

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Rind**

**2020-2021**

**90 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 5. März 2023.

# Inhalt

Rinder-Filet mit Pesto-Bandnudeln und Kirschtomaten . . . . .	1
Surf and Turf, holländische Soße, Kartoffel-Spaghetti . . . . .	2
Rinder-Rouladen . . . . .	3
Rouladen mit Altbier und Mett . . . . .	4
Rouladen mit Gemüse-Soße . . . . .	5
Ruhrpott-Roulade mit Grünkohl und Pumpernickel . . . . .	6
Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste und Rotwein-Soße . . . . .	7
Rinder-Filet mit Cognac-Soße, Zuckerschoten, Polenta . . . . .	8
Senf-Rostbraten mit Senf-Soße, Bohnen, Schnibbelskuchen . . . . .	9
Rinder-Filet, Kartoffel-Stampf, Rote Bete, Gurke, Matjes . . . . .	10
Esterházy-Rostbraten mit Wurzel-Gemüse, Serviettenknödel . . . . .	11
Flanksteak auf Bohnen-Mus, Tomaten-Salsa, Chili-Popcorn . . . . .	12
Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Grießknödeln, Rosenkohl . . . . .	13
Rettich-Salat, Roastbeef, Rucola-Pesto, Kartoffel-Locken . . . . .	14
Rinder-Filet mit Pilz-Risotto . . . . .	15
Rinder-Filet mit Portwein-Zwiebeln, Rosenkohl, Polenta . . . . .	16
Rinder-Filet mit Szechuanpfeffer, Soße, Kartoffel-Gratin . . . . .	17
Rinder-Filet mit Schmand-Soße, Rösti und Gurken-Salat . . . . .	18
Rinder-Kotelett mit Mayonnaise, Coleslaw, Sellerie-Stampf . . . . .	19
Surf and Turf, Mango-Avocado-Salat, Kartoffel-Spiralen . . . . .	20
Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Schoten, Kartoffel-Püree . . . . .	22
Rinder-Filet mit Portwein-Soße, Birne, Sellerie-Püree . . . . .	23
Mit Pesto gratiniertes Filetsteak, Spargel, Erbsen-Püree . . . . .	24
Beef-Stroganoff mit Kartoffel-Stampf . . . . .	25
Pilz-Ragout 'Stroganoff Art' mit Kartoffel-Stampf . . . . .	26

Rinder-Rouladen mit Kartoffel-Püree und Möhren . . . . .	27
Stroganoff mit Petersilien-Kartoffeln, Prinzessbohnen . . . . .	29
Flank-Steak Pinwheels mit Grillgemüse und Chimichurri . . . . .	30
Rinder-Geschnetzeltes mit Speckbohnen, Kartoffel-Würfel . . . . .	31
Rinder-Roulade mit Rotwein-Soße und Kartoffel-Püree . . . . .	32
Tomaten-Blumisotto, Rinder-Filet, grüner Spargel, Pilze . . . . .	34
Steak 'Strindberg' mit Speckbohnen, Rucola-Nektarinen-Salat . . . . .	35
Vietnamesischer Reismudel-Salat mit Rinder-Filet . . . . .	36
Rinder-Filet-Rouladen mit Kartoffel-Würfeln, Salsa verde . . . . .	37
Lomo saltado mit Risotto . . . . .	38
Rinder-Tatar, Rinder-Filet und Rinder-Carpaccio . . . . .	39
Zwiebelrostbraten mit Kartoffel-Püree und Feldsalat . . . . .	40
Roastbeef mit Madeira-Soße, Kartoffel-Püree, Pfifferlinge . . . . .	41
Kürbis-Curry mit Rindfleisch und Jasminreis . . . . .	43
Entrecôte mit Schalotten-Rotwein-Soße, Sellerie-Püree . . . . .	44
Beef Stroganoff mit Knöpfle und Mausöhrchen-Salat . . . . .	45
Rinder-Filet mit Nusskruste, Rotwein-Zwiebel, Stampf . . . . .	46
Altwiener Zwiebelrostbraten mit Kartoffel-Würfeln . . . . .	47
Frühling-Rollen mit Rind-Spitzkohl-Füllung, Kürbis . . . . .	48
Rind-Filet, Spitzkohl-Pilz-Ragout, Kürbis, Rotwein-Soße . . . . .	49
Rind-Filet, Spitzkohl-Strudel, Pilz-Soße, Kartoffelpüree . . . . .	50
Rinder-Hüftsteak, Tomaten-Soße, Kartoffel-Möhren-Stampf . . . . .	51
Rinder-Filet, Parmesan, Portwein-Soße, Sellerie-Gratin . . . . .	52
Rinder-Filet-Pilz-Pfanne, rote Linsen, Gemüse, Babyspinat . . . . .	53
Rinder-Filet, Sauce béarnaise, Kartoffel-Gratin, Gemüse . . . . .	55
Rinder-Filet mit Kürbiskern-Kruste, Kartoffel-Gemüse . . . . .	56
Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Kaiserschoten, Kartoffeln . . . . .	57
Rinder-Filet mit Kartoffel-Stampf, Rotwein-Schalotten . . . . .	58
Rinder-Filet, Dornfelder-Jus, Rosenkohl, Bratkartoffeln . . . . .	59
Rinder-Filet, Orangen-Soße, Bohnen, Kartoffel-Stampf . . . . .	60
Dekonstruiertes Labskaus . . . . .	61
Bulgogi mit Gurken-Salat, Pak-Choi-Kimchi, Babyspinat . . . . .	62

Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Käsknöpfe . . . . .	64
Zwiebelrostbraten, Spätzle, Portwein-Soße, Babykarotten . . . . .	65
Rinder-Filet mit süß-salzigen Walnüssen, Glasnudel-Salat . . . . .	66
Rinder-Filet mit Spargel, Kürbis-Püree, Koriander-Salsa . . . . .	67
Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Möhren, Kartoffel-Blattlen . . . . .	69
Rumpsteak mit Pilz-Risotto, Petersilien-Pesto, Crunch . . . . .	71
Rinder-Filet mit Gemüse und Kräuter-Dip . . . . .	73
Rinder-Steak mit grünen Bohnen und Kräuter-Butter . . . . .	74
Pfeffersteak mit Chimichurri und Pommes frites . . . . .	75
Rumpsteak mit Kartoffel-Spalten und Western-Soße . . . . .	76
Rinder-Filet, Butternuss-Zimt, Püree, Sauce béarnaise . . . . .	77
Taco mit Rinder-Filet, Paprika-Gemüse, Garnelen, Salsa . . . . .	78
Zwiebelrostbraten auf schwäbischen Käse-Spätzle . . . . .	79
Rinder-Filet, Garnelen, Rosmarin-Kartoffeln, holl. Soße . . . . .	80
Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Zwiebel, Bratkartoffeln . . . . .	82
Rinder-Filet mit Rotweinjus, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	83
Flanksteak mit pommes frites, Sauce béarnaise, Ketchup . . . . .	84
Rinder-Filet-Roulade, Lauchgemüse, Kartoffel-Strudel . . . . .	85
Schawarma mit Rindfleisch, Hummus und Toun . . . . .	86
Rinder-Filet und Garnele mit Rosmarin-Kartoffel-Würfeln . . . . .	87
Glasiertes Roastbeef mit grünen Bohnen, Kürbis-Püree . . . . .	88
Rinder-Filet, Kräuterbutter, Barbecue-Gemüse, Maiskolben . . . . .	89
Hereford-Filet, Garnelen, Erbsen-Minz-Püree, Kartoffeln . . . . .	90
Graubrot mit Beef tartare, pochierem, frittiertem Ei . . . . .	91
Beef Tataki im Sesam-Mantel. Mayonnaise, Gurken-Salat . . . . .	92
Beef-tartare, Essig-Chili-Sud, Kartoffel-Espuma, Salat . . . . .	93
Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten, Brokkoli, Spinat-Salat . . . . .	95
Rinder-Filet, Kaffee-Rub, Orangen-Butter, Rahm-Wirsing . . . . .	96
Roastbeef, Zwiebel-Jus, Zwiebeln, Kartoffel-Apfel-Stampf . . . . .	97
Rumpsteak mit Rahm-Soße, Speck-Böhnchen, Bratkartoffeln . . . . .	98
Rinder-Filet mit Parmesan-Kartoffel-Spalten, Speckbohnen . . . . .	99
Ramen . . . . .	100
Rinder-Filetsteak mit Mac and Cheese und Brokkoli . . . . .	101



# Rinder-Filet mit Pesto-Bandnudeln und Kirschtomaten

## Für zwei Personen

### Für die Bandnudeln:

200 g Hartweizengrieß    2 Eier                    4 EL Mehl  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 250 g    1 Zweig Rosmarin    Butter  
Alaöl                        2 EL Flockensalz

### Für das Pesto:

1 große Knoblauchzehe    30 g Pinienkerne    50 g Parmesan  
70 ml Olivenöl            1 Bund Basilikum    Salz

### Für die Tomaten:

200 g Kirschtomaten    2 EL Butter            2 EL Zucker  
Butter                        1 EL Flockensalz

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Grieß mit Eiern, etwas Wasser und Salz vermengen, gut durchkneten, in Frischhaltefolie wickeln und für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen, in Streifen schneiden und ca. 5 Minuten im Wasser köcheln lassen.

### Für das Rinderfilet:

Rinderfilets waschen, trockentupfen und beide Seiten mit etwas Flockensalz bestreuen. Filets in einer gusseisernen Pfanne erst in Öl, dann in Butter von beiden Seiten ca. 3 Minuten scharf anbraten.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig zum Aromatisieren in die Pfanne geben. Fleisch im Ofen ca. 10 Minuten nachziehen lassen.

### Für das Pesto:

Alle Pinienkerne anrösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und auch fein hacken. Basilikum mit Öl und Knoblauch mithilfe eines Stabmixers noch feiner zerkleinern. Die Hälfte der angerösteten Pinienkerne hinzugeben. Parmesan reiben und untermischen. Mit Salz abschmecken. Restliche Pinienkerne grob hacken und zum Pesto hinzugeben.

### Für die Tomaten:

Tomaten waschen, trockentupfen und kurz in einer Pfanne in Butter anbraten. Butter und Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Flockensalz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Schmitz am 06. Januar 2020

# Surf and Turf, holländische Soße, Kartoffel-Spaghetti

**Für zwei Personen**

**Für Surf and Turf:**

2 Gambas Carabiniera, à 150 g	1 Rinderfilet Steak à 250 g	1 kleiner Kopf Romanesco
2 Knoblauchzehen	1 Limette	60 g Butter
2 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer, Eiswasser

**Für die Sauce:**

1 Schalotte	1 Zitrone	250 g Butter
3 Eier (Eigelb)	100 ml trockener Weißwein	1 EL Rotweinessig
2 Lorbeerblätter	Salz	5 Pfefferkörner
1 TL weißer Pfeffer		

**Für die Kartoffelspaghetti:** 2 große Kartoffeln Pflanzenöl

**Für Surf and Turf:** Den Backofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Eine Grillpfanne ohne Fett erhitzen und die Steaks darin ca. 2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 15 Minuten zu Ende garen. Herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Gambas waschen und trockentupfen. Gambas in der noch heißen Grillpfanne von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Romanesco putzen, in kaltem Wasser blanchieren, herausnehmen und mit in die Pfanne geben.

Knoblauch abziehen und grob schneiden und zusammen mit 2 EL Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Restliche Butter zugeben.

Die aromatisierte Butter mehrmals mit einem Löffel über die Gambas gießen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig dazugeben. Limette halbieren, auspressen, Saft auffangen und in die Pfanne geben. Salzen und pfeffern. Gambas von der Schale befreien, längs anschneiden und den Darm mit einem spitzen Messer entfernen.

Steak, Gambas und Romanesco auf Tellern anrichten.

**Für die Sauce:** Schalotte abziehen und fein hacken. Lorbeerblätter abzupfen. Wein, Essig, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Schalottenwürfel aufkochen. Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Kurz aufschäumen lassen und den Schaum abschöpfen. Butter durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb gießen und lauwarm abkühlen lassen.

Weinsud auch durch ein Sieb gießen und im Wasserband leicht erhitzen.

Dabei darf der Schüsselboden das Wasser im Topf nicht berühren. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Weinsud, Eigelbe und eine Prise Salz mit dem Schneebesen verquirlen und dickschaumig aufschlagen. Schüssel vom Topf nehmen. Die geklärte Butter erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unter die Schaummasse rühren. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Für die Kartoffelspaghetti:** Kartoffeln schälen, mit dem Spiralschneider zu Spaghetti drehen und diese in drei Bällchen geformt in Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christiane Rau am 23. Januar 2020

# Rinder-Rouladen

## Für 6 Rouladen

6 Scheiben Rouladen	Salz, Pfeffer	6 EL mittelscharfer Senf
12 Scheiben durchw. Speck	3 Schalotten	3 Gewürzgurken
Butterschmalz	1 Stück Sellerie	3 Möhren
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	2 EL Tomatenmark	200-250 ml Rotwein
1,5 l Fleischbrühe	4 Lorbeerblätter	

Rouladenfleisch ausbreiten und von beiden Seiten pfeffern und salzen.

Von einer Seite mit Senf bestreichen. 2 Scheiben Speck auf jede Roulade legen.

Schalotten schälen. Gewürzgurken und Schalotten in feine Stücke schneiden und jeweils auf dem oberen Drittel der Rouladen verteilen. Rouladen zusammenrollen und mit den Rouladenringen oder einem anderen Hilfsmittel fixieren. Rouladen in einem Bräter kräftig von allen Seiten in Butterschmalz anbraten.

Sellerie und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch grob zerteilen. Rouladen aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen.

Erneut Butterschmalz in den Topf geben. Suppengemüse darin anbraten.

Tomatenmark hinzugeben und umrühren. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Rouladen in den Sud legen und mit Fleischbrühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel 2 Stunden schmoren lassen.

Rouladen herausnehmen und Ringe entfernen. Sud für die Soße zur gewünschten Konsistenz einreduzieren und Lorbeerblätter entfernen.

Justina serviert zu den Rouladen gerne selbstgemachte Serviettenknödel.

Justina Weirich am 27. Januar 2020

## Rouladen mit Altbier und Mett

### Für 4 Rouladen:

4 Rouladen	Salz	Pfeffer
Paprikapulver	4 EL körniger Altbiersenf	12 Scheiben Pancetta
4 Zwiebeln	4 Gewürzgurken	200 g Schweinemett
Rapsöl	Rinderknochen	2 Möhren
2 Knoblauchzehen	2 Stangen Lauch	1 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ l Altbier	300 ml Bratenfond	$\frac{1}{2}$ l Sahne

Rouladenfleisch ausbreiten, abtupfen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Hälfte jeder Roulade mit Senf bestreichen und pro Hälfte 3 Scheiben Speck verteilen. Eine Zwiebel schälen und ebenso wie die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Beides auf den Rouladen-Hälften verteilen.

