend den Rosenkohl in Salzwasser geben und ca. 20 Minuten garen. Blättchen leicht blanchieren und mit Rosenkohl zusammen im Eiswasser abschrecken. Speck klein schneiden.

Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Rosenkohl mit dem Speck darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln abziehen und hacken. Zwiebel und Kartoffelwürfel in Butterschmalz braten. Rosmarinzweig hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Rosenkohlblättern garnieren und servieren.

Ute Dreissigacker am 09. Dezember 2019

# Rinder-Filet, Süßkartoffel-Püree, Bohnen im Speckmantel

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

350 g Rinderfilet	1 Zweig Rosmarin	3 EL Butter
Salz	Pfeffer	

**Für das Süßkartoffelpüree:**

1 Süßkartoffel	3 Kartoffeln	50 g Butter
100 ml warme Milch	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für die Bohnen im Speckmantel:**

100 g Prinzessbohnen	50 g Speck in Scheiben
----------------------	------------------------

**Für das Rinderfilet:**

Das Fleisch abwaschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben.

Rinderfilet scharf von beiden Seiten anbraten.

Danach das Filet in den Ofen geben und fertig garen.

**Für das Süßkartoffelpüree:**

Süßkartoffel und Kartoffel schälen und in Salzwasser kochen.

Kartoffelmischung durch Püree-Pressen drücken. Butter und warme Milch unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**Für die Bohnen im Speckmantel:**

Die Bohnen in Salzwasser kochen, abschrecken und in Speck wickeln.

Dann die Bohnen-Päckchen in einer Pfanne ringsherum anbraten.

Das Bohnenwasser sollte immer leicht versalzen sein, denn nur so erhält das Gemüse auch richtig Geschmack.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilli Höß am 08. August 2019

# Rinder-Filet, Sauce béarnaise, Pariser Kartoffeln, Bohnen

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 300 g	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce béarnaise:

2 Eier (Eigelb)	½ Zitrone (Saft)	1 EL Sahne
100 ml Weißwein	1 EL Crème-fraîche	150 g Butter
1 TL Estragon	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Pariser Kartoffeln:

250 g festk. Kartoffeln	Öl	Salz
-------------------------	----	------

### Für die Speckbohnen:

150 Schinkenspeck	200 g Buschbohnen	3 EL Butter
Salz		

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 150 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten halbieren, Knoblauch leicht andrücken. Rinderfilet in heißem Öl von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch zugeben und alles kurz weiterbraten. Filet auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech geben und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten rosa garen.

### Für die Sauce béarnaise:

Eier trennen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Eigelbe mit Zitronensaft, getrocknetem Estragon, etwas Salz, Zucker, Wein, Sahne und Crème fraîche über einem Wasserbad aufschlagen. Butter kurz aufkochen, langsam in das Gefäß geben und dabeiiterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Für die Pariser Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Ausstechlöffels nussgroße Kugeln ausstechen. Kugeln in Salzwasser 5 Minuten kochen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin goldgelb backen. Mit Salz würzen.

### Für die Speckbohnen:

Bohnen in gesalzenem Wasser ca. 3-4 Minuten kochen lassen, dann mit kaltem Wasser abspülen. 6 Bohnen mit jeweils einer Scheibe Speck einrollen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Speckbohnen dort knusprig braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Engler am 23. Juli 2018

# Rinder-Filet, Schalotten, Zuckerschoten, Fenchel-Risotto

## **Für zwei Personen**

### **Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 250 g	2 Rosmarinzweige	Butterschmalz
Meersalz	Pfeffer	

### **Für das Fenchel-Risotto:**

200 g Risottoreis	1,5 Fenchelknollen	1 Schalotte
500 ml Gemüsefond	200 ml Weißwein	100 g Parmesan
150 g Butter	1,5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### **Für die Schalotten:**

2 Schalotten	250 ml Rotwein	250 ml Gemüsefond
1 TL Honig	1 TL Balsamico	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### **Für die Zuckerschoten:**

200 g Zuckerschoten	1 EL Sesam	4 EL Sojasauce
3 EL Olivenöl		

## **Für das Rinderfilet:**

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Das Filet waschen und trocken tupfen. In die heiße Pfanne geben und in Butterschmalz scharf von allen Seiten ca. 2 min anbraten.

Das Filet aus der Pfanne nehmen und zusammen mit Rosmarinzweigen im Backofen bei 100 Grad auf dem Rost auf mittlerer Schiene circa 12 min gehen lassen.

Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und circa 2,5 min ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Für das Fenchel-Risotto:**

Den Fenchel abbrausen, Strunk entfernen, halbieren und würfeln.

Fenchelkraut fein hacken. Schalotte schälen und fein hacken. Im heißen Olivenöl andünsten und den Risottoreis dazugeben.

Das Ganze dann mit Weißwein ablöschen. Mit etwas Fond aufgießen, so das alles leicht bedeckt ist. Nach und nach den übrigen Fond zugießen und unter ständigem Rühren einköcheln lassen. Danach gewürfelten Fenchel mit Fenchelkraut hinzugeben. Wenn das Risotto al Dente ist und eine cremige Masse entstanden ist, den Topf von der Hitze nehmen.

Parmesan reiben und Butter würfeln. Anschließend Butter und Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Für die Rotwein-Schalotten:**

Schalotten schälen, vierteln und im Olivenöl andünsten. Rotwein hinzugeben und um die Hälfte einreduzieren. Gemüsefond hinzugeben und weiter einreduzieren. Honig und Balsamico hinzufügen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Für die Sesam-Zuckerschoten:**

Die Zuckerschoten putzen. und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Schoten hinzugeben und circa 1 min schwenken. Mit der Sojasauce und dem Sesam vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Vierling am 10. September 2018

# Rinder-Filet, Teri-Soße, Kaiserschoten, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Steaks:

2 Rinderfiletsteaks à 180 g    2 EL Butterschmalz    Salz, Pfeffer

### Für die Teriyakisauce:

70 ml Mirin    125 ml Geflügelfond    70 ml Sojasauce  
60 g Zucker    1 EL Stärke

### Für die Schoten:

250 g Kaiserschoten    1 rote Zwiebel    1 EL Limettenöl  
1 EL Butter    2 EL Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für das Püree:

500 g Kartoffeln    2 EL Butter    100 ml Milch  
2 TL Wasabi-Pulver    2 TL Wasabi-Paste    3 Zweige Koriander  
Salz

### Für die Steaks:

Die Steaks waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne stark erhitzen. Steaks darin von jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf mittlere Hitze herunterschalten. Dann pro Seite 3 Minuten weiterbraten. In Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

### Für die Teriyakisauce:

Mirin, Geflügelfond und Sojasauce aufkochen. Zucker zugeben und so lange rühren, bis er sich gelöst hat. Erneut aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. Die Sauce damit binden.

### Für die Schoten:

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit heißem Öl ca. 2 Minuten anbraten. Mit Teriyakisoße ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 3 Minuten glasig dünsten. Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Zuckerschoten darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettenöl würzen.

### Für das Püree:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Milch und Butter erwärmen. Kartoffeln abgießen. Milch-Butter-Mix und Wasabi-Paste zugeben und alles fein stampfen. Mit Salz und Wasabi-Pulver abschmecken. Koriander waschen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Püree heben.

Steaks auswickeln und den entstandenen Bratensaft zur Soße gießen.

Rinderfilet mit Teriyaki-Sauce, Kaiserschoten und Wasabi-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Rainer Haitz am 23. April 2018

# Rinder-Filet, Tomaten-Avocado-Salat, grüne Bohnen

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g    2 Zweige Rosmarin    1 TL Honig  
Olivenöl                    grobes Salz            Pfeffer

### Für den Salat:

100 g Cherrytomaten    1 Avocado            grobes Salz, Pfeffer

### Für die Bohnen:

150 g grüne Bohnen    1 Knoblauchzehe    1 Bund Minze  
 $\frac{1}{2}$  Orange                1 EL Olivenöl        Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

Balsamico Creme

### Für das Rinderfilet:

Das Filet waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Pfanne erhitzen und das Olivenöl dazugeben. Fleisch erst in die Pfanne geben, wenn das Öl auf Temperatur ist. Von beiden Seiten scharf anbraten und den Rosmarin dazu geben.

Aus der Pfanne nehmen, auf ein Brettchen legen und mit dem Salz und Pfeffer bestreuen. Honig zum Schluss auf das Fleisch streichen. In kleine Scheiben schneiden.

### Für den Salat:

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Avocado aufschneiden und aus der Schale löffeln.

Tomaten und Avocado zusammen in eine kleine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Öl mischen.

### Für die Bohnen:

Bohnen in Salzwasser kochen. Knoblauch abziehen und in kleine Stücke schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Bohnen abgießen und mit Olivenöl, Knoblauch und Minze vermengen.

Orange auspressen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Orangensaft abschmecken.

### Für die Garnitur:

Balsamico Creme kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Gostomski am 16. Mai 2019



# Rinder-Filet, Tomaten-Zucchini-Gemüse, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 150-200 g                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Café-de-Paris-Sauce:

300 g weiche, gesalzene Butter              100 ml Sahne              2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone    2 TL Dijon Senf              1 TL mildes Curry  
1 TL Worcestershiresauce                      2 EL Cognac                      2 Bund krause Petersilie  
1 Bund Thymian                                      1 Bund Salbei                      1 Bund Majoran  
1 Bund Basilikum                                      1 Bund Rosmarin                      Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

150 g kleine, mehligk. Kartoffeln              150 g Knollensellerie              200 ml Milch  
50 g Butter    1 Muskatnuss                      Salz, Pfeffer

### Für das Tomaten-Zucchini-Gemüse:

5 Cherrytomaten                                      1 Zucchini                      1 Zitrone  
2 EL Olivenöl    Salz                                      Pfeffer

### Für das Fleisch:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und mithilfe eines Thermometers auf eine Kerntemperatur von 60 Grad bringen.

### Für die Café-de-Paris-Sauce:

Knoblauch abziehen und mit der Knoblauchpresse zerdrücken. Weiche Butter in eine Schüssel geben und mit dem Knoblauch vermengen.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Petersilie, Thymian, Salbei, Majoran, Basilikum und Rosmarin in einen Mixer geben und fein hacken. Knoblauch-Butter zu den Kräutern geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Worcestershiresauce, Senf und Cognac miteinander vermengen und zur Butter-Kräuter-Masse geben. Mit Zitronensaft, Curry, Pfeffer und Salz abschmecken. Masse in eine heiße Pfanne geben, Sahne hinzufügen, leicht köcheln und aufpassen, dass es nicht zu heiß wird.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln und Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln und den Sellerie darin garen. Milch und Butter erwärmen, Gemüse abgießen und zu der Milch-Buttermischung geben. Zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Für das Tomaten-Zucchini-Gemüse:

Cherrytomaten waschen und in heißem Wasser ein paar Sekunden kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und Schale entfernen.