Aus dem Mett 4 längliche Portionen formen. Das Mett auf die Rouladen verteilen und fest einrollen und mit Rouladen-Nadeln verschließen.

In einem Bräter die Knochen in Butterschmalz anbraten bis sie gebräunt sind, danach aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen, damit sie nicht verbrennen. Die restlichen Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls anbraten.

Möhren und Knoblauch schälen und ebenso wie den Lauch in grobe Stücke schneiden. Geschnittenes Gemüse zu den Zwiebeln geben und anrösten.

Rouladen und die Knochen in den Bräter legen. Rouladen von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend Tomatenmark hinzugeben und den Sud des gerösteten Gemüses mit Altbier ablöschen, einkochen lassen. Bratenfond hinzufügen.

Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 1,5-2 Stunden schmoren lassen, bis die Rouladen gar sind. Bei Bedarf mit Wasser auffüllen.

Rouladen aus dem Bräter nehmen, Sud durch ein Sieb passieren. Sahne hinzugeben und einreduzieren.

Rouladennadeln entfernen und die Rouladen mit Gemüse und einer Beilage nach Wahl servieren.

Familie Panitz am 27. Januar 2020

## Rouladen mit Gemüse-Soße

### Für 4 Rouladen

4 Scheiben Rouladen	Salz, Pfeffer	4 EL mittelscharfer Senf
8 - 10 Scheiben Räucherspeck	4 Zwiebeln	Butterschmalz
2 Lauchzwiebeln	6 Möhren	3 Scheiben Knollensellerie
2 Zehen Knoblauch	2-3 EL Tomatenmark	750 ml Rinderfond

### Gewürzsäckchen:

Pfefferkörner	Piment	Nelken
Lorbeerblatt		

Rouladenfleisch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Kräftig salzen und pfeffern.

Senf gleichmäßig auf jeder Roulade verstreichen.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2-3 Speckscheiben auf jede Roulade legen und gleichmäßig mit Zwiebelstücken bestreuen.

Einzelne Rouladen an den beiden Seiten einklappen, dann zu einer festen Rouladen rollen. Jede Roulade mit Rouladennadeln fixieren, sodass sie zusammenhalten.

Butterschmalz im Schmortopf erhitzen. Rouladen scharf darin anbraten, bis diese braun sind.

Rouladen nicht zu früh wenden, damit sich Röstaromen entwickeln. Rouladen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Suppengemüse, Knoblauch und Lauchzwiebeln waschen bzw. schälen.

Suppengemüse in grobe, Zwiebeln und Knoblauch in feine Stücke schneiden.

Gemüwestücke und Tomatenmark im Bratensatz der Rouladen dünsten, immer wieder umrühren, dann mit Rinderfond ablöschen.

Gewürzsäckchen nach Belieben mit Pfefferkörnern, Piment, Nelken und Lorbeerblättern füllen und in den Sud legen.

Rouladen dazugeben und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 1 ½ Stunden schmoren lassen.

Rouladen aus dem Topf nehmen und den Sud für die Soße passieren.

Zusammen mit Petersilienkartoffeln und Gurkensalat servieren.

Yvonne Willicks am 27. Januar 2020

# Ruhrpott-Roulade mit Grünkohl und Pumpernickel

## Für 4 Rouladen

20 Blätter Grünkohl      2 Zwiebeln    150 g Pumpernickel  
150 g gewürfelten Speck    Rapsöl      4 dünne Kalbsschnitzel  
2 EL Senf Salz, Pfeffer

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

3/4 der Grünkohlblätter 3 Minuten in heißem Wasser blanchieren.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pumpernickel klein hacken.

Gewürfelten Speck in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Zuletzt Pumpernickelbrösel hinzugeben und ca.

2-3 Minuten mitbraten. Tipp: Zwiebelwürfel erst nach dem Speck in die Pfanne geben, dann wird dieser besonders knusprig.

Schnitzel mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Blanchierten Grünkohl auf die Rouladen verteilen. Darauf die Speck- Pumpernickel-Mischung verteilen. Rouladen aufrollen und mit Rouladenspießen, Küchengarn oder anderen Alternativen fixieren.

Rouladen in einer separaten Pfanne in etwas Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten.

Währenddessen den restlichen Grünkohl fein hacken und in der Pfanne mit der verbliebenen Pumpernickelmischung anbraten. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuletzt die Pumpernickel-Grünkohlmischung in die Pfanne mit den gebratenen Rouladen geben. Pfanne für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

Zuletzt die fertigen Rouladen aus dem Ofen nehmen und die Rouladennadeln vor dem Servieren entfernen.

Tine Grasmann am 27. Januar 2020

# Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste und Rotwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{4}$ Bund Oregano	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian
$\frac{1}{4}$ Bund Salbei	3 EL Olivenöl	50 g Butterschmalz
Meersalz	Pfeffer	

### Für das Petersilienwurzelpüree:

200 g Petersilienwurzeln	40 g weiche Butter	1 Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Rotweinsauce:

1 Gemüsezwiebel	20 g kalte Butter	75 ml kräftiger Rotwein
75 ml Portwein	50 ml Rinderfond	1 EL Marsala
1 Thymianzweig	1 Lorbeerblatt	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

200 g Mini-Romanasalat	6 kleine Cocktailtomaten	1 EL Aprikosenkonfitüre
1 TL süßen Senf	1 EL Apfelessig	4 Zw. glatte Petersilie
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

**Für das Rinderfilet:** Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet am Stück mit Olivenöl einreiben und gut mit Salz und Pfeffer einstreuen. Knoblauch abziehen, fein hacken und Fleisch damit einreiben. Koriander, Rosmarin, Oregano, Thymian und Salbei abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter über dem Rinderfilet verteilen und festdrücken. Anschließend das Rinderfilet in Butterschmalz von allen Seiten in einer Pfanne anbraten. Sobald genügend Röstaromen am Fleisch sind, Rinderfilet auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech in den Ofen geben.

**Für das Petersilienwurzelpüree:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Petersilienwurzeln schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca.20 Minuten garen. Petersilienwurzeln abgießen und mit Petersilienblättern und Butter pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für die Rotweinsauce:** Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen und eine Hälfte in Streifen schneiden. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Zwiebelscheiben dazugeben und kurz anbraten.

Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Marsala, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und die Sauce auf 100 ml einkochen lassen. Rinderfond zugeben und nochmal einkochen lassen. Zum Schluss die Sauce durch ein feines Sieb gießen und die Butter zum Binden unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und 2 TL fein hacken. Salat abbrausen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke zerkleinern.

Aprikosenkonfitüre, süßen Senf, Essig und 1 EL warmes Wasser verrühren. Nach und nach Öl unterschlagen. Danach die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Salat vermischen. Tomaten halbieren und untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Schneider am 03. Februar 2020

# Rinder-Filet mit Cognac-Soße, Zuckerschoten, Polenta

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	100 g Butterschmalz	50 g Butter
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

### Für die Cognac-Sauce:

200 ml Sahne	100 ml Cognac	100 ml Rinderfond
1 TL körniger Senf	1 EL Preiselbeeren	Salz, Pfeffer

### Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	50 g Butter	Salz, Pfeffer
---------------------	-------------	---------------

### Für die Polenta:

100 g Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	500 ml Milch
20 g Parmesan	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für die Garnitur:

1 Beet Erbsensprossen	1 Beet Rote Kresse
-----------------------	--------------------

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butterschmalz in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Filets von beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten. Rosmarin, Thymian und jeweils eine Flocke Butter auf das Fleisch geben und im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten garen.

### Für die Cognac-Sauce:

Senf und Preiselbeeren im Bratensatz der Filets kurz anrösten und mit Cognac ablöschen, anschließend mit Rinderfond aufgießen und alles einköcheln lassen. Sahne einrühren, aufkochen lassen und alles bei geringer Hitze einreduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten putzen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zuckerschoten ca. 1 Minute darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Polenta:

Knoblauch abziehen und pressen. Milch, Salz und Knoblauch in einem Topf aufkochen lassen. Topf von der Platte nehmen und Maisgrieß langsam einrühren. Alles zugedeckt für ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Parmesan reiben und unterheben, anschließend Butter einrühren und weitere 15 Minuten ziehen lassen.

### Für die Garnitur:

Gericht mit Erbsensprossen und Kresse dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nils Gaudlitz am 17. Februar 2020

# Senf-Rostbraten mit Senf-Soße, Bohnen, Schnibbelskuchen

## Für zwei Personen

### Für den Senfrostbraten:

300 g Rinderfilet	35 g Röstzwiebeln	1 Ei
50 g Crème-fraîche	60 g körniger Senf	50 g Paniermehl
Öl, Salz, Pfeffer		

### Für die Sauce:

50 ml Sahne	50 ml Wermut	1 EL mittelscharfer Senf
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

### Für die Bohnen:

300 g Prinzessbohnen	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Bohnenkraut
Olivenöl	Salz	

### Für den Schnibbelskuchen:

600 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	3 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den Senfrostbraten:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen. Röstzwiebeln in ein Gefrierbeutel geben und darin zerkleinern. Mit Crème fraîche, Senf, Eigelb und Paniermehl zu einer streichbaren Masse verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Wasser unterrühren.

Fleisch waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Mit Salz würzen. Fleisch in den vorgeheizten Backofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad garen. Dann das Fleisch mit der Kruste bedecken und den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion umstellen. Nun das Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen.

### Für die Sauce:

Bratensatz der Filets mit Wermut ablöschen. Senf und Sahne einrühren und einköcheln lassen. Ggf. mit Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Bohnen:

Bohnen putzen, von den Enden befreien und in Salzwasser mit Bohnenkraut ca. 15 Minuten garen. Abgießen. Knoblauch abziehen und pressen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch dazugeben und die Bohnen darin schwenken.

### Für den Schnibbelskuchen:

Kartoffeln schälen und in Stifte raspeln. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Kartoffeln mit Zwiebeln und Mehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Teig als kleine Plätzchen in die Pfanne geben. Schnibbelskuchen von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Achim Waldek am 20. Februar 2020

# Rinder-Filet, Kartoffel-Stampf, Rote Bete, Gurke, Matjes

**Für zwei Personen**

**Für den Kartoffelstampf:**

400 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	50 ml Sahne
20 g Butter	1 Muskatnuss	Salz

**Für die Rote Bete:**

100 g gegarte Rote Bete	50 ml Apfelessig	20 g Butterschmalz
Salz		

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfiletmedaillons à 100 g	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------------------------	---------------	---------------

**Für die Gurkenstreifen:**

1 Salatgurke	100 ml Apfelessig	4 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

**Für die Wachtelspiegeleier:**

2 Wachteleier	Butterschmalz	Salz
---------------	---------------	------

**Für den Matjes-Tartar:**

2 Matjesfilets	1 rote Zwiebel	1 TL Apfelessig
1 TL Rapsöl		

**Für den Kartoffelstampf:**

Die Kartoffeln schälen und klein schneiden, in Salzwasser garkochen und abgießen. Milch und Sahne dazu geben und zu grobem Stampf verarbeiten. Butter einrühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

**Für die Rote Bete:**

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und 5 Minuten in Essig marinieren, abtupfen und salzen. In Butterschmalz anbraten.

**Für das Rinderfilet:**

Rinderfilet in Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und im Ofen warm stellen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

**Für die Gurkenstreifen:**

Gurke waschen und trockentupfen. Mit einem Sparschäler dünne Streifen von der Gurke hobeln und 15 Minuten in Essig, Salz und Zucker marinieren.

**Für die Wachtelspiegeleier:**

Wachteleier mit einem Messer vorsichtig öffnen und in eine Pfanne mit Butterschmalz gleiten lassen. Mit Salz bestreuen.

**Für den Matjes-Tartar:**

Matjesfilet in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Matjes mit Zwiebel, Essig und Rapsöl vermengen.

Das Gericht geschichtet auf Tellern anrichten und servieren.

Nils Gaudlitz am 24. Februar 2020

# Esterházy-Rostbraten mit Wurzel-Gemüse, Serviettenknödel

## Für zwei Personen

### Für Rostbraten und Gemüse:

2 Scheiben Roastbeef	1 orange Karotte	1 gelbe Karotte
$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 Petersilienwurzel	1 Stange Porree
1 Schalotte	30 g Frühstücksspeck	1 TL kleine Kapern
2 mittelgroße Kapernäpfel	1 EL Estragonsenf	70 ml Sahne
70 g saure Sahne	50 ml Weißwein	40 ml weißer Portwein
150 ml Rinderfond	1 EL Gewürzgurkensaft	$\frac{1}{2}$ Zitrone
20 g glattes Mehl	4 g Butter	Piment-d'Espelette
1 Lorbeerblatt	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Knödel:

200 g Knödelbrot	2 Eier	200 ml Milch
50 g Porree	20 g Butter	4 Zweige glatte Petersilie
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Scheibe Frühstücksspeck

## Für Rostbraten und Gemüse:

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotte abziehen und feinhacken. Karotten und Sellerie schälen.

Roastbeef, Porree, Frühstücksspeck, Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der kleinen Kapern fein hacken. Schalotte und in Streifen geschnittenes Wurzelwerk in etwas aufgeschäumter Butter kurz andünsten und herausheben, mit Weißwein ablöschen und mit dem Rinderfond aufgießen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Weißen Portwein, Kapern, Piment d'Espelette, Zitronenschale und Lorbeerblatt zugeben und etwas einkochen.

Rostbeef in einer Pfanne kurz beidseitig anbraten und im Ofen ruhen lassen. Bratensaft mit dem Saucenansatz ablöschen, Sahne, saure Sahne, Senf und Mehl glattrühren und in die Sauce einmengen.

Aufkochen und sämig einreduzieren lassen.

Restliche kleine Kapern in tiefem Fett frittieren und auf die Seite legen.

Wurzelstreifen in die Sauce einmengen, durchrühren und mit Gewürzgurkensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Knödel:

Milch erhitzen, den Porree klein schneiden und in der Butter anschwitzen, Knödelbrot mit der Milch übergießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Angeschwitzten Porree, Eier (ev. Eiweiß zu Schnee schlagen), Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben und gut durchmischen. Aus dem Knödelteig eine Rolle formen in einer Stoffserviette einrollen und in siedendem Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen. Auspacken, in Scheiben schneiden und in etwas Butter kurz braten.

### Für die Garnitur:

Frühstücksspeck in einer Pfanne kross braten.

Das Gericht geschichtet auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 24. Februar 2020

# Flanksteak auf Bohnen-Mus, Tomaten-Salsa, Chili-Popcorn

## Für zwei Personen

### Für das Flanksteak:

2 Flanksteaks à 200 g            5 Zweige Oregano            3 EL Olivenöl  
1 EL Butterschmalz

### Für die Schokoladensauce:

1 Schalotte            10 g Bitterschokolade    200 ml Kalbsfond  
100 ml Rotwein            20 g Butter            20 g kalte Butter  
1 TL Rohrzucker

### Für das Bohnenmus:

1 Dose Kidneybohnen            1 Knoblauchzehe             $\frac{1}{4}$  TL gemahl. Kreuzkümmel  
1 EL Olivenöl            Salz

### Für die Tomatensalsa:

400 g grüne Tomaten            1 rote Zwiebel            1 Limette  
10 Zweige Koriander            2 EL Olivenöl            Salz, Pfeffer

### Für das Chilipopcorn:

2 EL Popcornmais            1 EL Butterschmalz            1 TL Chipotle Chiliflocken  
1 TL Salz

### Für das Flanksteak:

Das Steak portionieren, mit Oregano und Olivenöl evakuieren und 30 Minuten bei 56 Grad garen. Anschließend Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Steak kurz darin von beiden Seiten anbraten.

Vorm Servieren in Tranchen aufschneiden.

### Für die Schokoladensauce:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter und Rohrzucker glasig dünsten. Mit Rotwein ablöschen, mit Kalbsfond aufgießen und einreduzieren lassen. Ansatz durch ein Sieb gießen und die Schokolade hinein bröckeln und langsam schmelzen lassen. Mit kalter Butter aufmontieren.

### Für das Bohnenmus:

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit dem Kreuzkümmel in Olivenöl leicht anrösten. Bohnen dazugeben und mit Wasser aufgießen, bis die Bohnen gerade bedeckt sind. Bohnen bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Masse mit einem Mixer durch pürieren und mit Salz abschmecken.

### Für die Tomatensalsa:

Limette halbieren und auspressen. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln und mit dem Saft von einer Limette marinieren. Tomaten waschen und würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Tomaten mit Koriander, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zwiebeln vermengen und ziehen lassen.

### Für das Chilipopcorn:

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den Popcornmais hinzufügen.

Salz und Chili hinzufügen und einen Deckel auf den Topf geben. Sobald der Mais aufpoppt den Topf ein wenig rütteln damit alle Körner gleichmäßig aufgehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nils Gaudlitz am 25. Februar 2020

# Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Grießknödeln, Rosenkohl

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfiletspitze	3 Zweige Thymian	3 Zweige Majoran
2 Zweige Rosmarin	200 g Biokräuter Heu	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Grießknödel:

250 g Weizengrieß	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
50 ml Sonnenblumenöl	Salz	

### Für die Sauce:

5 Schalotten	200 ml trockener Rotwein	100 ml roter Portwein
200 ml Rinderfond	2 Zweige Thymian	2 Zweige Estragon
50 g Butter	15 g Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Rosenkohlblätter:

6 Köpfe Rosenkohl	20 g Butter	Salz
-------------------	-------------	------

### Für das Rinderfilet:

Die Kräuter abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die frisch gehackten Kräuter kurz einrühren. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und in der Kräuterbutter von allen Seiten mit diesem Gemisch bedecken.

Heu mit Wasser befeuchten und auf einer Klarsichtfolie verteilen. Filet damit umwickeln und gut zudrehen.

Für 20 Minuten bei 100 Grad im Dampfgarer lassen. Dann diese Rolle für drei Minuten nachziehen lassen.

### Für die Grießknödel:

Grieß mit dem Öl und 250 ml Wasser vermischen, salzen und durchziehen lassen. Rosmarin feinhacken und die Hälfte unter die Menge mischen. Einen Topf mit Wasser füllen, kräftig salzen, und zum Kochen bringen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in den Topf geben. Knoblauch andrücken. Gewürznelken, Lorbeerblatt und angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Hände befeuchten und ca. 5 cm große Knödel formen.

Diese im kochenden Wasser ziehen lassen, bis sie aufsteigen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die andere Hälfte des feingehackten Rosmarin kurz anrösten und die Knödel darin kurz wenden.

### Für die Sauce:

Schalotten abziehen und in grobe Stücke zerteilen. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Zucker hinzugeben. Schalotten darin anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Thymian und Estragon feinhacken, hinzugeben und mit Rinderfond reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Rosenkohlblätter:

Die einzelnen Blätter des Rosenkohls herunterzupfen und für 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Danach die Blätter kurz in kaltes Wasser geben. Butter in eine Pfanne geben und die Blätter kurz darin anbraten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 25. Februar 2020

# Rettich-Salat, Roastbeef, Rucola-Pesto, Kartoffel-Locken

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

500 g Roastbeef	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig glatte Petersilie	1 EL Butter	Erdnussöl
grobes Salz	Salz	

### Für den Rettichsalat:

1 großer weißer Bierrettich	1 Apfel	1 Zitrone
Salz		

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eier	1 EL Dijonsenf
2 EL Crème Fraîche	1 EL weißer Balsamico	150 ml Olivenöl
100 ml Sonnenblumenöl	Salz	

### Für das Pesto:

1 Bund Rucola	1 EL Sonnenblumenkerne	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffellocken:

1 festk. Kartoffel	250 ml Erdnussöl	Salz
--------------------	------------------	------

## Für das Fleisch:

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Roastbeef salzen und in einer Pfanne mit etwas Erdnussöl, Rosmarin und Knoblauch von allen Seiten anbraten. In eine feuerfeste Form geben und für ca. 20 Minuten im Ofen ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und eine Nussbutter herstellen. Petersilie kleinhacken und darin geben. Fleisch darin schwenken und mit grobem Salz bestreuen.

## Für den Rettichsalat:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Rettich und Apfel waschen, trockentupfen, schälen und mit einer Küchenreibe grob reiben. In einer Schüssel mit Zitronensaft und etwas Salz vermischen.

## Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ein Ei trennen und Eigelb und ein ganzes Ei in ein Gefäß mit Senf, Crème Fraîche, Salz, etwas Sonnenblumen- und Olivenöl geben und mit einem Mixstab aufmixen.

Nach und nach Öl einarbeiten und mit Zitrone und Salz abschmecken. Die Mayonnaise zum Rettich geben und alles gut mit einander vermengen.

Etwas ziehen lassen.

## Für das Pesto:

Rucola waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Rucola, Sonnenblumenkerne, Zitronensaft und Olivenöl in einen Standmixer geben und zu einem feinen Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Kartoffellocken:

Kartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. In heißem Erdnussöl herausfrittieren und mit Meersalz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 26. Februar 2020

# Rinder-Filet mit Pilz-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

200 g Rinderfilet            Olivenöl                            Meersalz, Pfeffer

**Für das Pilz-Risotto:**

150 g Risottoreis            200 g Champignons            2 mittelgroße Schalotten

600 ml Hühnerfond        250 ml Sahne                    250 ml Winzersekt

100 g Parmesan             $\frac{1}{2}$  Bund frischer Majoran    240 g Butter

Meersalz                      Pfeffer

**Für das Rinderfilet:**

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl bepinseln, stark erhitzen und das Rinderfilet darin scharf anbraten. Je nach Dicke gegebenenfalls bei mittlerer Hitze weiterbraten.

Herausnehmen und für 5-10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Nach Ablauf der Zeit das Fleisch herausnehmen, in Alufolie einwickeln und für 3 Minuten nachziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Pilz-Risotto:**

Schalotten abziehen, klein hacken und mit ca. 40 Gramm zerlassener Butter in einem Topf glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und mit Winzersekt ablöschen. Fond hinzugeben, bis der Risottoreis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat. Den Parmesan reiben und mit Sahne unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Majoran abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Pilze in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Pilze zum Schluss auf das Risotto geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Hergel am 02. März 2020

# Rinder-Filet mit Portwein-Zwiebeln, Rosenkohl, Polenta

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g	1 Knolle Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz	Meersalz	Pfeffer, Salz

### Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	2 Eier	5 EL Mehl
5 EL Panko	Salz	Öl

### Für die Polenta:

50 g Maisgrieß	300 ml Gemüsefond	300 ml Milch
10 g Parmesan	4 EL Butter	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer, aus Mühle	

### Für die Portwein-Zwiebeln:

3 kleine rote Zwiebeln	1 Zitrone	500 ml Portwein
1 TL Preiselbeergelee	2 EL brauner Zucker	1 TL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch halbieren und mit der Schnittfläche nach unten gemeinsam mit Thymian-Zweigen und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in dem Butterschmalz scharf anbraten. In den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen garen, anschließend salzen.

### Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk kreuzförmig einritzen. Eier aufschlagen und verquirlen. Rosenkohl zunächst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Panko wälzen und in Öl knusprig frittieren. Mit Salz würzen.

### Für die Polenta:

Milch und Gemüsefond aufkochen. Lorbeerblatt abzupfen und hinzugeben. Maisgrieß einrühren und unter ständigem Rühren 2 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und gemeinsam mit Butter unterrühren. Lorbeerblatt herausnehmen.

### Für die Portwein-Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebeln im Butterschmalz anschwitzen und mit Zucker karamellisieren. Den Portwein angießen und bei kleiner Hitze einköcheln. Das Preiselbeergelee einrühren, Zitronenschale abreiben und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Döring am 09. März 2020

# Rinder-Filet mit Szechuanpfeffer, Soße, Kartoffel-Gratin

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 150 g	15 g Szechuanpfeffer	3 große Orangen
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Olivenöl	Salz

### Für die Sauce:

2 rote Zwiebeln	20 g Ingwer	1 rote Chilischote
100 ml Pflaumenwein	2 EL dunkle Sojasauce	1 TL flüssiger Honig
100 ml Geflügelfond	15 g ganze Rosa Beeren	

### Für das Kartoffelgratin:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	125 ml Sahne
125 ml Milch	1 Muskatnuss	50 g milder Gouda
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Zuckerschoten:

250 g Zuckerschoten	20 g Butter	50 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

## Für das Rinderfilet:

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Szechuanpfeffer grob zerstoßen. Rinderfilets waschen, trockentupfen, salzen und rundum in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. In Alufolie wickeln und im Backofen ruhen lassen bis die Kerntemperatur 55°C erreicht ist.

Orangen mit einem Messer schälen, filetieren und zwei Minuten mit in den Ofen geben und erhitzen. Koriander abbrausen, trocken tupfen und bis auf zwei Zweige fein hacken. Filet aus der Alufolie nehmen, mit Koriander und Orangen belegen. Szechuanpfeffer über das Rinderfilet streuen.

## Für die Sauce:

Für die Sauce Zwiebeln abziehen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln, Ingwer, Chili, Pflaumenwein, Sojasauce, Honig und Geflügelfond in einen Bräter geben und langsam einköcheln lassen.

Rosa Beeren entweder ganz der Sauce hinzufügen oder mörsern und auf das Rinderfilet geben.

## Für das Kartoffelgratin:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und schälen. Mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Milch und Sahne vermischen.

Eine kleine Auflaufform mit Butter ausfetten und Kartoffeln reinschichten.

Knoblauchzehe abziehen, durch eine Presse auf die Kartoffeln drücken und mit Milch-Sahne-Gemisch aufgießen. Salzen und pfeffern und etwas Muskatnuss drüber reiben. Käse reiben und über das Gratin streuen. Im Backofen etwa 25 Minuten garen.

## Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten waschen, Stielansätze abschneiden und Fäden an der Seite abziehen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zuckerschoten darin schwenken, Temperatur reduzieren, mit Gemüsefond ablöschen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 18. März 2020

# Rinder-Filet mit Schmand-Soße, Rösti und Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet                      Butterschmalz                      Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

100 ml Sahne                      100 g Crème-fraîche                      100 g Schmand  
1 TL Senf                      2 grüne milde Peperoni                      1 rote milde Peperoni  
1 Chilischote                      1 Prise Zucker                      Chilipulver  
Paprikapulver                      Salz                      Pfeffer

### Für die Rösti:

300 g festk. Kartoffeln                      1 Ei                      1 Zwiebel  
Butterschmalz                      Salz                      Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke                       $\frac{1}{2}$  Bund Dill                      1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel                      2 EL Crème-fraîche                      Salz, Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Pfanne in Butterschmalz kurz anbraten, einmal wenden und in Alufolie im Backofen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Bratensatz aufheben.

Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

### Für die Sauce:

Sahne, Crème fraîche, Schmand, Zucker und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten in die Rinderfiletpfanne geben und erhitzen.

Peperoni und Chili waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden. Chili und Peperoni mit in die Sauce geben und köcheln lassen.

### Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen, klein schneiden und unter die Kartoffeln heben. Ei trennen und Eigelb ebenfalls unterrühren. Kartoffelmasse mit Salz und Pfeffer würzen, kleine Taler daraus formen und in einer Pfanne in Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb anbraten.

### Für den Gurkensalat:

Gurke schälen und mit Hilfe einer Reibe in feine Scheiben schneiden.

Mit Salz würzen, etwas einziehen lassen, Gurken ausdrücken und ausgetretenes Wasser abschütten.

Knoblauch abziehen und eine Hälfte fein hacken. Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebeln und Dill mit den Gurken und Crème fraîche vermischen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heinz Löhner am 18. März 2020

# Rinder-Kotelett mit Mayonnaise, Coleslaw, Sellerie-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Côte de boeuf:

600 g Côte de boeuf	2 EL Butterschmalz	Schwarzes Himalaya-Salz
rotes Himalaya-Salz	Salz	Pfeffer

### Für den Sellerie-Stampf:

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ L Hühnerfond	100 g Butter
1 Prise Senfmehl	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

200 ml Rapsöl	1 Knoblauchzehe	1 Ei
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Apfelessig
1,5 TL Dijon-Senf	1 TL getrock. Oregano	1 TL Thymian
1 TL Chiliflocken	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den lila Coleslaw:

$\frac{1}{2}$ Rotkohl	1 rote Zwiebel	1 Urkarotte
1 Zitrone	2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

## Für das Côte de boeuf:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Côte de boeuf waschen, trocken tupfen und bei Raumtemperatur salzen und pfeffern. Bei großer Hitze in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten bis es deutliche Röstaromen angenommen hat. Danach im Ofen bis auf 56 Grad Kerntemperatur garziehen lassen. Vor dem Servieren aus dem Ofen nehmen und 7 Minuten ruhen lassen. Aufschneiden und rundherum mit etwas schwarzem und rotem Himalaya-Salz bestreuen.

## Für den Sellerie-Stampf:

Eine halbe Sellerieknolle schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Hühnerfond im Topf erhitzen und den Sellerie darin etwa 15 Minuten garkochen. Danach den Fond abgießen. Butter in Würfel schneiden und zum gekochten Sellerie in den Topf geben. Mit dem Stabmixer grob pürieren und mit Salz, Pfeffer und jeweils einer Prise Senfmehl und Cayennepfeffer abschmecken.

## Für die Chimichurri-Mayonnaise:

Für die Mayonnaise das Ei trennen und das Eigelb mit Senf und Essig in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer verrühren. Das Rapsöl währenddessen langsam zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zitrone auspressen und die Mayonnaise mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL der Mayonnaise für den Coleslaw beiseitelegen.