Zucchini waschen, von Enden befreien und in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Zucchini und Tomaten hineingeben und kurz schwenken, so dass die Zucchini hinterher noch Biss hat. Zitrone abreiben, danach halbieren und entsaften. Das Gemüse mit Zitronensaft und Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 29. Juli 2019

# Rinder-Filet, Trüffel-Soße, Süßkartoffel-Püree, Karotten

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

300 g Rinderfilet                      2 EL neutrales Öl                      Salz, Pfeffer

**Für die Trüffel-Sauce:**

1 schwarze Trüffelknolle              1 kleine Schalotte                      200 ml Portwein

100 ml Rinderfond                      30 g Butter                              1 EL Mehl

**Für das Süßkartoffelpüree:**

200 g Süßkartoffel                      150 ml Hühnerfond                      35 g Butter

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch                      Salz    Pfeffer

**Für die Karotten:**

200 g violette Karotten                      100 ml Gemüsefond                      10 g Butter

1 EL Zucker

**Für das Rinderfilet:**

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen. Filet waschen, trockentupfen und putzen. Filet mit etwas Öl bestreichen und pfeffern. Pfanne ohne Fett erhitzen und Fleisch rundherum scharf anbraten. In Alufolie wickeln und im Ofen auf eine Kerntemperatur von 56 Grad garen. Vor dem Servieren aufschneiden und mit Salz würzen.

**Für die Trüffel-Sauce:**

Schalotte abziehen und fein hacken. Butter in Topf erhitzen und Schalotte ohne Farbe anbraten. Mit etwas Mehl bestreuen und mit Portwein ablöschen. Etwas einreduzieren und Rinderfond dazu gießen. Trüffel hacken und in die Sauce geben. Die Flüssigkeit um die Hälfte einreduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Süßkartoffelpüree:**

Süßkartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Im Hühnerfond ca. 20 Minuten gar kochen. Mit Stabmixer pürieren, Butter dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Unter das Püree rühren.

**Für die Karotten:**

Karotten waschen und schälen. Karotten der Länge nach vierteln und in ca. drei Zentimeter lange Stäbchen schneiden. Butter in Pfanne erhitzen und Karotten mit Zucker darin andünsten. Mit Gemüsefond ablöschen, sodass Karotten leicht bedeckt sind. Flüssigkeit einkochen lassen und Karotten regelmäßig schwenken, sodass ein schöner Glanz entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandre Lazar am 17. Dezember 2018

# Rinder-Filet-Medaillons, Portwein-Feigen. Gemüse-Nudeln

**Für zwei Personen**

**Für die Medaillons mit Feigen:**

2 Rinderfilets, dick, á 140 g	3 frische Feigen	100 ml Portwein
100 ml trockener Rotwein	200 ml Kalbsfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Gemüsenudeln:**

2 Karotten	1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
50 g Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Medaillons mit Feigen:**

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filets salzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten. Im Ofen medium garen. Pfanne aufbewahren.

Feigen schälen und in Spalten schneiden. Zwei Feigen mit Portwein und Rotwein aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

Zum Bratensatz Fond geben und bei starker Hitze einkochen lassen.

Portweinfeigen mit Flüssigkeit durch ein Sieb streichen und dazugeben, sowie die restlichen Feigenspalten.

Filet aus dem Ofen nehmen und den ausgetretenen Bratensaft zur Sauce geben.

**Für die Gemüsenudeln:**

Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in ebenso dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, zuerst Karotten und etwas später die Zucchini dazugeben. Butter ebenfalls dazugeben und das Gemüse darin schwenken. Kerbel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kerbel garnieren und servieren.

Kilian Brandenburg am 11. Juli 2019

# Rinder-Filet-Steak mit Pilzen, Kartoffel-Stampf, Salat

## Für zwei Personen

<b>Für das Steak:</b>	2 Rinderfiletsteaks	1 Knoblauchzehe
100 g Butter	300 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer
<b>Für die Pilze:</b>	100 g Seitlinge	100 g braune Champignons
50 g Butter	1 Zweig glatte Petersilie	Salz, Pfeffer
<b>Für den Stampf:</b>	300 g Kartoffeln	1 Hokkaido-Kürbis (300 g)
100 g Butter	2 EL Milch	1 Zweig Estragon
1 Scheibe Ingwer	2 Pimentkörner	1 Muskatnuss
1 Lorbeerblatt	1 TL Curry	Salz, Pfeffer
<b>Für den Salat:</b>	1 Chicorée-Kopf	50 g Feldsalat
1 Möhre	1 rote Frühlingszwiebel	1 Apfel
1 Zitrone	10 rote Weintrauben	1 TL Pinienkerne
1 EL weißer Balsamico-Essig	½ TL Dijon Senf	2 EL Leinöl
Salz, Pfeffer		
<b>Für die Garnitur:</b>	10 Kirschtomaten	1 Zweig glatte Petersilie

**Für das Steak:** Den Backofen auf 90 Grad Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Steak in Butterschmalz von jeder Seite und idealerweise auch auf den Seiten anbraten. Nach einer Minute pro Seite wenden und für ca. 20 Minuten in den Backofen legen. Wenn die Pfanne etwas abgekühlt ist, Butter hineingeben. Vor dem Servieren das Steak noch einmal in der gebräunten Butter schwenken. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und den Anrichte-Teller damit einreiben. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf den vorgewärmten Teller geben.

**Für die Pilze:** Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erwärmen und die Pilze in der Butter anbraten. Petersilie abbrausen, klein hacken und zur Butter geben. Pilze über das Fleisch geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Stampf:** Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Kürbis schälen, von Kernen befreien und in Stücke schneiden. Lorbeerblatt abzupfen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und mit einem Mörser klein reiben.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffeln und Hokkaido in kaltem Wasser mit Pimentkörnern, Lorbeerblatt und Ingwer mit reichlich Salz zum Kochen bringen. Einige Kürbis-Stücke als Reserve zur Seite legen, sollte der Stampf zu fein sein. Den Rest mit Butter, Milch, Muskat und Curry abschmecken. Den Estragon mit einem Mörser klein reiben und unter die Masse rühren. Alles mit einem Kartoffel-Stampfer zerstampfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Salat:** Frühlingszwiebel abziehen und klein hacken. Salatblätter und Chicoree waschen und trocken schleudern. Möhre und Apfel waschen, von Enden und Kernen befreien und fein raspeln. Weintrauben waschen und halbieren. Zitrone waschen, trocken tupfen, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Aus Zwiebel, Essig, Öl, Senf und Zitronensaft eine Sauce rühren und die Salatblätter, Weintrauben und Apfel-Möhren-Raspeln kurz darin schwenken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne anrösten und drüberstreuen. Alles in ein Chicorée-Blatt geben.

**Für die Garnitur:** Tomaten waschen, vierteln und über das Gericht streuen. Petersilie abbrausen, abzupfen und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annegret Eisenberg am 14. Oktober 2019

# Rinder-Filet-Streifen, Spargel-Feldsalat mit Champignons

## Für zwei Personen

### Für den Spargel-Feldsalat:

750 g grüner Spargel	6 braune Champignons	150 g Feldsalat
1 Knoblauchzehe	20 g Pinienkerne	1 TL Butter
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Tomaten:

150 g Kirschtomaten	1 Bund Basilikum	Olivenöl
---------------------	------------------	----------

### Preiselbeer-Dressing:

1 Schalotte	1 TL Preiselbeermarmelade	3 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Rindersteak:

180 g Rinderfilet	1 TL Preiselbeermarmelade	1 TL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Spargel-Feldsalat:

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden und die Köpfe längs halbieren.  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser mit einem  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Zucker und Butter aufkochen. Spargel hinzugeben und zugedeckt 2 Minuten kochen. Abgießen und dabei den Kochsud auffangen. Spargel und Sud abkühlen lassen.

Champignons putzen, halbieren und in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit den Pilzen kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Abkühlen lassen.

### Für die Tomaten:

Die Kirschtomaten waschen und im Ganzen in einer Pfanne in Öl anbraten. Basilikum abbrauen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Anschließend grob hacken und zur Seite stellen.

### Preiselbeer-Dressing:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit dem Essig, 3 EL Spargelsud und Olivenöl zusammen in einer Salatschüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Preiselbeermarmelade hinzufügen und verrühren.

Für den Salat nun den gekochten Spargel mit den Kirschtomaten, gehacktem Basilikum, gerösteten Pinienkernen, gebratenen Champignons und Feldsalat vermengen. Mit der Vinaigrette vermischen.

### Für das Rindersteak:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak von beiden Seiten scharf anbraten bis es Medium gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Steak aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und in großzügige Streifen schneiden.

In derselben Pfanne Butter und Preiselbeermarmelade schmelzen lassen. Die Steak-Streifen zurück in die Pfanne legen und kurz in der Preiselbeer-Butter glasieren. Steak-Streifen auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Kumke am 17. April 2019

## Rinder-Filetsteak mit mediterranem Letscho und Couscous

### Für zwei Personen

#### Für die Steaks:

2 Rinderfilets à 180 g    2 EL neutrales Öl    Salz, bunter Pfeffer

#### Für das Letscho:

1 rote Paprika                    1 gelbe Paprika                    2 Zucchini  
1 rote Zwiebel                    2 Knoblauchzehen                    400 g geschälte Tomaten  
500 ml Gemüsefond                    1 Prise brauner Zucker                    2 EL Olivenöl  
Öl    Salz    bunter Pfeffer

#### Für den Couscous:

250 g Couscous                    125 ml Gemüsefond                    1 EL Butter  
Salz

#### Für die Steaks:

Filets waschen, trockentupfen und gegebenenfalls Fasern und Sehnen entfernen. Von allen Seiten salzen und pfeffern. Öl in Pfanne erhitzen und Fleisch rundherum scharf anbraten. Von der Hitze nehmen und kurz ruhen lassen.

#### Für das Letscho:

Paprika und Zucchini waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebel und Knoblauch, dann Paprika und zuletzt Zucchini dazugeben und andünsten.

Geschälte Tomaten hinzufügen. Je nach Belieben den ganzen Fond oder einen Teil davon dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und gar werden lassen.

In einer Schüssel anrichten und mit Olivenöl beträufeln.

#### Für den Couscous:

125 ml gesalzenes Wasser mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen, Couscous hinzufügen. Topf vom Herd nehmen und Couscous quellen lassen. Vor dem Servieren etwas Butter unter Couscous mengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Mohrenschildt am 14. März 2019

# Rinder-Geschnetzeltes, Pfeffer-Soße, Rösti, Rosenkohl

## Für zwei Personen

### Für Rind und Soße:

1 Rinderfilet à 300 g	1 Zwiebel	1 EL Butter
200 ml Weißwein	150 ml Sahne	Rapsöl
2 EL Rosa Pfefferbeeren	Salz	

### Für die Rösti:

3 große Kartoffeln	1 Muskatnuss	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

2 vorgekochte Rote Bete	1 säuerlicher Apfel	1 Zwiebel
3 EL Rotweinessig	1 TL ganzer Kümmel	1 Prise Zucker
Salz		

### Für den Rosenkohl:

150 g Rosenkohl	100 g Würfelspeck	1 Muskatnuss
Salz		

### Für das Rind und Soße:

Das Fleisch waschen, in gleich große Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten. Fleisch rausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Rosa Pfefferbeeren im Mörser zerkleinern.

Zwiebel abziehen, klein würfeln und in die Pfanne geben. Etwas Butter hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und Sahne hinzufügen, langsam einreduzieren lassen.

Rinderfiletspitzen zur Sahne geben, mit gestoßenem Pfeffer und Salz abschmecken.

### Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und raspeln, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und fest ausdrücken. Kartoffelmasse mit einem Esslöffel portionieren und zu Rösti formen. In einer Pfanne mit Butter braten.

### Für den Salat:

Apfel waschen, halbieren und eine Hälfte in kleine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Rote Bete waschen und in kleine Scheiben schneiden. Apfel, Zwiebel und Rote Bete in einer Schüssel vermengen und mit Essig, Salz, Zucker und Kümmel abschmecken.

Die zweite Apfelhälfte aushöhlen und den Salat darin anrichten.

### Für den Rosenkohl:

Vom Rosenkohl die äußeren Blätter ablösen, den Strunk im Querschnitt einschneiden. Rosenkohl im Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Speck anbraten, Rosenkohl schwenken und mit Muskat und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 04. November 2019

# Rinder-Medaillons mit Broccoli, Blumenkohl, Gratin

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

1 Rinderfilet, à 400 g	100 g Butter	100 ml Rindsfond
500 ml Weißwein	Salz	

### Für das Gemüse:

1 Blumenkohl	300 g Broccoli	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Muskatnuss	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl		

### Für den Gratin:

300 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	200 g Gruyere Käse
1 EL Butter	300 ml Sahne	Salz, Pfeffer

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Fleisch in einer Grillpfanne kurz von beiden Seiten in 50 ml Butter scharf anbraten. Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad im Ofen garen. Nach ca. 20 Minuten, wenn es fast fertig gegart ist, aus dem Ofen nehmen und das Fleisch in der Pfanne mit der restlichen Butter braten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zum Aromatisieren in die Pfanne geben. Mit Rindsfond und Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.

### Für das Gemüse:

Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, halbieren, eine halbe Zehe für den Gratin beiseitelegen und die andere halbe Zehe in dünne Scheiben schneiden. Broccoli und Blumenkohl waschen und Röschen abzupfen. Broccoli und Blumenkohl anblanchieren und kurz danach in der Pfanne mit Olivenöl anrösten.

### Für den Gratin:

Die Auflaufform mit Butter einfetten. Kartoffeln schälen und mit dem Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Halbe Knoblauchzehe vom Gemüse vierteln und ein Viertel in dünne Scheiben schneiden.

Muskatnuss reiben und 1 TL auffangen. Kartoffeln mit Sahne, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat mischen und in der Auflaufform bei 180 Grad Umluft im Ofen backen. Käse reiben. Nach ca. 10 Minuten den Gratin herausnehmen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Weiter backen, bis der Gratin goldbraun ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Kahse am 17. Oktober 2019



# Rinder-Roulade, Burgunder-Soße, Rosenkohl, Semmelknödel

## Für zwei Personen

### Für die Roulade:

4 Scheiben Roastbeef	1 Schweinenetz	4 Scheiben luftgetr. Schinken
4 hauchdünne Scheiben Lardo	1 Zwiebel	1 Karotte
2 Cornichons	1 TL Dijonsenf	Butterschmalz
Maldon Sea Salt	Pfeffer	

### Für die Sauce:

150 g Rindfleischabschnitte	200 ml Spätburgunder	200 g KnollenSellerie
$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	1 Karotte	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
50 ml Portwein	2 EL Balsamico	250 ml Rinderfond
2 EL Tomatenmark	1 TL Stärke	1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt	2 EL Butter	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für den Semmelknödel:

200 g Knödelbrot	3 Scheiben luftgetr. Schinken	1 Zwiebel
1 Ei	75 ml Vollmilch	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für den Rosenkohl:

100 g Rosenkohl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Scheibe luftgetr. Schinken
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Natron	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Roulade:

Die Roulade mit Dijonsenf dünn bestreichen, salzen und pfeffern. Zwiebeln mit in feine Würfel geschnittenem Schinken in Butterschmalz andünsten, auf die Roulade geben. Lardo darauflegen, Karotten in Julienne über den V-Hobel schneiden und Cornichons vierteln und darauf legen. Rouladen einrollen. Dann in Schweinenetz einrollen und einzeln vakuumieren. Im Sous-Vide Bad bei 54 Grad 20 Minuten garen.

Die Rouladen in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten.

### Für die Sauce:

Die Zwiebel mit Schale grob vierteln. Karotten, Sellerie, Lauch und Knoblauch grob hacken. Die Rindfleischabschnitte mit dem Gemüse scharf anbraten, mit Puderzucker leicht karamellisieren und Tomatenmark dazugeben. Mit Balsamico ablöschen und reduzieren lassen. Portwein und Rotwein dazugeben, mit Rinderfond aufgießen und Lorbeer dazugeben.

Kräftig reduzieren lassen, abgießen und mit etwas in Wasser angerührter Stärke und Butter binden.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den gebratenen Semmelknödel:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Zwiebeln mit Schinken in Butterschmalz anschwitzen.

Milch mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer erwärmen, über das Knödelbrot geben. Eigelb dazugeben. Speck und Zwiebeln dazu. Eischnee steif schlagen und vorsichtig unterheben. In gefettete Anrichtringe geben und in der Pfanne in Butterschmalz goldgelb braten. Deckel benutzen, damit die Masse leicht soufflieren kann.

### Für den Rosenkohl:

Vom Rosenkohl einige Blättchen mit Salz und Natron in einem großen Topf mit Salzwasser

blanchieren und abschrecken.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Schinken würfeln. Butter schmelzen und Rosenkohlblättchen mit Zwiebel, Schinken und Petersilie kurz anschwanken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Thoma am 05. Oktober 2018

# Rinder-Steak auf Kartoffel-Rösti mit Birnen-Gorgonzola

**Für zwei Personen**

**Für das Rindersteak:**

4 kleine Rindersteaks, à 70 g                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffelrösti:**

2 große festk. Kartoffeln                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

**Für das Birnen-Gorgonzola-Topping:**

2 reife Williams Christ Birnen                      50 g Gorgonzola                      50g Walnüsse

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie

**Für den Birnen-Ofenschlupfer:**

2 reife Williams Christ Birnen                      1 Brötchen vom Vortag                      1 Scheibe Brioche

100 ml Milch                      1 Ei                      2 EL Zucker

1 Prise Zimt                      Puderzucker

**Für den weißen Birnen-Glühwein:**

200 ml Birnensaft                      200 ml trockener Weißwein                      100 ml Sahne

2 TL Glühweingewürz                      Zimtpulver

**Für das Rindersteak:**

Rindersteaks waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl medium braten.

**Für die Kartoffelrösti:**

Kartoffeln putzen schälen, waschen und fein raspeln. Kartoffelmasse zu Rösti formen. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Rösti darin ausbacken. Rösti anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Birnen-Gorgonzola-Topping:**

Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.

Gorgonzola klein schneiden. Birnenwürfel mit Gorgonzola zu einer Masse verarbeiten. Walnüsse in einer Pfanne fettfrei braten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.

Zum Anrichten das Rösti mit dem Steak belegen, Birnen-Gorgonzola Masse darauf geben und mit Nüssen sowie Petersilie garnieren.

**Für den Birnen-Ofenschlupfer:**

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Brötchen vom Vortag und Brioche in feine Scheiben schneiden. Milch mit Ei und 1 EL Zucker verrühren und über das Brot gießen. Birnen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden, mit 1 EL Zucker und einer Prise Zimt bestreuen. Abwechselnd Brotmischung mit Birnenwürfel in ein kleines feuerfestes Glas schichten. Bei 150°C 25 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**Für den weißen Birnen-Glühwein:**

Birnensaft, Weißwein und Glühweingewürz erwärmen und 10 Minuten ziehen lassen (darf nicht kochen!). Sahne steif schlagen. Weißen Birnenglühwein in ein Glas durch ein Sieb abseihen und mit geschlagener Sahne servieren. Mit Zimtpulver dekorieren.

Die drei Köstlichkeiten auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Müller am 22. November 2018

# Rinder-Steaks mit Kartoffel-Stampf und wildem Brokkoli

## Für zwei Personen

### Für die Rindersteaks:

2 Rinderhüftsteaks à 200 g	1 rote Chilischote	20 ml Sojasauce
10 g Ingwer	3 EL Olivenöl	2 TL Honig

### Für den Kartoffelstampf:

150 g festk. Kartoffeln	150 g mehligk. Kartoffeln	1 Frühlingszwiebel
150 ml Gemüsefond	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den wilden Brokkoli:

120 g Stangenbrokkoli	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Zitrone	Chilipulver	Muskatnuss, Salz

### Für die Rindersteaks:

Chilischote der Länge nach einschneiden, entkernen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben. Chili, Ingwer und Sojasauce mit Öl und Honig in einer Schüssel verrühren. Steaks in die Schüssel geben und die Marinade gründlich einmassieren und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Öl in einer Pfanne erwärmen, überschüssige Marinade von den Steaks abschütteln und diese 2-3 Minuten pro Seite anbraten. Steaks in Alufolie Wickeln und ruhen lassen. Marinade mit 2 EL Wasser zum Bratensatz geben und einkochen lassen.

### Für den Kartoffelstampf:

Fond in einen Topf erhitzen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen. Kartoffel waschen, schälen, vierteln und anschließend in kochendem Wasser 20 min weich garen.

Frühlingszwiebel waschen, Enden abschneiden und in Ringe schneiden.

Kartoffel abgießen und das Wasser dabei auffangen. Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Fond und Butter in einen neuen Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli waschen, Blätter am Stiel entfernen und schräg halbieren.

Brokkoli für 3 min in das Kochwasser der Kartoffeln geben, anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Zitrone halbieren und 2 Esslöffel auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl mit Zitronensaft, Chilipulver, Knoblauch, Salz und Muskatnuss verrühren und über den Brokkoli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Siber Daller am 27. Juni 2019

# Rinder-Tataki mit Miso-Aubergine, Tatar, Raviolo

## Für zwei Personen

### Für das Rinder-Tataki:

200 g Rinderfilet	2 EL weißer Sesam	2 EL schwarzer Sesam
2 EL neutrales Öl	Salz	

### Für die Miso-Aubergine:

300 g Aubergine	1 Knoblauchzehe	2 EL helle Misopaste
1 EL Mirin	2 TL Zucker	20 ml neutrales Öl
Salz		

### Für das Koriander-Limettenöl:

1 Bund Koriander	2 Frühlingszwiebeln	2 Limetten
1 EL Honig	200 ml Olivenöl	Salz

### Für das Rindertatar:

100 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Schalotte	10 g Kapern
3 Cornichons	1 TL Dijonsenf	1 Zweig Thymian
4 Zweige glatte Petersilie	1 TL Cognac	1 Ei (Eigelb)
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Kräuterbutter:

150 g gesalzene Butter	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	2 Sardellenfilets	1 TL grobkörniger Senf
2 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL eingelegter grüner Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	Salz

### Für den Raviolo:

200 g Mehl	2 Eigelb	$\frac{1}{2}$ Ei
1 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Füllung:

150 g Entrecôte-Hackfleisch	1 Tomate	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	6 Zweige glatte Petersilie	20 g Parmesan
1 EL Butter	1 EL neutrales Öl	Salz, Malabarpfeffer

### Für das Rinder-Tataki:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Sesamsorten in einer Pfanne rösten. Filet salzen und mit dem Sesam ummanteln. Ganz kurz von allen Seiten in Öl anbraten.

### Für die Miso-Aubergine:

Aubergine waschen, trockentupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Oberfläche der Scheiben in einem Rautenmuster einritzen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen lassen. In einer Schüssel Knoblauch, Miso, Mirin, Zucker, Öl und Salz verrühren. Auberginenscheiben aus dem Ofen nehmen und mit der Misomischung bestreichen. Weitere 12-15 Minuten backen lassen, bis sie goldbraun sind.

### Für das Koriander-Limettenöl:

Koriander abrausen und trockenwedeln. Zwiebeln und Koriander fein hacken. Limetten halbieren und auspressen. Öl mit Zwiebel, Koriander, Salz, Honig und Limettensaft verrühren.