Für die Chimichurri-Mayonnaise nun die Petersilie abrausen und den Knoblauch abziehen. Petersilienblätter, Knoblauchzehe, Oregano, Thymian, Chiliflocken und Olivenöl in die hergestellte Mayonnaise rühren und mit dem Stabmixer durchmischen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den lila Coleslaw:

$\frac{1}{4}$  der Zwiebel und Urkarotte schälen und mit dem halben Rotkohl in dünne Streifen schneiden. Zusammen in eine Schüssel geben, salzen und mit den Händen etwas durchkneten. Essig untermischen und ziehen lassen. Zitrone auspressen. 2 EL der hergestellten Mayonnaise unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Reiss am 14. April 2020

# Surf and Turf, Mango-Avocado-Salat, Kartoffel-Spiralen

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletsteaks à 200 g      Butterschmalz      Meersalz, Pfeffer

### Für Garnelen, Jakobsmuscheln:

6 Riesengarnelen      6 Jakobsmuscheln      1 rote Chilischote  
2 Knoblauchzehen      1 Zitrone      Butter  
Butterschmalz      5 Zweige glatte Petersilie      4 EL Olivenöl  
Salz      Pfeffer

### Für die Kartoffelspiralen:

2 festk. Kartoffeln      Pflanzenöl

### Für den Mango-Avocado-Salat:

1 Avocado      1 Mango      1 Zitrone  
1 TL flüssiger Honig      5 Zweige Koriander      4 EL Olivenöl  
Salz      Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone      1 Limette      2 Eier  
1 TL Crème-fraîche      250 ml neutrales Öl      2 EL Weißweinessig  
1 TL mittelscharfer Senf      1 Prise Zucker      Salz, Pfeffer

### Für die Kräuterbutter:

100 g weiche Butter      1 Zitrone      1 Msp. mittelscharfer Senf  
1 TL Worcestershiresauce      2 Zweige glatte Petersilie      2 Zweige Basilikum  
2 Zweige Estragon      2 Zweige Kerbel      Salz

## Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und das Fleisch kurz scharf anbraten. Sobald der Fleischsaft auf der Oberseite austritt, wenden und von der anderen Seite anbraten.

Anschließend im vorgeheizten Backofen auf dem Rost bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad fertig garen. Vor dem Servieren mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.

## Für Garnelen, Jakobsmuscheln:

Garnelen und Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Ggf. putzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl, Petersilie und Knoblauch vermengen und auf zwei kleine Schüsseln aufteilen. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Ca.  $\frac{1}{2}$  Teelöffel davon in die eine Öl- Mischungen geben, diese dann mit Salz würzen. Garnelen in diese Marinade geben und ziehen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. In die andere Schale mit dem Öl geben und die Jakobsmuscheln darin einlegen. Ziehen lassen.

Garnelen mit der Marinade in eine Pfanne geben und je nach Größe ca. 2 Minuten von beiden Seiten in etwas Butterschmalz anbraten.

Jakobsmuscheln aus der Marinade nehmen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Zum Schluss eine Flocke Butter hinzugeben und kurz durchschwenken.

**Für die Kartoffelspiralen:**

Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in feine Spiralen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelspiralen knusprig frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Mango-Avocado-Salat:**

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. In kleine Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ebenfalls fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Avocado, Mango, Koriander, 2 Esslöffel Zitronensaft, Honig und Olivenöl miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Mayonnaise:**

Eier trennen. Eigelb, Senf und Essig in einen hohen Becher geben, dann Öl draufgeben. Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen und das Ei, Senf und Essig aufmixen. Sobald sich die Zutaten verbinden und eine hellgelbe Masse entsteht, den Pürierstab langsam nach oben ziehen und so lange mixen bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Zitrone und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann Zitrone und Limette halbieren und den Saft auspressen. 2 Esslöffel Zitronensaft, Saft einer halben Limette, Zitronen- und Limettenabrieb, eine Prise Zucker und Crème fraîche unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Kräuterbutter:**

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie, Basilikum, Estragon und Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Fein hacken. Butter mit gehackten Kräutern und Senf glattrühren. Mit Zitronensaft, Worcestershiresauce und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Ortner am 29. April 2020

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

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g	2 Zweige Oregano	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 EL trockener Rotwein
4 EL Himbeer-Balsamico	2 Lorbeerblätter	

### Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	1 Zwiebel	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Kartoffelpüree:

6 große Kartoffeln	80 g Butter	250 ml Hafermilch
2 Zweige krause Petersilie	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Oregano und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Rinderfilets waschen, trockentupfen, mit Oregano, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Rinderfilets kurz in Öl anbraten, dann in Alu-Folie einwickeln. Bratensatz für die Sauce aufbewahren. Filets kurz vor dem Servieren noch einmal durch die heiße Pfanne mit der Sauce ziehen und einmal durchschwenken.

### Für die Sauce:

Rotwein und Balsamico in den Bratensatz (von oben) geben und köcheln lassen. Sauce einreduzieren. Lorbeerblätter abzupfen und in die Sauce geben. Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen.

Nachdem das Rinderfilet (von oben) einmal durch die Sauce geschwenkt wurde, Schalotte und die ganze Knoblauchzehe dazugeben.

Knoblauchzehe vorm Servieren herausnehmen.

### Für die Zuckerschoten:

Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Zuckerschoten waschen, trockentupfen, in die Pfanne geben und mitanbraten. Schoten 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Kartoffelpüree:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, würfeln und für 20 Minuten in kochendes Wasser geben. Wenn die Kartoffeln gar sind, durch die Kartoffelpresse geben.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Butter zum Kartoffelpüree dazugeben und nach und nach Hafermilch hinzugeben. Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und über das Püree streuen.

Kocht man Butter und Milch mit den Gewürzen gemeinsam auf, bevor man das Püree damit verfeinert, erhält man ein perfektes, cremiges Püree.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ewangelia Meister am 18. Mai 2020

# Rinder-Filet mit Portwein-Soße, Birne, Sellerie-Püree

## Für zwei Personen:

### Für die Tagliatelle:

400 g Rinderfilet                      Butterschmalz                      Salz, Pfeffer

### Für die Portweinsauce:

2 Schalotten                              500 ml roter Portwein              250 ml Rinderfond

50 g kalte Butter                        2 EL Tomatenmark                3 Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter                        1 TL Pfefferkörner                2 EL Puderzucker

Salz Pfeffer

### Für die Pfefferbirne:

1 reife Birne                              80 ml Birnensaft                    50 ml Weißwein

50 g Birnengelee                        1 TL Zucker                        Chilipulver, Pfeffer

### Für das Selleriepüree:

350 g Knollensellerie                    100 g Sahne                        250 g Butter

1/2 Bund glatte Petersilie              1 Muskatnuss                        Salz, Pfeffer

## Für die Tagliatelle:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und gleich große Filets schneiden. Filets in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im vorgeheizten Backofen fertig garen.

## Für die Portweinsauce:

Schalotten abziehen und fein würfeln. In der Pfanne mit dem Bratensatz des Fleisches andünsten.

Tomatenmark und Puderzucker dazugeben und anschwitzen. Mit Portwein und Rinderfond ablöschen und Lorbeerblätter abzupfen und zusammen mit Wacholderbeeren und Pfefferkörnern dazugeben. Einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Schließlich mit kalter Butter aufmontieren.

## Für die Pfefferbirne:

Birne schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Weißwein und Birnensaft ablöschen.

Birnengelee hinzugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Pfeffer und Chilipulver würzen.

## Für das Selleriepüree:

Sellerie putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser garen. Anschließend abgießen.

Sellerie mit Sahne fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Butter in einen Topf geben und Nussbutter herstellen. Püree kurz vor dem Servieren mit Nussbutter verfeinern. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Püree damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Angie Helfrich am 08. Juni 2020

# Mit Pesto gratiniertes Filetsteak, Spargel, Erbsen-Püree

## **Für zwei Personen:**

### **Für das Filet:**

2 Rinderfiletsteaks, Butterschmalz Salz, Pfeffer

### **Für das Pesto:**

20 g Pinienkerne 50 g Parmesan 100 ml Olivenöl  
50 g Basilikum Salz

### **Für den Spargel:**

8 Stangen grüner Spargel Butter, Salz

### **Für das Erbsenpüree:**

150 g junge Erbsen (TK) 2 mehligk. Kartoffeln 100 ml Milch  
50 g Butter 1 EL Spinatpulver 1 Muskatnuss  
Salz

### **Für das Filet:**

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten.

### **Für das Pesto:**

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben. Pinienkerne, Basilikum, Parmesan und Olivenöl zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.

Filet mit Pesto bestreichen und im vorgeheizten Ofen überbacken.

### **Für den Spargel:**

Spargel waschen, putzen, Enden abscheiden und ggf. das untere Drittel schälen. In Salzwasser blanchieren, abgießen und abschrecken.

Anschließend in ausgelassener Butter schwenken.

### **Für das Erbsenpüree:**

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen. Erbsen in Salzwasser blanchieren, abgießen und abschrecken. Erbsen und Kartoffeln in einen Topf geben und zusammen mit Butter und Milch zu einem feinen Püree verarbeiten. Spinatpulver unterrühren. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Ebel am 10. Juni 2020

# Beef-Stroganoff mit Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen:**

**Für das Stroganoff:**

250 g Rinderfilet	250 g weiße Champignons	1 Zwiebel
3 Gewürzgurken mit Sud	100 ml saure Sahne	100 ml Sahne
50 ml Rinderfond	Butterschmalz, Mehl	Salz, Pfeffer

**Für den Kartoffelstampf:**

4 mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	100 ml Milch
1 Muskatnuss	Salz	

**Für das Stroganoff:**

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, in dünne Streifen schneiden und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne in Butterschmalz scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Champignons putzen und klein schneiden. Gewürzgurken ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln, Champignons und Gewürzgurken in der Fleisch-Pfanne anbraten. Mit Fond und Gurkensud ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend beide Sorten Sahne hinzugeben und köcheln lassen. Filetstreifen wieder hinzugeben.

Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Kartoffelstampf:**

Kartoffeln schälen und in einem Topf in Salzwasser garen. Abgießen und mit Butter und Milch stampfen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen.

Stampf mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Ebel am 11. Juni 2020

# Pilz-Ragout 'Stroganoff Art' mit Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen:

### Für das Pilz-Ragout:

400 g gemischte Pilze	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
4 Silberzwiebeln	4 Cornichons	1 EL kleine Kapern
80 g Crème-fraîche	50 ml Whiskey	2 EL Sonnenblumenöl
4 Stängel glatte Petersilie	1 TL Paprikapulver	Salz, bunter Pfeffer

### Für das Fleisch:

200 g Rinderfilet	Olivenöl	Salz, bunter Pfeffer
-------------------	----------	----------------------

### Für den Kartoffelstampf:

250 g Kartoffeln	1 Stück Meerrettich	50 ml Milch
1 EL Butter	1 Muskatnuss Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Limette

## Für das Pilz-Ragout:

Eine große Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Zwiebelstreifen ohne Fett in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten braten.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Silberzwiebeln und Cornichons in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter grob hacken und Stängel fein hacken. Anschließend Öl, Knoblauch, Silberzwiebeln, Cornichons, Petersilienstängel und Kapern hinzufügen.

Nach ca. 3 Minuten mit Whiskey ablöschen. Paprikapulver, Crème fraîche und Petersilienblätter unterrühren. Sauce evtl. mit etwas Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Fleisch:

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Rinderfiletstreifen in heißem Öl anbraten, nochmal in mundgerechte Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Kartoffelstampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die gewürfelten Kartoffeln garkochen und anschließend stampfen. Milch leicht erhitzen und zusammen mit Butter zum Stampf geben. Muskatnuss reiben und 1/2 TL auffangen. Alles nochmal stampfen und mit Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Meerrettich schälen, Enden entfernen, reiben und unter den Stampf heben.

## Für die Garnitur:

Limette waschen, trockentupfen, reiben und das Gericht kurz vorm Servieren damit leicht bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anja Salge am 15. Juni 2020

# Rinder-Rouladen mit Kartoffel-Püree und Möhren

## Für zwei Personen

### Für die Rouladen:

2 Sch. Rinderrücken, 1 cm dick	100 g Kalbshack	1 Toastbrot-scheibe
80 g gekoch. Hinterschinken	1 Zitrone, 1 Msp. Schale	80 g Essiggurken
50 g getrock. weiche Tomaten	100 ml Sahne	2 TL scharfer Senf
Olivenöl	Chiliflocken	Salz

### Für Sauce und Gemüse:

2 Scheiben Bacon	1 Zwiebel	1 Stange Lauch
3 mittelgroße Karotten	100 g Knollensellerie	150 ml kräftiger Rotwein
300 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	100 g Puderzucker
1 EL Speisestärke	1 Vanilleschote	1 Stück Zimtrinde
1 Lorbeerblatt	1 Sternanis	3 Pimentkörner
$\frac{1}{4}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	

### Für die Rouladen:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	2 EL Butter
2 cm Ingwer	Chili	Salz

### Für das Püree:

5 mehligk. Kartoffeln	200 ml Milch	200 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	

### Für die Möhren:

3 Bundmöhren, mit Grün	2 EL Butter	200 ml Gemüsefond
Zucker	Salz	

## Für die Rouladen:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Toastbrot quer auseinanderschneiden, sodass 2 dünne Scheiben entstehen, und diese in kleine Würfel schneiden. Brotwürfel auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Schinken in etwa  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden.

Essiggurken und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Kalbshack mit Sahne und Senf in einen Mixer geben. Zitrone waschen und Schale abreiben. Masse mit Zitronenschale, Chili und Salz würzen.

Brotwürfel, Schinken, Essiggurken und getrocknete Tomaten unterrühren und kaltstellen.

Rindsscheiben zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie etwas dünner klopfen. Die Kalbsmasse darauf streichen, dabei die Ränder frei lassen und nach innen schlagen. Das Fleisch von der schmalen Seite her aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Rouladen bei milder Hitze rundum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

## Für Sauce und Gemüse:

Zwiebel abziehen, Karotten, Lauch und Sellerie schälen und alles in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Puderzucker in einem Bräter bei milder Hitze hell karamellisieren, Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten.

Wein dazu gießen und sämig einkochen lassen. Piment, Koriander, Pfeffer, Vanille, Sternanis, Zimt und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Fond auffüllen. Bacon hinzufügen und alles erhitzen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet.

**Für die Rouladen:**

Zitrone waschen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Rouladen in die Sauce legen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich schmoren. Nach 15 Minuten 1 Knoblauchzehe, 2 Ingwerscheiben und Zitronenschale dazugeben und mitziehen lassen. Rouladen aus der Sauce nehmen, die Nadeln entfernen und die Rouladen warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse etwas ausdrücken und entfernen. Kalte Butter unter die Sauce rühren, mit Chili und Salz würzen und Rouladen darin warm halten.