### Für das Rindertatar:

Rinderfilet mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und feinhackeln. Kapern und Cornichons ebenfalls. Ei trennen. Thymian und Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Dijonsenf, Olivenöl, Thymian, Petersilie, Cognac und Eigelb zu einer geschmeidigen Emulsion verrühren und in einer Schüssel behutsam

unter das fein gewürfelte Rinderfilet mengen. Schalotte, Kapern, Cornichons dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

**Für die Kräuterbutter:**

Butter mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Ei trennen.

Knoblauch abziehen und feinhacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone waschen, trockentupfen, abreiben, halbieren und Saft auspressen. Sardellenfilets kleinschneiden. Eigelb, Knoblauch, Zitronensaft und Abrieb, Sardellenfilets, Senf, Petersilie, Curry, grünem Pfeffer und Paprikapulver dazugeben, mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tatar mit Hilfe eines Ringausstechers anrichten. Die Würzbutter in Nocken auf das Tatar geben und mit dem Bunsenbrenner goldgelb gratinieren.

**Für den Raviolo:**

Eier trennen. Mehl, Eigelbe, ein halbes Ei, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem elastischen Teig verarbeiten. Evtl. noch ein bisschen Wasser hinzufügen. Kurz ruhen lassen.

Mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen Nudelplatten ausrollen. Mit einem Ravioli-Ausstecher zwei große Kreise ausstechen.

**Für die Füllung:**

Öl erhitzen. Tomate waschen, trockentupfen und kleinschneiden.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Im Öl anbraten. Knoblauch abziehen, feinhacken und dazugeben. Hackfleisch und Tomate darin anbraten mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und bei Seite stellen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinschneiden.

Hackfleisch auf einem der Nudelkreise mittig drapieren. Anderen Teig-Kreis darauflegen und rundherum andrücken.

Drei Minuten in Salzwasser kochen und mit einer Schaumkelle herausholen. Butter zerlassen. Parmesan reiben und beides über den Raviolo geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 12. September 2019

# Rinder-Tatar, Wachtel-Spiegelei, Spinat-Salat, Brot-Chips

## Für zwei Personen

### Für das Rindertatar:

1 Rinderfilet à 250 g	2 Sardellenfilets	1 EL Kapern
2 Cornichons	1 Schalotte	1 TL Ketchup
1 TL Dijon Senf	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Eiswasser	Salz	Pfeffer

### Für den Spinatsalat:

60 g Spinatsalat	50 g Pinienkerne	50 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Walnussöl	Salz

### Für Brotchips, Wachtelei:

2 Scheiben Schwarzbrot	2 Wachteleier	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl		

### Für die Garnitur:

75 g Crème-fraîche	3 Zweige Schnittlauch
--------------------	-----------------------

### Für das Rindertatar:

Rinderfilet in einer Schüssel ins Eiswasser legen. Waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zucker,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Ketchup verrühren. 25 Minuten kühl stellen und durchziehen lassen.

Schalotten abziehen und fein Würfeln. Sardellenfilets, Kapern und Cornichons fein hacken und mit Senf, Paprikapulver und Schalottenwürfel mischen. Mit Pfeffer würzen.

### Für den Spinatsalat:

Zitronensaft auspressen. Spinat waschen, trocken schleudern und mit Walnussöl, Zitronensaft und einer Prise Salz marinieren. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und über den Salat geben. Parmesan reiben und den Salat damit garnieren.

### Für Brotchips, Wachtelei:

Brot in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten goldbraun und knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Knoblauch bestreichen. Wachteleier vorsichtig mit einer Messerspitze aufritzen und in einer beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze zu kleinen Spiegeleiern braten.

### Für die Garnitur:

Zum Anrichten das Tatar in einen Tortenring füllen, glatt streichen. Einen inneren Ring mit Crème fraîche bestreichen und mit Schnittlauch bestreuen. Auf den äußeren Ring die ausgestochenen Wachtelspiegeleiern legen. Spinatsalat auf dem Tatar anrichten und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Boško Nedovic am 15. Mai 2018

# Rinderfilet, Balsamico-Kirschtomaten, Bacon-Chips, Waffel

## Für zwei Personen

### Für das Steak:

2 Scheiben Rinderfilet à 300 g	2 Knoblauchzehen	2 EL Ahornsirup
50 ml Sherry	2 EL Hickory-Öl	1 Zweig Rosmarin
Pflanzenöl	Salz	bunter Pfeffer

### Für die Kartoffel-Zucchini-Waffel:

4 mehligk. Kartoffeln	2 kleine Zucchini	100 g Walnusskerne
1 Ei	1 EL Stärke	1 EL Mehl
1 Muskatnuss	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Gemüsebeilage:

16 Kirschtomaten an der Rispe	2 EL Balsamico-Creme	6 Zweige Basilikum
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Butter:

125 g zimmerwarme Butter	2 EL rosa Pfefferbeeren	50 g getrocknete Blüten
Salz		

### Für die Garnitur:

8 Scheiben Bacon

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

Das Fleisch in einer heißen Grillpfanne zusammen mit Rosmarin und angedrücktem Knoblauch von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten.

Ahornsirup in die Pfanne geben, leicht karamellisieren lassen und mit Sherry ablöschen. Das Fleisch im Ofen 15 Minuten ruhen lassen.

Das Fleisch mit dem Hickory-Öl besprühen, salzen und pfeffern.

### Für die Kartoffel-Zucchini-Waffel:

Die Kartoffeln schälen, fein reiben und das Wasser mithilfe eines Passiertuchs gut ausdrücken. 1  $\frac{1}{2}$  Zucchini ebenfalls fein reiben und zu den Kartoffeln geben. Walnüsse grob hacken und dazugeben. Die Kartoffelmasse mit einem Ei, Stärke und Mehl binden. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Ein Waffeleisen auf mittlere Hitze erhitzen und ölen. Die Masse in das Waffeleisen einfüllen und darin langsam knusprig etwa 8 Minuten ausbacken. Die übrige Zucchini in etwa  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden.

**Für die Gemüsebeilage:** Die Kirschtomaten abwaschen und mit Küchentrepp trocknen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Tomaten mit Rispe hineingeben. Etwa 3 Minuten braten, Balsamico-Creme, Salz und Pfeffer dazugeben und die Tomaten darin schwenken.

In einer kleinen Fritteuse mit Öl die Basilikum-Zweige langsam frittieren und knusprig werden lassen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und salzen.

**Für die Butter:** Zimmerwarme Butter salzen, rosa Pfeffer und getrocknete Blüten grob in einem Mörser stoßen und dazugeben.

Mit Salz würzen und auf den Zucchini-Scheiben mit dem Spritzbeutel schöne Blüten spritzen.

**Für die Garnitur:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Bacon dünn auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auslegen und knusprig ausbacken. Nach etwa 7 Minuten auf Küchentrepp abtropfen, auskühlen lassen und zu Chips brechen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Berger am 29. August 2018



# Rindfleisch mit Karotten und Frühling-Zwiebeln, Basmati

## Für zwei Personen

### Für das Rindfleisch:

1 Rinderhüftsteak à 250 g	2 große Karotten	2 Frühlingzwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 rote Chilis	1 Ei
2 EL Stärke	Sojasauce	Zucker, Öl, Salz

### Für die Creme:

1 EL Chilibohnenpaste	$\frac{1}{2}$ TL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste
-----------------------	----------------------------	------------------------------

### Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

### Für das Rindfleisch:

Den Wok zu einem Viertel mit neutralem Öl füllen, auf 180 Grad erhitzen.

Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Ei aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Stärke verrühren und mit dem Fleisch vermengen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Karotten waschen, schälen und in Streifen schneiden. Frühlingzwiebeln abziehen, von den Enden befreien und in Streifen schneiden, weiß und grün getrennt. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden

Das Fleisch 4 Minuten frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Karotten 1  $\frac{1}{2}$  Minuten frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Das Öl bis auf 1 EL abgießen und erneut erhitzen Knoblauch, den weißen Teil der Frühlingzwiebeln und die Chilischote einige Sekunden pfannenrühren.

Fleisch und Karotten hinzugeben, mit Salz, Zucker und Sojasauce abschmecken.

### Für die Creme:

Chilibohnenpaste mit Sojasauce und Wasabipaste verrühren.

### Für den Reis:

Reis waschen und mit der anderthalbfachen Menge gesalzenem Wasser in einem kleinen Topf langsam kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit der Creme garnieren und servieren.

Claudia Claes am 14. März 2019

# Rindfleisch mit Meerrettich-Soße, Preiselbeeren, Bandnudeln

## Für zwei Personen

### Für das Rindfleisch:

200 g Rinderlende                      1 Liter kräftiger Rinderfond    Salz, weißer Pfeffer

### Für die Meerrettich-Sauce:

200 g frischer Meerrettich            30 g Butter                            500 ml Milch  
500 ml Rinderfond                    Branntweinessig                      30 g Mehl  
1 Prise Zucker                            Salz

### Für die Preiselbeermarmelade:

400 g Preiselbeeren

### 200 g Gelierzucker 2:1

1 Zimtstange

### Für die Nudeln:

200 g Spätzlemehl                      2 Eier                                    2 EL Öl  
Salz

### Für die Garnitur:

2 Gewürzgurken                        1 Zweig krause Petersilie

### Für das Rindfleisch:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In siedendem Rinderfond für ca. 2 Minuten gar ziehen lassen.

Fleisch aus dem Fond nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Meerrettich-Sauce:

Meerrettich reiben. Butter bei schwacher Hitze in einem Topf zerlassen.

Mehl nach und nach hinzugeben und solange glatt rühren bis eine glatte Masse entsteht. Mit Rinderfond ablöschen, dann Meerrettich und Milch hinzugeben und einköcheln lassen. Mit Salz, einer Prise Zucker und etwas Essig abschmecken.

### Für die Preiselbeermarmelade:

Preiselbeeren mit dem Gelierzucker in einem Topf erwärmen. Einen Schuss Wasser und die Zimtstange dazugeben und aufkochen. Köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Für die Nudeln:

Spätzlemehl, Eier, Öl und ein Teelöffel Salz zu einem homogenen Teig verarbeiten. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben. Teig für ca. 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Mithilfe einer Nudelmaschine den Teig ausrollen und Bandnudeln herstellen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Bandnudeln darin ca. 5 Minuten kochen.

### Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gewürzgurke halbieren und auffächern. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Josef Weber am 28. Oktober 2019

# Rindfleisch-Salat mit Klebreis und Weißkohl-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Larp nuea:

1 Rinderfilet à 200 g	1 rote Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ rote Spitzpaprika	2 Limetten (50 ml Saft)	2 kleine Chilischoten
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	15 Blatt Minze	50 ml thailänd. Fischsauce
1 Stück Palmzucker	2 EL Sesamöl	Salz

### Für den Klebreis:

100 g gewässerter Klebreis	Salz
----------------------------	------

### Für den Weißkohlsalat:

200 g Weißkohl	2 Limetten, Saft	1 kleine rote Chili
1 TL Zucker	1 EL Sesamöl	Salz

### Für die Garnitur:

30 g geröst., gemahl. Klebreis	1 große Karotte
--------------------------------	-----------------

## Für das Larp nuea:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in sehr feine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika und Chili waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Limette halbieren und auspressen.

Öl in Pfanne erhitzen und Fleisch bei mittlerer Hitze anbraten und salzen. Es sollen keine Röstaromen entstehen. 2 EL Limettensaft, 2 EL Fischsauce und etwas Zucker dazu geben und weiter köcheln lassen.

Nach circa 15 Minuten Fleisch samt Flüssigkeit in eine größere Schüssel umfüllen. Zwiebeln, Paprika und Chilis unterrühren. Sofort ca. 80 Milliliter Limettensaft und restliche Fischsauce darüber gießen.

### Für den Klebreis:

Eingeweichten Klebreis abgießen und im Körbchen über Wasserdampf 30 Minuten dämpfen. Gegebenenfalls salzen.

### Für den Weißkohlsalat:

Weißkohl putzen, waschen und fein hobeln. Limette auspressen. Chili waschen, entkernen und fein hacken. Kohl mit Limettensaft und Sesamöl marinieren. Mit Chili, Zucker und Salz abschmecken.

### Für die Garnitur:

Gerösteten Klebreis vor dem Servieren über das Laab Nua streuen. Karotte schälen und Förmchen ausstechen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Kugler am 29. Oktober 2018

# Roastbeef mit Cassis-Jus, Karotten-Gemüse, Bratkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Roastbeef à 180 g                      2 EL grober Senf                      Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Jus:

1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Karotte
$\frac{1}{4}$ Sellerie	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 EL Crème-de-Cassis	100 ml Rotwein	1 EL Mehl
1 EL Butter	1 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblätter	1 $\frac{1}{2}$ Wacholderbeeren
1 $\frac{1}{2}$ Nelken	1 $\frac{1}{2}$ Sternanis	Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

500 g schlanke Bundmöhren	1 gelbe Möhre	1 rote Möhre
1 TL Honig	25 g Mandelblättchen	Butter, Salz, Pfeffer

### Für die Bratkartoffel-Würfel:

6 mittelgroße Kartoffeln                       $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie                      Öl, Salz, Pfeffer

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Roastbeef von den Sehnen befreien. Von der Fettschicht ein wenig als Geschmacksträger dran lassen. Fleisch von allen Seiten gut salzen und pfeffern und in Öl scharf von beiden Seiten 4-5 Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und rundherum mit Senf bestreichen.

Fleischthermometer ins Fleisch stecken und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten fertig garen bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist.

### Für die Jus:

Bratenansatz in der Pfanne mit etwas Butter lösen. Lauch, Karotte und Sellerie schälen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Karotten, Zwiebeln und den Sellerie dazugeben.

Anschließend Tomatenmark, Lauch und Knoblauch dazugeben. Kurz anbraten. Mehl dazugeben. Alles mit Cassislikör und Rotwein ablöschen.

Lorbeerblätter, Nelke, Sternanis und Wacholder dazugeben. Aufkochen lassen und köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Ganz am Ende die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Wasser verdünnen.

### Für das Gemüse:

Möhren putzen, in schräge, ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

Butter zerlassen und Möhren darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. 150 ml Wasser zugeben und nicht ganz zugedeckt 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Einen Teelöffel Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mandelblättchen darin goldbraun anrösten und unter die Möhren mischen.

### Für die Bratkartoffel-Würfel:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und drüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Grieblinger am 01. April 2019

# Rostbraten, Zwiebeln und schwäbischer Kartoffel-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Rostbraten:

1 Roastbeef à 200 g	1 Knolle Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
3 EL Butter	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Zwiebeln:

4 Schalotten	2 EL Honig	Balsamicoessig
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelsalat:

4 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie	1 TL Senf	Weißweinessig
200 ml Rinderfond	200 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Schnittlauch

### Für den Rostbraten:

Den Ofen auf 150 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Fleisch in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Knoblauch andrücken und mitbraten. Rosmarin dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen.

Kurz vorm Servieren in einer Pfanne mit Butter schwenken.

### Für die Zwiebeln:

Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. In Öl andünsten und Honig, Balsamicoessig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben. Zum Servieren auf dem Fleisch anrichten.

### Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Abgießen, schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Petersilie und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Kräuter, Senf, Essig, Rinderfond, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und über die Kartoffeln geben. Durchziehen lassen.

### Für die Garnitur:

Schnittlauch in Röllchen schneiden und über dem Kartoffelsalat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wolfgang Klöss am 14. Januar 2019

# Rotes Curry mit Rindfleisch und Jasminreis

## Für zwei Personen

**Für den Jasminreis:** 150 g Jasminreis 1 Zitronengrasstängel

## Für die rote Currypaste:

1 Zwiebel 3 Knoblauchzehen 1 Zitronengrasstängel  
40 g Ingwer 5 rote Chilischoten 7 rote Peperoncini  
1 TL Koriandersamen 2 Kaffirlimettenblätter 1 TL Kreuzkümmelsamen  
1 EL Pfefferkörner 2 EL Erdnussöl 1 EL Fischsauce  
1 TL Salz

## Für Curry, Rindfleisch:

125 g Rinderfilet 1 lange Thaibohne 30 g Zuckerschoten  
3 Thaliauberginen 2 Chilischoten  $\frac{1}{2}$  Bund Thaibasilikum  
3 frische Pfefferrispen 250 ml Kokosmilch  $\frac{1}{2}$  EL Salz

### Für den Jasminreis:

Den Reis in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. Reis in einen Topf geben und mit ca. 350 ml Wasser bedecken. Zitronengrasenden und die harten Außenblätter entfernen. Zum Aromatisieren dazugeben. Topf mit einem Deckel schließen und das Wasser aufkochen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf kleinste Stufe stellen und den Reis etwa 25 Min. ausquellen lassen. Zitronengrasstängel zum Schluss entfernen.

### Für die rote Currypaste:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Chilis und Peperoncini der Länge nach aufschneiden, Kerngehäuse und Kerne herausschneiden und fein schneiden.

Zitronengras Zitronengrasenden und die harten Außenblätter entfernen. danach grob hacken. Mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chilis und Peperoncini in einen Mixer geben. Erdnussöl, Fischsauce, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kaffirlimettenblätter, Pfefferkörner und Salz hinzugeben. Zu einer Paste mixen.

### Für Curry, Rindfleisch:

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in schmale Streifen schneiden und beiseite stellen. Thaibohne waschen, trocken tupfen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, trocken tupfen und halbieren. Thaliaubergine waschen, trocken tupfen und die Stiele abzupfen. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, Kerngehäuse und Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden.

Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Die Pfefferrispen abspülen, abtropfen lassen und beiseite legen. In einem Wok die Hälfte der Kokosmilch mit einem Esslöffel der zubereiteten Currypaste aufkochen, bis es zu duften beginnt und sich kleine Fettaggen bilden. Fleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weiterkochen.

Die restliche Kokosmilch hinzufügen, nicht umrühren. Alles nochmal aufkochen lassen. Thaibohnen, Thaliauberginen, Zuckerschoten und Salz hinzugeben und alles kurz umrühren. Das Curry 5-7 Minuten weiterköcheln lassen.

Den Wok vom Herd nehmen, Chilistreifen, Pfefferrispen und Basilikumblätter dazugeben und in die Flüssigkeit drücken. Das Curry zugedeckt ca. 1 Minute ruhen lassen.

Das rote Curry mit Rindfleisch in tiefen Tellern anrichten, Reis separat in kleine Schüsseln geben und gemeinsam servieren.

Roger Ruch am 24. Januar 2018

# Rumpsteak und Riesen-Garnelen, Thymian-Schaum, Guacamole

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Rumpsteaks mit Fettrand à 200 g    Salz    Pfeffer

### Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen    1 Knoblauchzehe    1 Zitrone  
2 Zweige glatte Petersilie    2 Zweige Rosmarin     $\frac{1}{4}$  TL Chilisalز  
200 ml Olivenöl    Salz    Pfeffer

### Für die Kartoffelchips:

1 große Kartoffel    Öl    Chilisalز, Salz

### Für die Guacamole:

1 Avocado    1 Tomate    1 rote Chili  
1 Schalotte    1 Knoblauchzehe    1 Limette, davon der Saft  
1 EL Schmand    3 Zweige Koriander    Salz, Pfeffer

### Für den Schaum:

125 g Sahne    200 ml Milch    1 Ei, Eigelb  
1 Bund Thymian    Salz

### Für das Gemüse:

1 rote Spitzpaprika    1 gelbe Spitzpaprika    400 g passierte Tomaten  
50 g schwarze Oliven    1 Schalotte     $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe  
50 ml Gemüsefond    200 ml trockener Weißwein    1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian    Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für das Fleisch:

Die Rumpsteaks salzen und von beiden Seiten, je Seite ca. 2 Minuten in eine heiße Grillpfanne legen, bis Kerntemperatur 54 Grad erreicht ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnelen:

Garnelen putzen und entdarmen, Schale entfernen, an einer Garnele die Schale dran lassen, aber entdarmen.

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Zitrone waschen und die Schale vorsichtig reiben. Petersilie und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Aus Knoblauch, Zitronenabrieb, Petersilie, Rosmarin, Chilisalز und Olivenöl eine Marinade anrühren. Die Garnelen auf den Grill legen, aber nicht zu heiß, nach 2 Minuten wenden und mit der Marinade einpinseln. Die Garnelen sollten innen noch glasig sein. Die Marinade kann man auch für das Steak benutzen.

### Für die Kartoffelchips:

Kartoffel schälen und auf dem Hobel in dünne Scheiben hobeln, in Salzwasser die Stärke auswaschen und die Scheiben gut trocknen. Öl heiß werden lassen und die Kartoffeln knusprig frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und würzen.

### Für die Guacamole:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Avocado, Chili, Schalotte, Knoblauch und Limettensaft mit dem Stabmixer zu einer Creme aufmixen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Schmand und Kräuter unterheben. Die Tomate entkernen und in kleine Würfelchen schneiden und unter die Creme

mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Schaum:**

Sahne, Milch und Thymian einmal aufkochen lassen und zum abkühlen zur Seite stellen. Ganz zum Schluss wenn alles soweit fertig ist, die Kräuter heraus nehmen und mit einem Eigelb alles schön schaumig aufmixen.

**Für das Gemüse:**

Die Schalotte, den Knoblauch und den geschälten, in Streifen geschnittenen Paprika in Olivenöl glasig andünsten, mit dem Wein ablöschen. Die Kräuter, Oliven und die passierten Tomaten dazu geben und etwas einkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Fond verdünnen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilona Chaudhry am 03. Dezember 2018



# Rumpsteak, Harissa-Soße, Pommes, Mayonnaise, Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für die Sauce:

¼ rote Paprika	3 Knoblauchzehen	4 rote Peperonis
1 TL Kreuzkümmelsamen	½ TL Koriandersamen	½ TL Fenchelsamen
1 EL Rosenwasser	1 EL getr. Rosenblütenblätter	½ Bund Minze
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	4 EL Olivenöl	1 TL grobe Meersalzflocken

### Für das Rumpsteak:

2 Rumpsteaks à 180 g	200 ml Rinderfond	1 EL Harissa-Paste
2 EL eiskalte Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Fladenbrot:

125 g Mehl	125 g Joghurt	½ TL Backpulver
100 ml Olivenöl	Salz	

### Für die Süßkartoffelpommes:

2 große Süßkartoffeln	1 TL Speisestärke	Salz
-----------------------	-------------------	------

### Für die Trüffel-Mayonnaise:

1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf	100 ml Neutrales Öl
3 in Öl eingelegter Trüffel	Salz	Pfeffer

## Für die Sauce:

Den Ofen auf 80 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Eine kleine Pfanne sanft erhitzen. Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen darin 2-3 Minuten rösten, bis sie duften. In einen Mörser geben und fein zermahlen.