**Für das Püree:**

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Durch eine Presse drücken mit Milch, Muskatnussabrieb, Salz und Butter vermengen **Für die Möhren:** Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün stehen bleibt. Butter mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf erhitzen. Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Fond angießen. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 23. Juni 2020

# Stroganoff mit Petersilien-Kartoffeln, Prinzessbohnen

## Für zwei Personen

### Für das Stroganoff:

400 g Rinderfilet	250 g weiße Champignons	250 g braune Champignons
3 Essiggurken	2 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
50 g Butter	250 g Crème-fraîche	500 ml Sahne
2 EL Tomatenketchup	2 EL mittelscharfer Senf	200 ml Rinderfond
100 ml weißer Balsamicoessig	½ Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch
4 Zweige Dill	2 EL Mehl	Rapsöl, Salz, Pfeffer

### Für die Petersilienkartoffeln:

5 mittelgr. festk. Kartoffeln	100 g Butter	½ Bund glatte Petersilie
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Kümmelsamen	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Bohnen:

40 g Prinzessbohnen	70 g Butter	20 g getrock. Bohnenkraut
Salz	Pfeffer	

### Für die Brösel:

140 g Butter	200 g Semmelbrösel
--------------	--------------------

**Für das Stroganoff:** Das Fleisch waschen, trockentupfen und in gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten.

Leicht salzen und pfeffern, dann Butter hinzugeben. Zwei Knoblauchzehen andrücken und mit Schale zum Aromatisieren in die Pfanne geben. Knoblauch nach dem Braten entfernen, Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Beide Champignonsorten putzen und klein schneiden. Zwiebeln und restlichen Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch in der zuvor verwendeten Pfanne anbraten, dann mit Mehl bestäuben. Pilze hinzugeben und mitbraten. Ketchup und Senf einrühren. Anschließend mit Fond ablöschen und Sahne sowie Crème fraîche einrühren. Essig dazugeben und alles einkochen lassen.

Petersilie, Schnittlauch und Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zusammen mit dem angebratenen Filet in die Pfanne zur Sauce geben, alles gut schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Petersilienkartoffeln:** Kartoffel schälen. Wasser in einem Topf mit Kümmelsamen und Salz aufsetzen und Kartoffeln darin ca. 20 bis 25 Minuten garen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und pellen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, salzen, pfeffern und mit gemahlenem Kümmel und Muskatnuss aromatisieren.

Kartoffeln hineingeben. Dann Petersilie dazugeben und alles gut schwenken.

**Für die Bohnen:** Bohnen putzen, die Enden zuschneiden und in sehr salzigem Wasser 3 Minuten blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und etwas abtropfen lassen. Nicht in Eiswasser abschrecken. Eine Pfanne aufstellen, Butter darin auslassen und Bohnen mit Bohnenkraut darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Brösel:** Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen. Brösel hinzugeben und gut schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laurenz Schmid am 08. Juli 2020

# Flank-Steak Pinwheels mit Grillgemüse und Chimichurri

## Für zwei Personen

### Für die Flanksteaks:

2 Flanksteaks, à 200 g	100 g Serranoschinken	100 g Rucola
150 g Parmesan	Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Grillgemüse:

2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	2 Zucchini
2 vorgegarte Rote Bete	2 rote Zwiebeln	2 EL Olivenöl
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

### Für die Chimichurri:

1 Spitzpaprika	1 kleine rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
3 EL Weißweinessig	6 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
6 Zweige Thymian	1 Bund Oregano	Salz, Pfeffer

### Für die Flanksteaks:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Flanksteaks waschen, trockentupfen, mit einem Schmetterlingsschnitt auftrennen und anschließend mit einem Topf flachklopfen.

Rucola waschen und trockenschleudern, Parmesan hobeln. Flanksteaks mit dem Serranoschinken belegen und anschließend Rucola und Parmesan darauf verteilen. Nun das Flanksteak, ähnlich einer Roulade zusammenrollen und in 4 cm Abständen mit Holzspießen fixieren.

Die Rolle zwischen den Spießen in einschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ca. 3-4 Minuten scharf von beiden Seiten braten.

### Für das Grillgemüse:

Zwiebel abziehen und würfeln. Karotten, Sellerie und Zucchini putzen, von Enden befreien und in kleine Würfel schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln, von den Zweigen zupfen und hacken. Gemüse mit den Kräutern und dem Öl mischen, in eine Auflaufform geben und für ca. 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

### Für die Chimichurri:

Petersilie, Thymian und Oregano abbrausen und trockenwedeln.

Blättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika halbieren, putzen, von Kernen und Scheidewänden befreien und waschen. Eine Paprikahälfte in sehr kleine Würfel schneiden. Chili putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote klein schneiden. Chili, Paprika, Kräuter, Knoblauch, Essig und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf dem Teller als Gemüsespiegel anrichten und eine Scheibe Pinwheel auf das Gemüse geben und anschließend mit der Chimichurri garnieren.

Nicolas Hoffmann am 13. Juli 2020

# Rinder-Geschnetzeltes mit Speckbohnen, Kartoffel-Würfel

## Für zwei Personen

### Für das Geschnetzelte:

400 g Rinderhüfte	1 Knoblauchzehe	75 ml Whisky
100 g Mehl	1 EL Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

### Für die Bohnen:

4 Scheiben Bacon	400 g Buschbohnen	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	2 EL Crème-fraîche
1 EL kalte Butter	1 EL Tomatenmark	350 ml Rinderfond
2 Zweige Rosmarin	1 EL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffelwürfel:

4 große festk. Kartoffeln	2 Zweige Petersilie	1,5 EL Butter
Salz		

### Für das Geschnetzelte:

Fleisch waschen, trockentupfen und in ca. 3-5 cm lange und 0,8 cm dicke Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Sanft durchkneten.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf 3-4 Minuten scharf anbraten. Anschließend mit Whisky ablöschen und flambieren. Sofort von der Hitze nehmen und so lange brennen lassen, wie es geht.

### Für die Bohnen:

Bohnen putzen und ca. 5 Minuten in Salzwasser blanchieren. Abgießen, kurz kalt abschrecken und zur Seite stellen.

Jeweils 10 Bohnen mit 2 Scheiben Bacon fest umwickeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Bacon-Bohnen-Päckchen vorsichtig in die heiße Butter legen und etwa alle 1,5 Minuten wenden, bis der Bacon rundherum schön angebraten ist.

### Für die Sauce:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Butter und Olivenöl andünsten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Tomatenmark, Zucker, Paprikapulver und Rosmarinzweige kurz mit dünsten. Fond dazugeben und bis auf die Hälfte einreduzieren lassen.

Sauce durch ein Sieb abgießen, auffangen und wieder in die Pfanne geben. Crème fraîche einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Je nach Konsistenz noch etwas kalte Butter oder Speisestärke einrühren.

### Für die Kartoffelwürfel:

Die Kartoffeln schälen, in gleichgroße Würfel schneiden und ca. 5-7 Minuten bissfest kochen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin von allen Seiten gleichmäßig braten. Mit Salz abschmecken. Petersilie zupfen, grob hacken und darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Wagner am 13. Juli 2020

## Rinder-Roulade mit Rotwein-Soße und Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für die Rinderroulade:**

2 Rinderfiletsteaks à 200 g	4 Scheiben Bacon	4 kleine Gewürzgurken
2 Schalotten	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Butterschmalz
1 TL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Kartoffelpüree:**

400 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	100 g Butter
Muskatnuss	Salz	

**Für die Bohnen:**

200 g Prinzessbohnen	2 Schalotten	1 EL Pankopaniermehl
1 Zitrone ( $\frac{1}{2}$ TL Abrieb)	1 TL Butterschmalz	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

**Für die Rotweinsauce:**

1 Karotte	3 Schalotten	300 ml Spätburgunder
300 ml roter Portwein	200 ml Kalbsfond	gelöster Bratensatz (oben)
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	1 TL Butterschmalz
1 Prise Zucker	1 TL Speisestärke	Salz
Pfeffer		

**Für die Rinderroulade:**

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfiletsteaks mit dem sogenannten Schmetterlingsschnitt einschneiden, aufklappen, zwischen Klarsichtfolie legen und mit einem Plattiereisen vorsichtig dünn klopfen. Das plattierte Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Bacon in feine Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin zuerst den Bacon knusprig braten und anschließend die Schalotten hinzugeben und glasig anschwitzen. Gurken längs in dünne Scheiben schneiden.

Die plattierten Steaks auf der Rückseite mit dem Senf gleichmäßig einstreichen. Anschließend die Schalotten, den Bacon sowie die Gurken darauf verteilen (Gurken sollten im Kern der Roulade sein). Nun das Fleisch zu einer Roulade einwickeln und mit einer Rouladennadel fixieren (schönere Fleischseite sollte nach außen zeigen). Roulade in dem Butterschmalz rundherum scharf anbraten. Danach das Fleisch für ca. 15 Minuten in den Ofen geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit etwas heißem Wasser lösen und für die Sauce aufbewahren.

**Für das Kartoffelpüree:**

Kartoffeln waschen, halbieren und ungeschält in reichlich Salzwasser ca.

20 Minuten weichkochen. Gekochte Kartoffeln halbieren und mit der Schnittseite nach unten zeigend in eine Kartoffelpresse legen und durchdrücken. Die gepressten Kartoffeln anschließend nochmal durch ein feines Haarsieb streichen.

Milch in einem Topf erwärmen und zum Püree hinzugeben. Anschließend die Butter unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.

**Für die Bohnen:**

Äußere Enden der Prinzessbohnen abschneiden. Bohnen in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Bohnen mit Küchentrepp trocken tupfen. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Bohnen darin ca. 10 Minuten braten (Bohnen dürfen leichte Röstaromen bekommen). Schalotten zu den Bohnen geben und glasig andünsten. Zum Schluss das Pankopaniermehl sowie den Zitronenabrieb unterrühren (Hitze reduzieren). Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Rotweinsauce:**

Schalotten abziehen, Karotte schälen, von Enden befreien und beides würfeln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Schalotten und Karottenwürfel anschwitzen. Rotwein, Portwein, Kalbsfond, den gelösten Bratensatz sowie Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben. Die Flüssigkeit bei starker Hitze auf ca.  $\frac{1}{4}$  einkochen lassen.

Anschließend die Sauce durch ein feines Haarsieb streichen.

Sollte die Sauce noch nicht die gewünschte Konsistenz haben, dann kann diese mit etwas Speisestärke abgebunden werden. Dafür die Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und unter Rühren in die kochende Flüssigkeit geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Ruhe am 20. Juli 2020

# Tomaten-Blumisotto, Rinder-Filet, grüner Spargel, Pilze

## Für zwei Personen

### Für das Blumisotto:

500 g Blumenkohl	200 g grüner Spargel	250 g braune Champignons
2 Tomaten	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 EL Butter	40 g Parmesan	2 EL Crème-fraîche
2 EL Tomatenmark	1 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 250 g	2 Knoblauchzehen	3 Stängel Rosmarin
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Tomaten-Pfirsich-Salsa:

1 reifer Pfirsich	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten	200 g passierte Tomaten	1 EL weißer Balsamico
1 EL dunkler Agavendicksaft	200 ml Gemüsefond	1 EL rosensch. Paprikapulver
1 TL Zimt	Salz	Pfeffer

### Für das Blumisotto:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Tomaten waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Spargel und Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden.

Schalotten und Knoblauch in Butter in einer Pfanne glasig andünsten.

Blumenkohl waschen und raspeln. Blumenkohl zugeben und mit der Zwiebel und dem Knoblauch garen. Nach einigen Minuten Tomatenmark zufügen und gut unterrühren. Die Hälfte der gewürfelten Tomaten zum Blumenkohl geben und unterrühren. Alles zusammen bei niedriger bis mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel garen lassen.

Parmesan reiben und zusammen mit Crème fraîche unterheben.

Restliche frische Tomaten hinzugeben. Mit Muskat abschmecken.

Spargel sowie Pilze in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer sowie Chili abschmecken.

### Für das Fleisch:

Knoblauch abziehen und andrücken. Rinderfilets in heißer Pfanne mit Butterschmalz, Knoblauchzehen und Rosmarin von jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten. Filets aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten im Ofen weiter garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Tomaten-Pfirsich-Salsa:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili halbieren, je nach gewünschter Schärfe entkernen, waschen und fein hacken. Pfirsich schälen und das Fruchtfleisch in kleinen Stücken vom Stein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in ca. 3 Minuten glasig dünsten. Chili, Pfirsichstücke, passierte Tomaten, Balsamico, Agaven-Dicksaft und 100 ml Fond dazugeben, alles aufkochen und in 15 - 20 Minuten einköcheln lassen, bis alles eine Ketchup-ähnliche Konsistenz hat, dabei ab und zu umrühren und Fond oder Wasser nachgießen. Evtl. noch etwas zerdrücken. Salsa mit Zimt, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Schubert am 22. Juli 2020

# Steak 'Strindberg' mit Speckbohnen, Rucola-Nektarinen-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Steak:

2 Rumpsteaks	1 Zwiebel	1 Ei
5 EL mittelscharfer Senf	Mehl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Speckbohnen:

300 g Prinzessbohnen	6 Sch. Wacholder-Schinken	1 Zwiebel
200 ml Weißweinessig	200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut
Olivener Öl	Salz	Pfeffer
Eiswasser		

### Für den Salat:

1 Packung Rucola	3 Nektarinen
------------------	--------------

### Für das Dressing:

1 Avocado	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
2 EL Olivenöl	1 EL Ahornsirup	2 Zw. glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für das Steak:

Die Steaks waschen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen und hacken. Steak mit der gehackten Zwiebel und Senf auf der oberen Seite bestreichen. Erst mehlieren und dann durch ein verquirltes Ei ziehen. Anschließend vorsichtig von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten.

### Für die Speckbohnen:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Prinzessbohnen waschen und 8-10 Minuten im Salzwasser garen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Bohnen bündeln und mit dem Speck umwickeln und anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebel abziehen und hacken. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zwiebeln mit gehacktem Bohnenkraut im Fett andünsten. Mit Gemüsefond und Essig ablöschen. Bohnenwickel damit beträufeln.

### Für den Salat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Nektarinen waschen, trockentupfen, in Spalten schneiden und den Rucola eventuell passgenau zupfen.