Knoblauch abziehen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Peperonis mit Samen, Paprika, Knoblauch, Rosenwasser, Öl, Salz, der Samenmischung aus dem Mörser und der Hälfte der Rosenblütenblätter in einen Mixer geben und zu einer Paste mit der Konsistenz von Pesto verarbeiten.

Die restlichen Rosenblütenblätter unterrühren und die Mischung salzen.

Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Einen gehäuften Esslöffel der Pesto-Mischung mit Zitronenabrieb und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.

Das Dressing in eine Schüssel gießen, in der die beiden Steaks nebeneinander liegen können.

### Für das Rumpsteak:

Steaks auf beiden Seiten salzen, gründlich mit Olivenöl einreiben und 10 Minuten beiseite stellen.

Eine Pfanne stark erhitzen, die Steaks in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 Minuten braten. Wenn die Steaks dünner oder dicker sind, die Garzeit anpassen.

Steaks in die Schüssel mit dem Dressing von oben legen und darin wenden. Im Backofen ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Bratensatz mit Rinderfond lösen, Harissa-Paste einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Butter andicken.

Steaks auf einem Brett in Streifen schneiden und auf angewärmte Teller legen. Das restliche Dressing in die Sauce rühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Fladenbrot:

Mehl, Joghurt, Backpulver, Olivenöl und Salz vermengen, in 2 Teile teilen, ca. daumendick ausrollen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis der Teig gut aufgegangen und leicht braun ist.

### Für die Süßkartoffelpommes:

Süßkartoffeln schälen, in Streifen schneiden, in einem Gefrierbeutel mit etwas Speisestärke mehlieren und bei 180 Grad in der Fritteuse bis zum gewünschten Bräunungsgrad ausbacken. Mit

Salz würzen.

**Für die Trüffel-Mayonnaise:**

Ei und Senf kurz mit dem Pürrierstab anrühren. Öl zunächst langsam zufügen. Wenn die Masse dicker wird, den Rest hinzufügen. Mit Trüffel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvia Wilden am 17. September 2018

## **Saltimbocca vom Rind mit Pfannen-Gemüse**

**Für zwei Personen**

**Für das Saltimbocca:**

400 g Rinderfilet (Mittelstück)	4 dünne Sch. Parmaschinken	6 Salbeiblätter
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für das Gemüse:**

1 Zucchini	1 Aubergine	1 rote Paprika
2 große Tomaten	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
10 Zweige Basilikum	2 TL getrock. Oregano	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für das Saltimbocca:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen und in zwei gleich große Medaillons schneiden. Salbei abbrausen und trockenwedeln. Auf jedes Filet zwei bis drei Salbeiblätter legen. Die Filets mit jeweils zwei Scheiben Parmaschinken umwickeln und mit Küchengarn fixieren.

Filets in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und mitsamt der Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben.

Das Fleisch nach ca. sechs Minuten herausnehmen, wenden und drei Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren das Küchengarn entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Gemüse:**

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Knoblauch in sehr dünne Scheiben schneiden, Zwiebel grob würfeln. Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und in Stücke schneiden. Paprika waschen und trockentupfen. Dann halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln.

Knoblauch und Zwiebeln in 2 EL Olivenöl anschwitzen, dann Zucchini, Aubergine und Paprika dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten weich dünsten. Nach ca. 6 Minuten die Tomaten hinzugeben.

Ca. 2 EL Olivenöl dazugeben und alles leicht einköcheln lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Vor dem Servieren Basilikum abbrausen, trockenwedeln und das Gericht mit einigen Blättchen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcello Ciarrettino am 26. September 2019

# Schupfnudeln, Sahne-Soße, Rinderfilet, Bohnen, Tomaten

## Für zwei Personen

### Für die Schupfnudeln:

500 g mehligk. Kartoffeln    1 Ei                            65 g Mehl  
10 g Speisestärke            Muskatnuss                1 TL Salz

### Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet            Butterschmalz            Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

200 g Prinzessbohnen        10 Cocktailtomaten

### Für die Sauce:

1 rote Zwiebel                200 ml Sahne            3 EL Butterschmalz  
Salz                              Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

## Für die Schupfnudeln:

Die Kartoffeln waschen und zugedeckt in Wasser für ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Speisestärke und Ei vermengen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Alles mit einem Kochlöffel zu einem festen Teig verarbeiten und einige Minuten ruhen lassen.

Den Teig auf etwas Mehl zu einer fingerdicken Rolle ausrollen, in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden und spitze Enden formen. Schnupfnudeln in Salzwasser bei schwacher Hitze gar ziehen lassen bis sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

## Für das Rinderfilet:

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Dann in dünne Streifen schneiden und in Butterschmalz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Gemüse:

Bohnen und Cocktailtomaten putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und in Eiswasser abschrecken.

Cocktailtomaten häuten. Beides zur Seite stellen.

## Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen.

Erneut 2 EL Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und Schupfnudeln rundherum goldbraun anbraten.

Vorbereitete Bohnen, Cocktailtomaten und Zwiebeln dazugeben und mit Sahne übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rinderfilet darauf anrichten.

## Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen hacken. Das Gericht damit garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcello Ciarrettino am 23. September 2019

# Strammer Max de luxe mit Rinder-Filet, Rahm-Champignons

**Für zwei Personen**

**Für den Strammen Max:**

4 Scheiben Briochebrot	2 Rinderfilets, à ca. 150 g	2 Scheiben Lardo-Schinken
4 Wachteleier	3 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
Rapsöl	Salz	

**Für die Rahmchampignons:**

200 g Champignons	2 Schalotten	200 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für das Kartoffelstroh:**

2 große Kartoffeln	2 EL Mehl	Rapsöl
--------------------	-----------	--------

**Für den Wildkräutersalat:**

2 Hände Wildkräutersalat	4 EL Rapsöl	1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Honig	1 unbehandelte Orange	1 TL Senf
essbare Blüten, als Deko	Salz	Pfeffer

**Für den Strammen Max:**

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Mit einem großen Anrichtering / Ausstechring runde Scheiben aus dem Briochebrot ausstechen und in der Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Rinderfilets darin scharf anbraten, Knoblauch und Rosmarin dazu und mit dem Fett übergießen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und im Ofen weitergaren bis eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht ist. Leicht salzen.

Lardo in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Die Pfanne erneut aufstellen und in dem Fett des Lardo die Wachteleier wie Spiegeleier braten. Etwas salzen.

Den Strammen Max de luxe anrichten: Lardo auf die Brioche geben, dann das Rinderfilet und oben drauf das Spiegelei anrichten.

**Für die Rahmchampignons:**

Champignons vierteln. Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in Rapsöl andünsten. Champignons hinzufügen, mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie unter die Champignons mischen.

**Für das Kartoffelstroh:**

Kartoffeln schälen, in sehr dünne, feine Streifen schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend mehlieren. Einen Topf mit Rapsöl erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun frittieren.

**Für den Wildkräutersalat:**

Wildkräuter abbrausen und trockenwedeln. Schale der Orange abreiben, anschließend Orange halbieren und auspressen. Für das Dressing Rapsöl mit Balsamico, Honig, Saft und der Schale der Orange sowie Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit den Wildkräutern vermischen und mit essbaren Blüten dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anika Geisler am 25. April 2019

# Surf and Turf von Jakobsmuschel und Rinder-Tataki

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln:

8 ausgel. Jakobsmuscheln	2 Knoblauchzehen	1 Limette
2 Rosmarinzweige	Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Cranberry-Chutney:

500 g Cranberries	2 Orangen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
500 ml Orangensaft	500 g Gelierzucker, 1:1	$\frac{1}{2}$ TL Zimt

### Für das Rindertataki:

2 dünne Rinderfilets à 250 g	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
------------------------------	---------------	---------------

### Für das Kohlrabi-Carpaccio:

1 Kohlrabi	2 TL Tafelmeerrettich	2 TL Honig
1 EL süßer Senf	3 EL Weißweinessig	

### Für die Jakobsmuscheln:

Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und die Jakobsmuscheln ca. 2 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Knoblauchzehen abziehen. Zusammen mit Rosmarinzweigen und Butter in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und erneut 1-2 Minuten von beiden Seiten braten. Jakobsmuscheln mit der Butter-Öl- Mischung übergießen. Mit Salz würzen. Die Limette auspressen und den Limettensaft über die Jakobsmuscheln träufeln.

### Für das Cranberry-Chutney:

Den Saft einer Orange auspressen und aus der zweiten Orange Filets ausschneiden. Orangensaft und Gelierzucker in einem Topf aufkochen lassen. Cranberries waschen und dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft auspressen und mit Orangenfilets, Orangenzesten und Zimt zum Chutney geben, weitere 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln.

### Für das Rindertataki:

Das Filet waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Butterschmalz auf maximaler Stufe für maximal 1 Minute pro Seite kurz anbraten und von innen roh lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Kohlrabi-Carpaccio:

Senf, Meerrettich, Essig und Honig zu einer Marinade verrühren.

Den Kohlrabi in dünne Scheiben hobeln, als Carpaccio anrichten und leicht salzen. Die Marinade über den Kohlrabi geben.

Das Fleisch aufschneiden und auf dem Kohlrabi-Carpaccio anrichten. Die Jakobsmuscheln auf dem Chutney anrichten, alles zusammen servieren.

Michael Franzke am 11. Dezember 2019

# Surf-and-Turf Garnele, Rinder-Filet, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchknolle	2 EL Butter	Pflanzenöl
1 TL Rauchsatz	Pfeffer	

### Für die Garnelen:

5 Garnelen mit Schwanz	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund krause Petersilie
1 unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für das Kartoffel-Püree:

3 große mehlig. Kartoffeln	1 reife Avocado	200 ml Sahne
100 ml Vollmilch	3 Stiele Koriander	1 EL Butter
1 unbehandelte Limette	10 geröst. Macadamianüsse	1 Handvoll Radieschensprossen
3 EL Chiliflocken	1 Muskatnuss	rote Pfefferkörner
Salz	Pfeffer	

### Für das Rinderfilet:

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne in Öl und Butter scharf anbraten. Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazugeben. Anschließend für zehn Minuten im Backofen ruhen lassen und beim Anrichten mit Rauchsatz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnelen:

Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten.

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitronenschale und Knoblauch zu den Garnelen geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft ablöschen und die Petersilie unterheben.

### Für das Kartoffel-Avocado-Püree:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser gar kochen. Milch, die Hälfte der Sahne und eine Prise Salz in einem Topf erwärmen. Die Kartoffeln durch eine Presse in das SahneMilchgemisch drücken, Butter unterheben und mit etwas Muskatnuss verfeinern.

Die Schale der Limette abreiben, halbieren und 2-3 Esslöffel auspressen.

Koriander abbrausen, trocken wedeln und grob hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herausholen. Zusammen mit Limettensaft und Abrieb grob zerdrücken, Koriander unterheben und mit dem Kartoffelpüree vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Chiliflocken über das Püree streuen und mit Radieschensprossen und Nüssen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Doreen Hoppe am 13. Februar 2018

# Surf-and-Turf mit Cognac-Soße, Mais und Caesar Salad

## Für zwei Personen

### Für das Surf and Turf:

2 Rinderfilets à 250 g	4 Riesengarnelen	6 Zweige Thymian
1 frische Knoblauchknolle	100 g Butterschmalz	4 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Cognac-Sauce:

1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 frische Knoblauchknolle
40 ml Cognac	400 ml Rinderfond	40 g Bratenpaste
200 ml Sahne	1 TL körniger Senf	2 EL Butter
30 g eiskalte Butter	2 EL Mehl	Salz, Pfeffer

### Für die Maiskolben:

2 Maiskolben, vorgegart	100 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer
-------------------------	---------------------	---------------

### Für Caesar Salad:

1 kleinen Romana-Salat	6 Cocktail-Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 Ei, Eigelb	30 g Sardellenfilets, in Öl	2 EL geriebener Parmesan
½ TL scharfer Senf	50 ml Gemüsefond	80 ml Sonnenblumenöl
4 EL Milch	2 EL Schmand	1 Prise Zucker
Salz		

### Für die Croûtons:

2 Scheiben Toastbrot	2 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl
50 g Parmesan, am Stück		

### Für das Surf and Turf:

Den Ofen auf 80 °C vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Den Knoblauch halbieren und leicht andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fleisch salzen und pfeffern und in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauch, Thymian und 2 EL Butter dazu geben und Sud immer wieder über das Fleisch träufeln.

Anschließend bei 80° C im Ofen warm halten und Fleisch ruhen lassen. Die Garnelen waschen und säubern. Schwanzenden nicht abtrennen. Salzen und in einer Pfanne und Butter glasig braten.

### Für die Cognac-Sauce:

Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und Zwiebel und Knoblauch glasig braten. Mit Cognac ablöschen, Rinderfond und Sahne dazugeben und das ganze einköcheln lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter abbinden.

### Für die Maiskolben:

Maiskolben salzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und Maiskolben darin anbraten.

### Für Caesar Salad:

Salat in Ringe schneiden, Strunk entfernen. Waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehe abziehen, vierteln und ein Viertel fein hacken. In ein hohes Gefäß geben, Ei trennen und Eigelb zum Knoblauch geben. Sardelle, geriebenen Parmesan, Senf, Gemüsefond, Milch, Schmand, Zitronensaft und Zucker dazu geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Öl langsam dazu geben, währenddessen weiter pürieren. Dressing mit Salz abschmecken und über den Romana-Salat geben.

### Für die Croûtons:

Toastbrot würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl und Butter kross anbraten. Den Parmesan

hobeln und Gemeinsam mit den abgekühlten Crûtons über den Salat geben.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Freia Bischoff-Walter am 04. Juli 2018

## Surf-and-Turf, Kartoffel-Ecken, Möhren, Mango-Mayonnaise

### Für zwei Personen

#### Für das Surf and Turf:

1 Flat Iron Rindersteaks, à 350 g    2 Riesengarnelen    Salz

#### Für die Kartoffelecken:

2 vorw. festk. Kartoffeln    50 ml Sonnenblumenöl    Salz

#### Für die Möhren:

2 Möhren    3 EL Butter    2 EL Amaretto

Chiliflocken    Salz

#### Für die Mango-Mayonnaise:

1 Mango    3 Eier    1 TL Senf

100 ml Sonnenblumenöl    Salz

### Für das Surf and Turf:

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Steak von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend im Ofen auf eine Kerntemperatur von 57 Grad garen. Zum Schluss salzen.

Die Riesengarnelen von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Von jeder Seite ca. 2 Minuten in der Pfanne braten und anschließend salzen.

### Für die Kartoffelecken:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, vierteln, in einer Schüssel mit Öl mischen. Salzen und für 25 Minuten in den Ofen geben.

### Für die Möhren:

Möhren schälen und in Stifte schneiden. In Butter anbraten und mit Amaretto ablöschen. Mit Salz und Chiliflocken würzen.

### Für die Mango-Mayonnaise:

Die Mango schälen und kleinschneiden. Eier trennen und das Eigelb mit dem Senf aufschlagen. Das Öl langsam einlaufen lassen und dabei weiter mixen. Zum Schluss die Mango dazugeben und untermixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anita Hartmann am 19. Juli 2018



# Surf-and-Turf, Thai-Frucht-Spieße, Pommes, Joghurt-Dip

## Für zwei Personen

### Für Surf and Turf:

2 Rinderfilets à 200g	2 Garnelen	2 EL Senfkörner
1 TL Piment-d'Espelette	Salz	Pfeffer

### Für die Früchte:

1 Papaya	1 Limette	4 Physalis
1 Karambole à 100 g	2 Stangen Zitronengras	1 Ingwerwurzel à 15 g
½ EL flüssiger Honig		

### Für die Süßkartoffel:

1 große Süßkartoffel	1 TL Speisestärke	Olivenöl, Salz, Pfeffer
----------------------	-------------------	-------------------------

### Für den Dip:

200 g griech. Joghurt	1 Limette (Saft, Abrieb)	1 EL Honig
1 TL Piment-d'Espelette	1 TL Zucker	Chili

### Für die Garnitur:

Portulak	½ Mango	
----------	---------	--

## Für Surf and Turf:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Senfkörner mahlen. Fisch und Fleisch leicht mit dem gestoßenem Senf, Pfeffer, Salz und Piment d'Espelette würzen, dann auf beiden Seiten anbraten und für ca. 10 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen fertig garen lassen.

## Für die Früchte:

Grillfunktion des Ofens einschalten.

Zitronengras putzen und der Länge nach halbieren.

Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abspülen und mit Zestenreißer dünne Streifen abschälen und einen Teil der Streifen aufbewahren. Limette anschließend halbieren und Hälfte auspressen. Saft mit Honig und Ingwer zu einer Marinade mischen. Etwas für den Salat aufbewahren.

Karambole und Physalis waschen und trockentupfen. Papaya schälen und halbieren. Aus der einen Papayahälfte Kerne mit Löffel entnehmen und Hälfte in Stücke schneiden.

Zitronengrasspieße mit Obst bestücken und mit der Limetten-Honig- Ingwer-Marinade bestreichen. 5-8 Minuten grillen bis sie hellbraun sind, Spieße zwischendurch wenden. Limettenstreifen auf den Früchten platzieren.

## Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffel schälen und in Streifen schneiden. In reichlich Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und trockentupfen. In heißem Fett frittieren für ca. 4 Minuten bis sie goldgelb sind, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Dip:

Limette halbieren und auspressen. Joghurt mit etwas Limettensaft, Honig, Zucker und Chiliflocken vermengen und abschmecken. Limettenabrieb am Ende drüber verteilen.

## Für die Garnitur:

Portulak waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit der Spieß-Marinade beträufeln. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Zu dem Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Inga Quotadamo am 27. Juni 2018

# T-Bone-Steak mit Chili-Butter, Mais-Gemüse, Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Steak:

2 T-Bone-Steaks à 350 g	100 g Gouda	2 Zweige Estragon
2 Zweige Oregano	2 EL Dijonsenf	Salz, Pfeffer

### Für die Butter:

100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Chilipulver	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz

### Für den Mais:

2 Maiskolben	Salz
--------------	------

### Für den Salat:

10 bunte Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
1 EL Weinbrandessig	20 ml Apfelessig	1 TL Zucker
20 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Steak:

Die T-Bone-Steaks waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer eine Tasche einschneiden.

Estragon und Oregano abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Gouda auf einer Vierkantreibe reiben und mit Estragon, Oregano und Dijonsenf verrühren. Die Masse in das Steak geben und mit einem Sekt- oder Champagnerkorken verschließen.

Die Steaks rundum mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten für je ca. 7 Minuten anbraten.

### Für die Butter:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Butter mit etwas Limettensaft, Cayennepfeffer, Chilipulver, gehackter Petersilie und Salz cremig verrühren.

### Für den Mais:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Mais mit der Hälfte der Petersilien-Chili-Butter bestreichen, salzen, in Alufolie wickeln und 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Den Mais auspacken und mit einem Stück kalter Butter belegen.

### Für den Salat:

Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Aus Brandwein- und Apfelessig, Zucker, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren.

Tomaten, Zwiebeln und Schnittlauch mit der Vinaigrette vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Stadler am 29. August 2018

# Teriyaki-Rindersteak, Gemüse-Tempura, Chili-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für die Teriyaki-Sauce:

250 ml Geflügelfond	125 ml Mirin	125 ml Sojasauce
125 g Zucker	15 g Speisestärke	

### Für das Steak:

2 Rindersteaks, à 180 g	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------	---------------

### Für das Tempura-Gemüse:

1 rote Paprika	2 Urkarotten	4 Brokkoli-Röschen
2 kleine Zucchini	2 Shiitake	100 g Tempuramehl
Erdnussöl	Salz	Pfeffer

### Für die Chili-Mayonnaise:

1 Ei (Größe L)	1 Zitrone	35 g Crème-fraîche
15 g Senf	1 TL Sojasauce	5 g scharfe Chilisauc
1 TL Sesamöl	150 ml Rapsöl	1 Prise Togarashi-Pfeffer
Salz	Pfeffer	

### Für den Romanasalat:

1 Mini-Romansalat	1 kleine Mango	1 Frühlingszwiebel
1 Chilischote	1 Limette	1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam	1 EL Sesamöl	

### Für die Teriyaki-Sauce:

Mirin in einem Topf aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen, mit Fond und Sojasauce auffüllen. Zucker unter ständigem Rühren darin auflösen und 2 Minuten köcheln lassen. Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und aufkochen, bis die Sauce bindet.

### Für das Steak:

Steaks waschen, trocken tupfen, leicht salzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit der hergestellten Teriyakisauce ablöschen und das Fleisch darin wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Tempura-Gemüse:

Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Tempuramehl mit 100 ml kaltem Wasser zu einem Teig schlagen.

Paprika halbieren, von den Scheidewänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Urkarotten schälen und in Stücke schneiden. Shiitake putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli in Scheiben schneiden. Das gesamte Gemüse salzen, pfeffern und durch den Tempurateig ziehen. In die Fritteuse geben und alles goldbraun ausbacken. Gemüse aus der Fritteuse nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Chili-Mayonnaise:

Ei trennen. Zitrone halbieren und 1 TL auspressen. Eigelb, Senf und Zitronensaft in einen hohen Behälter geben und mit einem Mixstab mixen.

Währenddessen das Öl langsam in einem dünnen Strahl einlaufen lassen, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit Sriracha, Togarashi-Pfeffer, Salz und Pfeffer würzen und Sojasauce, Sesamöl und Crème fraîche unterheben. In eine Dosierflasche füllen und in den Kühlschrank stellen. Zum Schluss auf den Teller geben.

### Für den Romanasalat:

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und eine Hälfte klein schneiden.

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in kleine Röllchen schneiden. Mango schälen, vom

Kern befreien und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Für das Dressing Mango, Frühlingszwiebeln und Chilischote mit Limettensaft vermischen.

Hellen und dunklen Sesam in einer Pfanne anrösten, bis er anfängt zu duften. Römersalat putzen, längs halbieren und die Schnittflächen mit Sesamöl beträufeln. In einer sehr heißen Grillpfanne auf den Schnittflächen 5 min. grillen. Sesam und das Dressing auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 19. August 2019

## Tournedos Rossini mit Schwarzwurzel-Rösti und Rosenkohl

### Für zwei Personen

#### Für die Tournedos Rossini:

2 Rinderfiletmedaillons á 180 g	100 g Entenleber	150 g Schalotten
1 EL Tomatenmark	200 ml roter Portwein	200 ml Rinderfond
1 EL Mehl	3 Stiele Thymian	150 g Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

#### Für Schwarzwurzelrösti:

300 g Schwarzwurzel	1 Ei	1 Stiel Thymian
50 g Mehl	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für glasierten Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	4 EL Butter	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Tournedos Rossini:

Die Rindermedaillons trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit heißem Rapsöl kurz beidseitig anbraten, dann in den Ofen. Danach Medaillons aus der Pfanne nehmen, gewürfelte Schalotten hinein geben und anschwitzen. Zucker und Tomatenmark dazu geben und anrösten.