### Für das Dressing:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Das Fleisch aus der Avocado herauslösen. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Knoblauch abziehen. Avocado mit Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Petersilie, Salz und Pfeffer im Multi-Zerkleinerer zu einem Dressing verarbeiten und über den Salat geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Jüttner am 27. Juli 2020

# Vietnamesischer Reismudel-Salat mit Rinder-Filet

## Für zwei Personen

### Für das Dressing:

2 Knoblauchzehen	1 rote Chili	1 Limette
60 ml Fischsauce	2 TL brauner Zucker	

### Für das Rinderfilet:

250 g Rinderfilet	2 Knoblauchzehen	2 Halme Zitronengras
2 cm Ingwer	20 ml Austernsauce	10 ml Fischsauce
2 EL Sesamöl	Erdnussöl	Pfeffer

### Für den Reismudelsalat:

200 g Reismudeln	1 Karotte	½ Gurke
1 Schalotte	50 g Mungobohnensprossen	3 Römervalatblätter
4 Zweige frischer Koriander	4 Zweige Thai Basilikum	4 Zweige frische Minze
20 g Erdnüsse	10 g helle Sesamkörner	Öl

### Für das Dressing:

Die Limette auspressen und 3 EL auffangen. Knoblauch abziehen und ausdrücken. Chili entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch, Limettensaft, Chili, Fischsauce, Zucker und 2 EL Wasser zu einem Dressing vermengen und beiseitestellen.

### Für das Rinderfilet:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Marinade Knoblauch abziehen und auspressen. Zitronengras und Ingwer reiben. Knoblauch, 2 TL Zitronengras und 2 EL Ingwer mit Sesamöl, Austernsauce und Fischsauce vermengen. Das Fleisch darin marinieren und 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen und das Fleisch danach darin anbraten. Mit Pfeffer würzen.

### Für den Reismudelsalat:

Reismudeln in kochendem Wasser circa 3 Minuten weichkochen.

Für das Gemüse Gurke und Karotte schälen und raspeln.

Schalotte abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten.

Koriander, Basilikum und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Mungobohnensprossen waschen und trockentupfen.

Erdnüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.

Rohes Gemüse, gebratene Zwiebeln und Kräuter nebeneinander in einem Teller anrichten. Die Reismudeln daneben geben und das Fleisch darauf legen.

Das Dressing über das Gericht gießen, danach mit Erdnüssen und Sesam bestreuen. Römervalatblätter waschen, trockentupfen und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 03. August 2020

# Rinder-Filet-Rouladen mit Kartoffel-Würfeln, Salsa verde

## Für zwei Personen

### Für die Rouladen:

400 g Rinderfilet	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 Zucchini	1 Knoblauchzehe	2 EL mittelscharfer Senf
6 Zweige Rosmarin	4 Stängel glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Würfel:

200 g festk. Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Salsa:

2 Sardellenfilets	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Glas Kapern	100 ml Olivenöl
1 EL Balsamico	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz		

### Für die Rouladen:

Einen Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und einen zweiten auf 170 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in schmale Streifen schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und auch in schmale Streifen schneiden. 5 Zweige Rosmarin und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Nadeln und Blätter klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zucchini darin anbraten. Petersilie und Rosmarin mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Rinderfilet waschen, trockentupfen und in vier gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Evtl. etwas flacher drücken und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischscheiben jeweils auf einer Seite mit  $\frac{1}{2}$  EL Senf bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Zu Rouladen zusammenrollen und an den Nahtstellen mit Zahnstochern fixieren.

Restliche Rosmarinzweige abbrausen und trockenwedeln. Rouladen mit Öl in einer Pfanne bei starker Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Einen Zweig Rosmarin und Knoblauchzehe dazugeben. Alles auf ein Backblech geben und in 5-6 Minuten im Ofen bei 170 Grad medium garen. Rouladen aus dem Ofen nehmen, Zahnstocher entfernen und diagonal halbieren.

### Für die Würfel:

Kartoffeln schälen, waschen, trockentupfen und in kleine Würfeln schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und den Kartoffelwürfeln vermengen. Im Ofen bei 220 Grad ca. 25 Minuten backen.

### Für die Salsa:

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL Saft auffangen. Petersilie und Koriander abbrausen und trockenwedeln. Sardellen, Knoblauch, Zwiebel, Zitronensaft, Kapern, Olivenöl, Balsamico, Petersilie, Koriander und Salz in einem Multi-Zerkleinerer zu einer gleichmäßigen Masse pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Henrik Bathke am 24. August 2020

# Lomo saltado mit Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Lomo saltado:

200 g Rinderfilet	4 Tomaten	1 Limette
1 rote Chilischote	3 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Sojasauce	Kreuzkümmel	Öl, Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

200 g Risottoreis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 g Parmesan	1 Liter Gemüsefond	75 ml trockener Weißwein
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

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

### Für das Lomo saltado:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Tomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls vierteln. Tomaten und Zwiebel in die Fleischpfanne geben und scharf anbraten. Fleisch wieder hinzugeben und alles mit Sojasauce ablöschen und etwas köcheln lassen.

Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Lomo saltado mit Limettensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Chili garnieren.

### Für das Risotto:

Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem zweiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Dann nach und nach den warmen Fond angießen und Risottoreis bis zur gewünschten Konsistenz garen.

Parmesan reiben und vor dem Servieren unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gericht mit Korianderblättchen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Rettig am 31. August 2020

## Rinder-Tatar, Rinder-Filet und Rinder-Carpaccio

### Für zwei Personen

#### Für das Carpaccio:

1 Rinderfilet à 100 g                      50 ml Olivenöl

#### Für das Tatar:

1 Rinderfilet à 150 g                      1 Schalotte                      3 Cornichons

2 EL Kapern                                      1 TL Dijon-Senf                      2 Eier

Chili    Salz                                      Pfeffer

#### Für das gebratene Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 200 g                      5 EL Honig                      20 ml Olivenöl

1 EL weißer Sesam                      Chili                                      Salz

Pfeffer

#### Für die Garnitur:

50 g Rucola                                      1 Zitrone                                      100 g Parmesan

20 ml Olivenöl                                      Salz                                      Pfeffer

### Für das Carpaccio:

Das angefrorene Rinderfilet in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl auf einen Teller geben und das Carpaccio in einem Kreis auf den Teller legen und kühlstellen.

### Für das Tatar:

Schalotte abziehen. Rinderfilet, Cornichon und die Schalotte in sehr feine Würfel schneiden und in einer Schüssel vermengen. Das Ei vom Eiweiß trennen und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Chili aus der Mühle würzen und kühl stellen.

### Für das gebratene Rinderfilet:

Eine Vinaigrette aus Honig etwas Wasser und Chili anrühren. Fleisch abtupfen und von Fett befreien, in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit der Vinaigrette einpinseln, mit Sesam bestreuen und kurz mit anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und bei 80 Grad in den Backofen geben.

### Für die Garnitur:

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Olivenöl vermengen.

Rucola waschen und trockenschleudern. Den Teller mit dem Carpaccio aus dem Kühlschrank holen und mit der Vinaigrette gleichmäßig übergießen. Parmesan in Streifen hobeln und darüber verteilen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 09. September 2020

# Zwiebelrostbraten mit Kartoffel-Püree und Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für den Zwiebelrostbraten:**

2 Roastbeef, à ca. 250 g	3 rote Zwiebeln	6 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Apfelessig	2 EL milder Balsamico
1 Prise Paprikapulver	100 ml Rinderfond	1 EL Mehl
Butterschmalz	Pflanzenöl	1 EL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für das Kartoffelpüree:**

600 g mehligk. Kartoffeln	300 g Butter	200 ml Milch
$\frac{1}{2}$ TL Senf	Muskat	Salz, weißer Pfeffer

**Für den Feldsalat:**

80 g Feldsalat	1 $\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig	1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Balsamico	5 EL Rapsöl	Salz, weißer Pfeffer

**Für die Garnitur:**

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

**Für den Zwiebelrostbraten:** Den Backofen auf 90 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Roastbeef vor der Verarbeitung auf Zimmertemperatur bringen.

Roastbeef mit wenig Öl einreiben, salzen und pfeffern.

Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Roastbeef darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Zwiebelringe dazugeben.

Knoblauchzehe andrücken und dazugeben und nach dem Anbraten wieder entfernen. Sobald das Roastbeef auf beiden Seiten schön gebräunt ist, herausnehmen und im Ofen warm stellen.

Die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Schalottenringe mit etwas Mehl und Paprikapulver vermengen, überschüssiges Mehl in einem Sieb abklopfen.

Pflanzenöl in einer Fritteuse erhitzen und die Schalotten darin frittieren bis sie goldbraun sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebeln an den Pfannenrand schieben, den Zucker hineingeben und karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen.

Wenn der Essig eingekocht ist, etwas Wasser und Fond dazugeben. Mit etwas Balsamico erneut abschmecken und zur gewünschten Konsistenz reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Kartoffelpüree:** Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und weichkochen.

Die Butter auf Zimmertemperatur bringen oder leicht schmelzen.

Die gegarten Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse zu einem Püree verarbeiten. Butter hinzufügen und je nach Konsistenz etwas warme Milch einrühren. Senf unterrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

**Für den Feldsalat:** Feldsalat waschen und putzen. Balsamico mit 1 EL Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und Honig verrühren.

Rapsöl nach und nach unterrühren.

Das Dressing unter den Feldsalat heben.

**Für die Garnitur:** Schnittlauch in feine Röllchen schneide und kurz vorm Servieren über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Reinhard Billig am 14. September 2020

# Roastbeef mit Madeira-Soße, Kartoffel-Püree, Pfifferlinge

## Für zwei Personen

### Für das Roastbeef:

2 Roastbeefs à 200 g	3 Knoblauchzehen	1 Bund Rosmarin
50 g Butterschmalz	50 g Butter	Meersalz
Pfeffer		

### Für das Püree:

300 g mehligk. Kartoffeln	100 g Sellerie	50 g Walnüsse
100 g Butter	50 ml Vollmilch	1 schwarzer Trüffel
1 Muskatnuss	Meersalz	Pfeffer

### Für die Madeirasauce:

1 kleine Zwiebel	Butter	50 g kalte Butter
2 EL Tomatenmark	50 ml trockener Rotwein	25 ml süßer Madeira
500 ml Gemüfefond	Meersalz	Pfeffer

### Für die Pfifferlinge:

50 g Tiroler Schinkenspeck	1 große Zwiebel	300 g Pfifferlinge
100 g Butter	Meersalz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

20 g Sango Rettich Kresse	20 g weißer Sommertrüffel	Kresse abschneiden. Trüffel hobeln.
---------------------------	---------------------------	--

## Für das Roastbeef:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Roastbeef vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur bringen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz einreiben.

Butterschmalz in einer Grillpfanne stark erhitzen. Steaks in der Pfanne von allen Seiten, pro Seite jeweils etwa eine Minute scharf anbraten.

Fleisch im vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad weiter garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Anschließend Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen abziehen, andrücken und in die Pfanne geben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls hinzugeben und kurz ziehen lassen. Fleisch von beiden Seiten erneut ca. 30 Sekunden scharf anbraten und dabei mit der Butter von allen Seiten arosieren. Mit Pfeffer würzen.

## Für das Püree:

Kartoffeln schälen und vierteln. Sellerie putzen und in Würfel schneiden.

Kartoffeln und Sellerie in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Walnüsse klein hacken. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen und zusammen mit den Nüssen eine Nussbutter herstellen.

Kartoffeln und Sellerie abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

Kartoffeln und Sellerie mit einem Kartoffelstampfer zu einem Stampf verarbeiten. Einen Teil des aufgefangenen Kartoffelwassers und Milch hinzugeben und glattrühren. Die restliche kalte Butter und die Nussbutter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit einem Servierring anrichten und Trüffel darüber hobeln.

## Für die Madeirasauce:

In einem Stieltopf die Butter zerlassen. Zwiebeln abziehen, fein hacken und in der Butter glasig anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und mitrösten.

Mit Gemüfefond und Rotwein ablöschen und reduzieren. Madeira hinzugeben und weiter reduzieren lassen. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, mit kalter Butter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Pfifferlinge:**

Pfifferlinge säubern und in gleichgroße Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Speck würfeln.

In einer Pfanne Speck und Zwiebeln scharf anbraten. Pfifferlinge hinzugeben und mitbraten. Kurz vor Ende der Garzeit die Butter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Das Gericht auf Tellern anrichten, das Püree mit Kresse und Trüffel garnieren und servieren.

Maximilian Hensel am 14. September 2020

# Kürbis-Curry mit Rindfleisch und Jasminreis

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

200 g Hokkaido-Kürbis	100 g Brokkoli	1 Möhre
1 Tomaten	1 Lauchzwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	1 Limette	1 kleines Stück Ingwer
100 ml Kokosmilch	3 EL Kokosöl	2 EL gelbe Currypaste
Salz	Pfeffer	

### Für das Fleisch:

200 g Lendenfilet vom Rind	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
4 EL Sojasauce	4 EL geröstetes Sesamöl	2 EL neutrales Öl

### Für den Reis:

1 Tasse Jasminreis

Salz

### Für das Topping:

1 Lauchzwiebel

2 EL Sesam

### Für die Garnitur:

150 g Naturjoghurt

## Für das Curry:

Den Kürbis gut waschen, trockentupfen, halbieren, aushöhlen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli klein schneiden. Möhre schälen, von Enden befreien und auch in kleine Stücke schneiden.

Lauchzwiebel putzen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden.

Tomaten waschen, trockentupfen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Den weißen Teil der Lauchzwiebel, Chili und Knoblauch glasig andünsten. Anschließend die Kürbis- und Karottenwürfel hinzugeben und einige Minuten mitanrösten. Im nächsten Schritt Currypaste, Tomaten, Brokkoli und Ingwer hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Kokosmilch hinzufügen und mit etwas Wasser auffüllen, sodass die Gemüswürfel knapp bedeckt sind. Gemüse schmoren lassen, bis es weich ist. Falls das Curry zu wässrig sein sollte, mit offenem Kochtopf einkochen lassen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry anschließend mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Fleisch:

Rindfleisch waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides fein hacken. Mit Sojasauce und Sesamöl vermengen und Rindfleisch dazu geben. Einen Moment ziehen lassen.

In einer Pfanne neutrales Öl erhitzen und Fleisch darin anbraten, bis die Würfel kross sind. Fleisch ins Curry geben und nachziehen lassen.

## Für den Reis:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Reis nach Packungsanleitung kochen.

## Für das Topping:

Lauch putzen, vom Strunk befreien, den grünen Teil abtrennen und ihn in feine Scheiben schneiden. Sesamkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

## Für die Garnitur:

Reis in eine tiefe Schale geben. Curry darüber geben, sodass genug Sauce und Gemüse im Gericht sind. Mit Rindfleisch, Sesamkernen, grünen Lauchzwiebeln und Joghurt toppen. Das Gericht servieren.

Julia Schäfer am 21. September 2020

# Entrecôte mit Schalotten-Rotwein-Soße, Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Entrecôte:

500 g Entrecôte                      Butterschmalz                      Salz, Pfeffer

### Für die Schalotten-Sauce:

10 kleine Schalotten              100 ml Gemüsefond              200 ml trockener Rotwein  
200 ml roter Portwein              1 Zweig Rosmarin              1 Zweig Thymian  
Cayennepfeffer                      Öl

### Für das Selleriepüree:

350 g Knollensellerie              ½ säuerlicher Apfel              50 g Butter  
100 ml Milch                          100 ml Sahne                      50 ml Geflügelfond  
Muskatnuss                          Salz

## Für das Entrecôte:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten darin gleichmäßig anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad fertig garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und dann in Tranchen schneiden.