Den Bratensatz mit Portwein und Fonds ablöschen und Thymian dazu geben.

Kurz vor dem Anrichten die Entenleber in Mehl wenden und ebenfalls anbraten. Beide Fleischstücke nachwürzen, aufeinander anrichten und anschließend mit der Soße beträufeln.

### Für Schwarzwurzelrösti:

Die Schwarzwurzel mit Handschuhen sorgfältig schälen, in Zitronenwasser legen und grob raspeln. Das Ei verquirlen und Thymian fein hacken. Schwarzwurzel mit Ei, Thymian und Mehl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse nacheinander kleine Rösti braten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für glasierten Rosenkohl:

Den Rosenkohl putzen, in kochendem Salzwasser 4 Minuten kochen, in Eiswasser blanchieren, in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter glasieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tournedos Rossini mit Schwarzwurzelrösti und glasiertem Rosenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Kraft am 26. Februar 2018

# Wickel-Klöße, Petersilien-Soße, Rinder-Filet-Spitzen

## Für zwei Personen

### Für die Wickelklöße:

3 Eier	100 g Butter	1 EL Mineralwasser
450 g Mehl	200 g Semmelbrösel	1 TL Backpulver
Salz		

### Für die Rinderfiletspitzen:

200 g Rinderfiletspitzen	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
--------------------------	---------------	---------------

### Für die Petersiliensauce:

1 Schalotte	1 Zitrone (Saft)	500 ml Rinderfond
2 Bund glatte Petersilie	100 g Mehl	1 Muskatnuss
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Wickelklöße:

In einem großen Topf ca. 2 l Wasser zum Kochen bringen.

Semmelbrösel in einer Pfanne mit etwas Butter anrösten.

Mineralwasser, Eier und Backpulver verquirlen, salzen, und so viel Mehl zufügen und verkneten, dass ein nicht zu fester Teig entsteht. Butter in einem Topf zerlassen. Den Teig auf einem Holzbrett ganz dünn austreiben, mit zerlassener Butter bestreichen und mit den in Butter gerösteten Semmelbröseln bestreuen. Dann in dreifingerbreite und zweihändelange Streifen schneiden, locker zusammenrollen und die Ränder fest aufeinander drücken, dass die Füllung nicht herausfließen kann. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Um zu sehen, ob sie gar sind, mit einem Hölzchen in einen Klob stechen; hängt noch feuchter Teig daran, so müssen die Klöße noch weiter kochen, ist aber das Hölzchen trocken, so sind sie gar.

### Für die Rinderfiletspitzen:

Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfiletspitzen waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz scharf von allen Seiten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und bis zum Anrichten im Ofen warmhalten.

Pfanne vom Anbraten des Fleisches auf dem Herd lassen.

### Für die Petersiliensauce:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen. Etwas mit Mehl abstäuben, verrühren und mit Rinderfond ablöschen. Gut verrühren und zum Kochen bringen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Petersilie nach und nach in die köchelnde Sauce geben und unter rühren kochen lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Thüringer Wickelklöße mit Petersiliensauce und Rinderfiletspitzen auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Wiegand am 07. Mai 2018

# Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für den Zwiebelrostbraten:**

400 g Roastbeef	10 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ l Rotwein
250 ml Gemüsefond	Frittieröl	Salz, Pfeffer

**Für die Bratkartoffeln:**

10 festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Muskatnuss
Butter	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Zwiebelrostbraten:**

Das Fleisch abwaschen und anschließend abtupfen. Am Rand etwas einschneiden und klopfen. Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In der Pfanne scharf anbraten und nach etwa 3 min wenden. Zwiebeln abzielen und in Ringe schneiden. Einen Teil der Zwiebeln aufbewahren.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, beiseitelegen und ruhen lassen. Zu dem Bratensatz einen Teil der Zwiebeln geben und anbraten. Mit Rotwein und Gemüsefond ablöschen und kurz einkochen lassen. Das Fleisch wieder dazugeben und weiter köcheln lassen.

Die restlichen Zwiebeln in die Fritteuse geben und ausbacken.

**Für die Bratkartoffeln:**

Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bissfest garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten und etwas Butter dazugeben. Petersilie waschen, trocken wedeln und hacken. Wenn die Kartoffeln kross sind, diese mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wolfgang Nirnsee am 16. Juli 2018

# Zwiebel-Rostbraten mit Pilz-Gemüse und Kartoffel-Rösti

## **Für zwei Personen**

### **Für den Rostbraten:**

2 Scheiben Roastbeef à 3 cm	2 große Zwiebeln	250 ml trockener Rotwein
250 ml Rinderfond	2 EL Balsamico	1 Zweig Rosmarin
5 EL Mehl	1 EL Zucker	1 EL edelsüßes Paprikapulver
Pflanzenöl	Salz	

### **Für die Rösti:**

3 mehligk. Kartoffeln	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
-----------------------	------------	---------------

### **Für das Pilzgemüse:**

50 g Champignons	50 g Austernpilze	1 Schalotte
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### **Für den Rostbraten:**

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Roastbeef salzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und auf eine Kerntemperatur von 56 Grad garen.

Für die Sauce eine Zwiebel abziehen und kleinschneiden. In einer Pfanne mit Öl anschwitzen und mit dem Zucker karamellisieren. Mit Rotwein und Balsamico ablöschen und stark einkochen lassen. Fond dazugeben und erneut einkochen.

Für die Röstzwiebeln die übrige Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Mehl mit Paprikapulver vermengen und die Zwiebeln darin wenden. In einer Pfanne mit Öl die Zwiebelringe kross frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für die Rösti:**

Kartoffeln schälen und in Stifte reiben.

Salzen und pfeffern und zu Talern formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti darin ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.

### **Für das Pilzgemüse:**

Pilze mit einer Pilzbürste putzen und kleinschneiden. Die Pilze in einer Pfanne ohne Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte abziehen und kleinschneiden. Olivenöl und Schalotten dazugeben und bei geringer Hitze ziehen lassen. Petersilie hacken und zum Schluss untermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schöpe am 11. März 2019

# Zwiebelrostbraten, Kartoffel-Rösti, Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Zwiebelrostbraten:

2 Rumpsteaks à ca. 200 g	3 Zwiebeln	125 ml Rinderfond
2 EL Mehl	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelrösti:

200 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Ei, Eigelb
1 EL Mehl	1 Muskatnuss	4 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für den Wildkräutersalat:

80 g Wildkräutersalat	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	3 EL Balsamico
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie

### Für den Zwiebelrostbraten:

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Steaks in der Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Die Steaks auf einem Ofengitter im vorgeheizten Ofen etwa 14 Minuten weitergaren. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden, salzen und in Mehl wenden.

Die Zwiebeln im heißen Bratfett der Steaks goldbraun rösten. Einen Teil herausnehmen und abtropfen lassen.

Die übrigen Zwiebeln mit Fond aufgießen, reduzieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Kartoffelrösti:

Die Kartoffeln schälen und auf einer Vierkantreibe raspeln.

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Kartoffeln und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und mit Eigelb, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen.

Im Durchmesser ca. 10 cm große Rösti mit Butterschmalz in der Pfanne anbraten

### Für den Wildkräutersalat:

Den Wildkräutersalat abbrausen und trockenwedeln.

Aus Zucker, Salz, Senf, Essig und Olivenöl ein cremiges Dressing anrühren.

Den Salat mit dem Dressing marinieren.

### Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trocken wedeln, zupfen und grob hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilli Höß am 05. August 2019



# Index

- Aubergine, 11, 95, 104, 108  
Avocado, 9, 82, 105, 112
- Bürgermeisterstück, 3  
Beef, 5, 6  
Beef-Stroganoff, 4, 7, 8  
Blumenkohl, 3, 90  
Bohnen, 53, 67, 72, 78, 79, 82, 99, 109  
Braten, 113  
Bratkartoffeln, 102, 120  
Brokkoli, 1, 90, 94, 117  
Brust, 31
- Chateau, 23  
Chicoree, 86  
Couscous, 11, 88
- Entrecôte, 15–17, 39–41, 95  
Erbsen, 18, 39, 68
- Fenchel, 8, 54, 80  
Filet, 1, 5–8, 18, 20, 21, 23, 32, 35, 37, 38, 42, 45, 47, 48, 50–55, 57, 58, 60–63, 65–70, 72–80, 82–85, 87, 89, 90, 95, 97, 98, 100, 101, 104, 108–113, 115, 118, 119  
Filet-Steak, 24, 25, 29, 49, 81, 86, 88  
Fleisch, 9, 10, 14, 44, 45, 91, 95, 99–101, 104
- Geschmnetzeltes, 89  
Gurke, 4, 6–8, 11, 31, 32, 100
- Hüfte, 4, 11, 94, 99  
Hüftsteak, 94, 99
- Kürbis, 55, 63, 86  
Knödel, 91  
Kohlrabi, 10, 111
- Labskaus, 31  
Linsen, 29
- Möhren, 3, 4, 10, 35, 37, 44, 52, 61, 68, 77, 84–86, 91, 99, 101, 102, 114, 117  
Medaillons, 1, 23, 62, 74, 85, 118
- Nudeln, 26, 28, 85
- Ochse, 112
- Paprika, 14, 45, 58, 88, 101, 105, 108, 117  
Pastinaken, 36, 65  
Pilze, 2, 4, 7, 8, 20, 21, 23, 26, 28, 35, 37, 47, 50, 69, 72, 73, 86, 87, 110, 117, 121  
Polenta, 1, 48, 52  
Porree, 3
- Rösti, 4, 8, 62, 89, 93, 118, 121, 122  
Radieschen, 39, 112  
Ragout, 21, 37, 40  
Ravioli, 95  
Reis, 42, 54, 63, 80, 99, 101, 104  
Rettich, 18, 31, 44, 100, 111  
Roastbeef, 13, 91, 102, 103, 120, 121  
Rosenkohl, 77, 89, 91, 118  
Rostbraten, 103, 120–122  
Rote-Bete, 7, 8, 18, 31, 33, 39, 58, 89  
Rotkraut, 13, 39  
Roulade, 30, 47, 91  
Rucola, 39, 40, 47  
Rumpsteak, 2, 36, 105, 107, 122
- Schoten, 14, 26, 35, 48, 80, 81, 101, 104  
Schulter, 44  
Schwarzwurzeln, 61  
Sellerie, 3, 20, 37, 44, 62, 65, 70, 75, 77, 83, 91, 102  
sonstige, 34  
Spargel, 51, 58, 60, 70, 87  
Spinat, 20, 41, 58, 97  
Spitzkohl, 21, 28, 52, 74  
Steak, 24–29, 33, 39–41, 49, 81, 86, 88, 93, 94, 114, 116, 117  
Surf-and-Turf, 111–115
- Tatar, 31, 33, 95, 97  
Tournedo, 118
- Weißkohl, 101
- Zucchini, 3, 17, 83, 85, 88, 98, 108, 117