## Für die Schalotten-Sauce:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schalotten in Öl glasig anschwitzen. Rosmarin und Thymian dazugeben. Mit Gemüsefond ablöschen und weich kochen.

Rotwein und Portwein in eine Pfanne geben und reduzieren lassen. Mit Cayennepfeffer abschmecken. Sobald die Schalotten weich sind, diese in die Rotweinsauce geben, durchschwenken und ziehen lassen.

Schalotten, oder auch Zwiebeln, lassen sich in Alkohol (z.B. Rotwein) nie richtig weich kochen. Bei der Zubereitung einer Schalotten-Sauce sollten Sie daher das Gemüse in Fond garen und die Basis der Sauce in einer separaten Pfanne zubereiten.

## Für das Selleriepüree:

Sellerie und Apfel schälen, klein schneiden und in Sahne und Milch garen. Dann abgießen. Sellerie- und Apfelwürfel mit Butter und Geflügelfond zu einem glatten Püree verarbeiten. Mit Muskatnuss abschmecken.

Da der Sellerie keine Stärke enthält, kann er problemlos in einem Mixer zu Püree verarbeitet werden. Kartoffelpüree sollten Sie hingegen niemals auf diese Weise zubereiten, weil dann ein einziger Kleister entstehen würde.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz-Josef Goertz am 28. September 2020

# Beef Stroganoff mit Knöpfle und Mausöhrchen-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Stroganoff:

200 g Rinderfilet	1 Tomate	50 g braune Champignons
2 Schalotten	1 Limette	1 TL Senf
2 EL Gurkensud-Essig	200 ml Rinderfond	150 g Crème-fraîche
Speisestärke	Zucker	ÖL, Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Dill-Gurke	1 Kugel vorgek. Rote Bete	4 Stängel glatte Petersilie
--------------	---------------------------	-----------------------------

### Für die Knöpfle:

200 g Mehl	2 Eier	½ TL Kurkuma
½ TL Natron	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Mausohrsalat:

1 Handvoll Feldsalat	1 Kartoffel	1 Ei
1 Schalotte	100 Rapsöl	1 EL Weinessig
50 ml Gemüsefond	½ Bund Schnittlauch	1 TL Senf
Salz	Pfeffer	

### Für das Stroganoff:

Die Tomate kreuzförmig einritzen und mit heißem Wasser übergießen, häuten und das Fruchtfleisch klein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen, würfeln und in Öl in einer Pfanne andünsten. Tomaten, Champignons, Gurkensud, Senf und Crème Fraîche dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig köcheln lassen. Fond dazu geben und etwas einkochen.

Fleisch waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Kurz in einer Pfanne in Öl anbraten und erst kurz vor Schluss zur Sauce geben.

Ggf. Sauce mit Speisestärke abbinden und mit Salz, Pfeffer, Limette und Zucker abschmecken.

### Für die Garnitur:

Gurke und Rote Bete würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Am Schluss über das Gericht streuen.

### Für die Knöpfle:

Mehl, Eier, Kurkuma und Natron mit 110 ml warmem Wasser zu einem Teig anrühren. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Teig rein reiben, aufkochen lassen und Spätzle herausnehmen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne in Butter schwenken.

### kuechenschlacht.zdf.de Für den Mausohrsalat:

Kartoffel in Salzwasser garkochen, pellen und pürieren. Ei trennen und Eigelb mit Essig und Senf dazugeben und langsam Öl einträufeln. So viel Fond dazugeben, bis es sämig ist. Schalotten abziehen und fein hacken.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schnittlauch und Schalotten unter das Dressing heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat waschen und mit dem Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Yvonne Bungartz am 12. Oktober 2020

# Rinder-Filet mit Nusskruste, Rotwein-Zwiebel, Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets	50 g geröst. gesalz. Nussmix	40 g Weißbrot
3 EL Crème fraîche	70 g Schafskäse	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für den Süßkartoffelstampf:

500 g Süßkartoffeln	3 EL Milch	3 EL Sahne
50 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Rotwein-Zwiebeln:

1 Zwiebel	125 ml trockener Rotwein	1 EL Honig
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Nüsse und Schafkäse grob hacken. Das Weißbrot in Stücke schneiden.

Weißbrot, Crème fraîche, Salz und Pfeffer in einen Multi-Zerkleinerer geben und zu einer feinen Masse mixen. Nüsse und Schafskäse unterheben.

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Butterschmalz scharf anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Oberseite mit der Nuss-SchafkäseMasse bedecken. In den vorgeheizten Ofen geben und die Kruste bräunen.

### Für den Süßkartoffelstampf:

Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser mit einem Schuss Milch weichkochen.

Kartoffeln stampfen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne und Butter unterrühren.

### Für die Rotwein-Zwiebeln:

Zwiebel abziehen, schneiden und in Butter anschwitzen. Honig dazugeben, dann mit Rotwein ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Rotwein-Zwiebeln mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 26. Oktober 2020

# Altwiener Zwiebelrostbraten mit Kartoffel-Würfeln

## Für zwei Personen

### Für den Rostbraten:

2 Rostbraten, à 200 g	100 g Butter	6 EL neutrales Öl
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer

### Für Zwiebeln und Sauce:

2 gelbe Zwiebeln	250 ml Rinderfond	250 ml Rotwein
100 g Butter	1 Prise Zucker	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelwürfel:

300 g festk. Kartoffeln	50 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für den Rostbraten:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Rostbraten klopfen und am Rand einschneiden, dass es sich nicht verspannt. Beidseitig salzen, pfeffern und melieren. Mit neutralem Öl in einer Pfanne beidseitig ca. 2 Minuten goldbraun anbraten.

Im vorgeheizten Backofen warm stellen.

Rostbraten in anderes Gefäß umfüllen und den Sud aufbewahren.

### Für Zwiebeln und Sauce:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Hälfte im Rostbratensud rösten.

Den Sud mit Rinderfond ablöschen, das Fleisch wieder hinzugeben und weich dünsten. Sauce mit Butter und einem Schuss Rotwein verfeinern, leicht reduzieren lassen.

Die zweite Hälfte der Zwiebelringe in Mehl wenden und in Öl ausbacken, danach salzen.

### Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und würfeln. Roh in der Pfanne mit Butter anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Danach bei geschlossenem Deckel fertiggaren. Ab und zu wenden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und über die Kartoffeln streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gert Wiescher am 28. Oktober 2020

# Frühling-Rollen mit Rind-Spitzkohl-Füllung, Kürbis

## Für zwei Personen

### Für die Frühlingsrollen:

2 Strudelblätter	300 g Rinderfilet	200 g Spitzkohl
10 Steinpilze	1 Süßkartoffel	2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 Chilischote	1 Schuss Fleischfond
1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl	Öl
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für das Relish:

$\frac{1}{4}$ Muskatkürbis	1 Zwiebel	3 Schalotten
80 ml Rinderfond	125 ml Weißwein	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Zucker	

### Für die Garnitur:

Steinpilze

### Für die Frühlingsrollen:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden und für einige Minuten scharf in Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein schneiden (etwas Knoblauch beiseitelegen) und in einer anderen Pfanne glasig dünsten. Steinpilze putzen und klein schneiden.

Spitzkohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Julienne schneiden.

Süßkartoffel schälen und auch in Julienne schneiden. Süßkartoffel, Pilze und Spitzkohl zum Zwiebel-Knoblauch-Gemisch geben und sautieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien, klein hacken und zusammen mit restlichem Knoblauch zum Kohl geben. Fond hinzufügen. Ca. 10-15 Minuten weiterbraten, bis die Masse sich etwas reduziert hat, dann gehackte Petersilie unterheben. Masse zusammen mit den Rinderstreifen anschließend auf zwei Strudelblätter verteilen und zu Frühlingsrollen einrollen. In einer hohen Pfanne mit Butterschmalz oder in einer Fritteuse 2-3 Minuten frittieren, bis die Rollen goldbraun sind.

### Für das Relish:

Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und je nach Geschmack fein hacken. Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Zucker bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Kürbis schälen, von Kernen befreien und raspeln.

Kürbisraspeln zu den Schalotten geben und mitdünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen. Rinderfond, Rosmarin und Thymian hinzufügen und die Flüssigkeit offen auf ca. 100 ml einköcheln lassen. Als Dip in einer Schale servieren.

### Für die Garnitur:

Die Rollen auf einem Teller schön anrichten. Steinpilze putzen, vierteln, scharf anbraten und fächerförmig ausbreiten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Valera Tokarev am 05. November 2020

# Rind-Filet, Spitzkohl-Pilz-Ragout, Kürbis, Rotwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletsteaks      Butterschmalz      Salz, Pfeffer

### Für das Ragout:

1 Spitzkohl      2 Steinpilze      4 Strudelblätter  
2 Schalotten      1/16 L Sahne      1 EL Crème-fraîche  
125 ml Weißwein      1 Schuss Gemüsefond      Butterschmalz  
Butter

### Für die Sauce:

1 Schalotte      125 ml Fleischfond      125 ml Rotwein  
1 Stück kalte Butter      Butterschmalz

### Für den Kürbis:

1 Muskatkürbis      1 Stück Ingwer      1 EL Honig  
1/16 L Weißwein      2 EL Weißweinessig      2 Lorbeerblätter  
Butterschmalz      Salz      Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Steinpilz      Butterschmalz      Salz, Pfeffer

## Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets waschen, trockentupfen und in Butterschmalz in einer Grillpfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und halbieren. Jeweils die eine Rinder-Hälfte ganz lassen und die andere in Tranchen schneiden. Zum Servieren die Tranchen über das halbe Rinderfilet legen.

## Für das Ragout im Strudelblatt:

Spitzkohl putzen, vom Strunk befreien und in Julienne schneiden. Pilze putzen. Schalotten abziehen. Steinpilze und Schalotten länglich schneiden und zusammen mit dem Spitzkohl in Butterschmalz anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und dann mit Sahne aufgießen. Crème fraîche hinzugeben und das Ragout evtl. mit Fond verdünnen.

Jeweils 2 quadratförmige Strudelblätter in eine gebutterte Muffinform legen, andrücken und für einige Minuten blindbacken. Das Ragout beim Servieren in die gebackenen Strudelblätter füllen.

## Für die Sauce:

Schalotte abziehen, halbieren und in Butterschmalz anbraten. Mit Rotwein ablöschen und Fond hinzugeben. Einkochen lassen und mit Butter abbinden. Zwiebeln herausnehmen.

## Für den Kürbis:

Muskatkürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Kürbiswürfel in Schmalz anbraten und anschließend mit Essig und Weißwein ablöschen. Honig hinzugeben. Ingwer schälen und klein schneiden. Lorbeerblätter abzupfen und zusammen mit Ingwer dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Garnitur:

Steinpilz putzen, in Schmalz anbraten, salzen und pfeffern und in einen Fächer schneiden. Beim Servieren zwischen die Rinder-Tranchen legen.

Kürbiswürfel je nach Geschmack mit oder ohne Sud anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Hollerer am 05. November 2020

# Rind-Filet, Spitzkohl-Strudel, Pilz-Soße, Kartoffelpüree

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Püree:

2 Süßkartoffeln	50 g weiche Butter	1 EL Crème-fraîche
1 Muskatnuss	Salz	

### Für den Strudel:

2 Strudelteigblätter	1 Spitzkohl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss	Butter, Olivenöl, Salz	Pfeffer, Cayennepfeffer

### Für die Sauce:

200 g Steinpilze	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Schuss Sahne	1 Stück Butter	1 Schuss Weißwein
1 Schuss Gemüsefond	1 Zweig Petersilie	2 EL Olivenöl

### Für das Ragout:

1 Musaktkürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Petersilie	1 Muskatnuss	2 EL Olivenöl
Weißwein	Chili	Salz, Cayennepfeffer

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilet waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und zusammen mit Thymian und Rosmarin zum Fleisch geben.

Fleisch mit den Kräutern auf ein Rostgitter legen und im Ofen bei 150 Grad 10 Minuten fertig garen, bis es eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht hat.

### Für das Püree:

Einen weiteren Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln vom Strunk befreien, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Im heißen Ofen ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen und Schale abziehen. Muskatnuss reiben. Süßkartoffel mit Muskatnuss, Butter, Crème fraîche und Salz im Mixer durchmischen.

### Für den Strudel:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Spitzkohl vom Strunk befreien, putzen, halbieren und in feinen Streifen schneiden. In den Topf dazu geben. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond hinzugeben und weich köcheln lassen.

Muskatnuss reiben. Spitzkohl mit Cayennepfeffer, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter schmelzen und Strudelteigblätter mit der Butter aneinanderkleben.

Mit der Butter bepinseln und Spitzkohlmasse auf den Strudelteig legen und einrollen. Erneut mit Butter bepinseln. Im Ofen 15 Minuten backen.

### Für die Sauce:

Steinpilze putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin goldgelb anbraten. Schalotte abziehen, klein hacken, mit der Butter zu den Pilzen geben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Pilzsauce mit etwas

Knoblauch und Petersilie verfeinern.

**Für das Ragout:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl anschwitzen.

Muskatkürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen.

Kürbis in Würfel schneiden, zur Zwiebel geben und mitanschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Muskatnuss reiben. Ragout mit Petersilie, Muskat, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Bisrat John am 05. November 2020

## Rinder-Hüftsteak, Tomaten-Soße, Kartoffel-Möhren-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für die Rinderhüftsteaks:**

2 Rinderhüftsteaks à 200-250 g	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
--------------------------------	---------------	---------------

**Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:**

400 g vorw. festk. Kartoffeln	200 g Möhren	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Tomatensauce:**

150 g Datteltomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln	2 EL weißer Balsamico	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

**Für die Rinderhüftsteaks:**

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderhüftsteaks von beiden Seiten salzen. In einer großen Pfanne Butterschmalz stark erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten kurz braten. Rinderhüftsteaks aus der Pfanne nehmen und im Ofen gar ziehen lassen. Vor dem Servieren pfeffern.

**Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:**

Kartoffeln und Möhren schälen und in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben, zum Kochen bringen und ungefähr 20 Minuten garen.

Wenn die Kartoffeln und Möhren gar sind, das Wasser abgießen und kurz ausdampfen lassen. Butter hinzugeben und mit einem Stampfer zu einem groben Stampf zerdrücken. Mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Tomatensauce:**

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die weißen und die grünen Ringe trennen.

Tomaten waschen und achteln. Zusammen mit den weißen Frühlingszwiebelringen und den Zwiebeln in eine Schüssel geben. Alles mit dem Olivenöl und Balsamico vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die geölte Tomaten-Frühlings-Zwiebel-Mischung mit dem Rosmarinzweig in die Pfanne geben und ungefähr 4 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Den Kartoffel-Möhren Stampf auf Tellern anrichten, das Rinderhüftsteak darauf drapieren und mit Tomatensauce anrichten. Die grünen Ringe der Frühlingszwiebel darüber streuen und servieren.

Sascha Suer am 09. November 2020

# Rinder-Filet, Parmesan, Portwein-Soße, Sellerie-Gratin

## Für zwei Personen

<b>Für die Kruste:</b>	50 g Parmesan	2 EL Pankomehl
1 EL mittelscharfer Senf	2 Zweige glatte Petersilie	Pfeffer
<b>Für das Rinderfilet:</b>	400 g Rinderfilet	Rapsöl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Sauce:</b>	100 ml roter Portwein	150 ml brauner Kalbsfond
<b>Für das Gratin:</b>	250 g Knollensellerie	150 ml Milch
1 EL Butter	10 g Parmesan	1 EL Pankomehl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Karotten-Spiralen:</b>	2 große Karotten	1 EL Mehl
Salz, Pfeffer		
<b>Für den Parmesanchip:</b>		
15 g Parmesan	2 TL Mehl	1 TL Pinienkerne

**Für die Kruste:** Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Parmesan, Pankomehl, Senf, Petersilie gut miteinander vermengen, mit Pfeffer abschmecken.

**Für das Rinderfilet:** Rinderfilet von Silberhaut befreien, waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Filet mit hergestellter Parmesanmasse bedecken und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad fertig garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

**Für die Sauce:** Portwein fast zur Gänze einkochen. Fond angießen und auf zwei Drittel der ursprünglichen Menge einkochen.

**Für das Gratin:** Zwei Dessertringe mit ca. 7 cm Durchmesser parat legen. Sellerie putzen und schälen. 100 Gramm davon in 0,5 cm dicke Scheiben mit dem Hobel schneiden und daraus 8 Scheiben mit einem Dessertring (ca. 7 cm Durchmesser) ausstechen. Selleriescheiben in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Übrigen Sellerie klein schneiden. Milch aufkochen, den klein geschnittenen Sellerie zugeben und ca. 12 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Sellerie pürieren, salzen und pfeffern. Auflaufform mit Butter einfetten und die zwei Dessertringe in die Form geben. Selleriescheiben und Püree abwechselnd in die Ringe setzen. Mit Püree abschließen. Parmesan reiben und Gratin damit bestreuen. Gratins in den vorgeheizten Backofen bei 230 Grad Grillfunktion auf mittlerer Schiene goldbraun überbacken.

**Für die Karotten-Spiralen:** Karotten schälen und mit dem Spiralschneider schneiden. In Mehl wenden und im heißen Fett für ca. 2 Minuten frittieren, dann aus dem Fett nehmen und abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren erneut zweimal für jeweils ca. 20 Sekunden frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Parmesanchip:** Parmesan reiben und mit Mehl und Pinienkerne vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in zwei gleich große Taler darauf ausbreiten. Parmesanhips bei 200 Grad Umluft ca. 7 Minuten goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 17. November 2020

# Rinder-Filet-Pilz-Pfanne, rote Linsen, Gemüse, Babyspinat

## Für zwei Personen

### Für die Gemüsepfanne:

3 Kartoffeln	3 Karotten	1 rote Paprika
1 kleiner Weißkohl	1 Zwiebel	1 Zweig Rosmarin
1 TL Kurkuma	Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Linsen:

150 g rote Linsen	1 Fleischtomate	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 TL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	Rapsöl	1 TL Currypulver
1 Prise Chilipulver		

### Für den Babyspinat:

50 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Rindfilet-Pilz-Pfanne:

2 Rinderfilets	100 g braune Champignons	1 Zwiebel
1 Chilischote	100 ml Rinderfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für das Fladenbrot:

3 EL Naturjoghurt	300 g Weizenmehl	1 TL Trockenhefe
1 TL Backpulver	1 EL Olivenöl	1 TL Zucker
1 TL Salz		

### Für die Gemüsepfanne:

Die Zwiebel, Karotten und Kartoffeln schälen. Paprika entkernen und den Kohl putzen. Gemüse in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel und Karotten darin andünsten.

Weißkohl dazugeben, kurz mitdünsten und danach die Kartoffeln dazugeben. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Paprika hinzufügen und nur kurz mitbraten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zum Gemüse geben. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

### Für die Linsen:

Linsen kurz einweichen und danach ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel weichkochen. Wasser abschütten und die Linsen im Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in einem Topf mit Öl erhitzen Tomatenmark dazugeben mitbraten. Tomate in kleinen Würfel schneiden und dazugeben. Mit etwas Fond ablöschen und nun die gekochten Linsen hinzufügen. Mit Chili würzen. Bei geringer Temperatur fertig garen.

### Für den Babyspinat:

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Spinat abbrausen, trockenschleudern und in die Pfanne geben. Kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Zitronenschale abreiben und den Spinat damit abschmecken.

### Für die Rindfilet-Pilz-Pfanne:

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Pilze putzen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebel abziehen, klein schneiden und in der Pfanne mitbraten.

Chili entkernen, hacken und mit den Pilzen dazugeben. Mit etwas Rinderfond ablöschen und das Fleisch weichkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Fladenbrot:

Hefe, Mehl, Salz, Zucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen.

Naturjoghurt und Olivenöl dazugeben und alles zusammen kneten.

15 Minuten bei Zimmertemperatur abgedeckt gehen lassen. Den Teig in 4 Portionen teilen und daraus 4 Kugeln rollen. In einer Gusseisenpfanne zu Fladen backen von beiden Seiten goldbraun braten und.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bisrat John am 23. November 2020

# Rinder-Filet, Sauce béarnaise, Kartoffel-Gratin, Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à ca. 200 g	30 g Butter	3 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte	150 ml Weißwein	1 Zitrone, 1-2 TL Saft
3 Zweige Estragon	4 Eier, Eigelb	250 g Butter
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffelgratin:

4 festk. Kartoffeln	200 ml Sahne	10 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für das Wintergemüse:

6 Mini-Möhren	10 Köpfchen Rosenkohl	20 g Butter
1 Prise Zucker	Salz	Eiswasser

**Für das Rinderfilet:** Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet trocken tupfen und von beiden Seiten reichlich salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Rinderfilet von beiden Seiten kräftig anbraten.

Filet auf das Ofenrost geben und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Aus dem Backofen nehmen und ruhen lassen. Kurz vor dem Anrichten in der zuvor genutzten Pfanne die Butter auslassen und das Fleisch darin schwenken.

**Für die Sauce béarnaise:** Estragon abbrausen, trockenwedeln und die Blätter von den Stielen trennen. Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Weißwein, den Stielen vom Estragon und 100 ml Wasser auf 100 ml einkochen lassen. Reduktion durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen. Butter in einem Topf zerlassen und 5 Minuten sanft kochen lassen. Die dabei entstehende weiße Molke abschöpfen. Eier trennen und die 4 frischen Eigelb zu der Reduktion geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad ca. 5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Die flüssige Butter mit einem Schneebesen in einem dünnen Strahl langsam dazu gießen und unterrühren. Kessel aus dem Wasserbad nehmen. Sauce béarnaise, mit Salz, Pfeffer, Zucker und eventuell Zitronensaft abschmecken.

**Für das Kartoffelgratin:** Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen, dann in sehr feine Streifen schneiden. Hierzu evtl. einen Hobel verwenden.

Zwei kleine Auflaufformen einfetten und die Kartoffelscheiben darin schichten. Mit Salz und Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss würzen und mit der Sahne übergießen. Formen in den Ofen geben und etwa 30 Minuten gold-braun backen.

**Für das Wintergemüse:** Möhren schälen und waschen. Rosenkohl waschen, den harten Stiel abschneiden und die äußeren Blätter ablösen.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Möhren darin ca. 5 Minuten kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und im gleichen Wasser die Rosenkohlblätter ca. 3 Minuten blanchieren, anschließend in Eiswasser geben.

Kurz vor dem Anrichten die Butter in einer Pfanne zerlassen, das Gemüse hineingeben und mit Salz und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 30. November 2020

# Rinder-Filet mit Kürbiskern-Kruste, Kartoffel-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

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

### Für das Kartoffel-Gemüse:

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

### Für den Feldsalat:

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

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

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

### Für das Kartoffel-Gemüse-Päckchen:

Kartoffeln abbrausen, vierteln und 10 Minuten in einem Topf mit Salzwasser garen. Zucchini und Paprika abbrausen und Zucchini in Stifte schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken wedeln und die Blättchen abzupfen. Zitrone heiß abspülen, mit dem Sparschäler 4 Streifen Schale abschälen und auspressen. Kartoffeln abgießen und in einer Schüssel mit dem Gemüse, Thymian, Zitronenschale, Olivenöl und Zitronensaft mischen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Gemüsemischung auf dem Backpapier verteilen, Schafskäse darüber bröseln. Backpapier über der Füllung zusammennehmen und doppelt falten. Die Päckchen an den Seiten wie Bonbons mit Küchengarnt verschnüren, auf ein Backblech legen und im Ofen 15-20 Minuten backen. Die Gemüsepackchen aus dem Backofen nehmen, öffnen und mit frischem Schnittlauch und Petersilie bestreuen.

### Für den Feldsalat:

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

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

Kerstin Tanner am 04. Januar 2021

# Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Kaiserschoten, Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilet-Medaillons	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Rotweinsauce:

5 Schalotten	2 Knoblauchzehen	40 g Butter
250 ml trockener Rotwein	20 g flüssiger Honig	2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	1 TL Speisestärke	Salz, Pfeffer

### Für die Kaiserschoten:

200 g Kaiserschoten	40 g Butter	1 EL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

### Für die Petersilienkartoffeln:

350 g kl., festk. Kartoffeln	40 g Butter	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons mit Rosmarin und Knoblauch kurz und kräftig darin anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Rosmarin und Knoblauch belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen. Medaillons aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Rotweinsauce:

Schalotten abziehen, halbieren und in einer Pfanne mit Butter andünsten.

Honig hinzugeben und mit Rotwein ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Sauce einreduzieren lassen. Dann durch ein feines Haarsieb passieren.

Zum Schluss eine Flocke Butter einrühren und je nach Konsistenz mit Stärke andicken.

### Für die Kaiserschoten:

Kaiserschoten putzen und 2-3 Minuten in leicht siedendem Salzwasser ziehen lassen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne auslassen und Kaiserschoten mit Honig hinzugeben. Gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Um die grüne Farbe der Kaiserschoten zu erhalten, können Sie etwas Natron oder Vitamin C zum Gemüse geben.

### Für die Petersilienkartoffeln:

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen. Abgießen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne auslassen und die Kartoffeln darin schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kurz vor dem Servieren Petersilie zu den Kartoffeln geben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Rieke Lüdemann am 01. Februar 2021

# Rinder-Filet mit Kartoffel-Stampf, Rotwein-Schalotten

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

500 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 EL Butterschmalz

### Für den Stampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 ml Milch	50 g Trüffelbutter
1 TL Trüffelöl	Salz	weißer Pfeffer

### Für die Schalotten:

200 g Schalotten	200 ml Rotwein	80 ml roter Portwein
3 Zweige Thymian	1 Zimtstange	5 Gewürznelken
3 EL Vanillezucker		

### Für die Sauce:

2 rote Zwiebeln	2 EL Zucker	150 ml Rinderfond
250 ml Rotwein	250 ml roter Portwein	3 EL Marsala
1 Zweig Thymian	60 g kalte Butter	

### Für die Garnitur:

1 Wintertrüffel	Kerbel
-----------------	--------

## Für das Fleisch:

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Butterschmalz scharf anbraten.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und dazugeben.

Knoblauch und Schalotten abziehen, andrücken und auch dazu geben.

Danach alles in den Backofen geben, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht hat.

## Für den Stampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen und darin garkochen. Milch mit Trüffelöl kurz aufkochen und die gekochten Kartoffeln in die warme Milch stampfen. Mit Trüffelbutter, Pfeffer und Salz abschmecken **Für**

## die Schalotten:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schalotten abziehen. Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und Zimtstange, Nelken und Thymian mit den geschälten Schalotten dazu geben. Bei mittlerer Hitze die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Schalotten beiseite stellen.

## Für die Sauce:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Zucker karamellisieren, Zwiebeln dazu geben und kurz anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Marsala, Thymian und Fond dazu geben. Einreduzieren. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Mit der Butter eine Bindung erzeugen und die Rotwein-Schalotten (von oben) vor dem Servieren in der Sauce erwärmen.

## Für die Garnitur:

Kerbel putzen. Trüffel hobeln.

Kartoffelstampf auf die Teller geben, Filet aufschneiden, platzieren und die Schalotten und Sauce drumherum geben. Zum Schluss etwas vom Trüffel drüber geben. Das Gericht mit Kerbel garniert servieren.

Mike Kießling am 10. Februar 2021

# Rinder-File, Dornfelder-Jus, Rosenkohl, Bratkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Rosmarin
1 EL Puderzucker	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Dornfelder-Jus:

2 Karotten	1 Knollensellerie	3 Schalotten
200 ml Dornfelder	300 ml Rinderfond	1 EL Tomatenmark
Butter	2 Lorbeerblätter	2 Nelken
6 Pimentkörner	2 Kapseln Kardamom	Salz, Pfeffer

### Für den Rosenkohl:

100 g kleiner Rosenkohl	2 EL bittere Orangenmarmelade	1 EL rosa Pfeffer
Olivenöl	Salz	

### Für die Bratkartoffeln:

200 g kleine, festk. Drillinge	50 g Speck, am Stück	1 Bund glatte Petersilie
Butterschmalz	Meersalz	Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch zerdrücken.

Rinderfilets salzen und mit Rosmarin und Knoblauch in den Ofen geben.

20 Minuten auf Temperatur bringen, dann aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Eine gusseiserne Pfanne erhitzen, dann Butterschmalz darin schmelzen und die Rinderfilets 1-2 Minuten pro Seite scharf anbraten.

Puderzucker in die Pfanne geben und das Fleisch karamellisieren lassen.

Anschließend aus Pfanne entnehmen und ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Dornfelder-Jus:

Karotten und Sellerie schälen und grob schneiden.

Schalotten abziehen, halbieren und zusammen mit Karotten und Sellerie in Butter und Tomatenmark anbraten. Mit Dornfelder und Rinderfond ablöschen, dann Lorbeerblätter, Nelken, Piment und Kardamom hinzufügen und die Jus einreduzieren lassen.

### Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl kurz darin anbraten. Orangenmarmelade in die Pfanne geben und zerlaufen lassen. Gut schwenken. Rosenkohl mit Salz würzen und mit rosa Pfeffer garnieren.

### Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Speck würfeln.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Speck gleichmäßig darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren Petersilie unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wibke Kirsten am 08. März 2021

# Rinder-Filet, Orangen-Soße, Bohnen, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

700 g Rinderfilet                      1 EL Butterschmalz    Salz

### Für die Sauce:

4 Orangen                                1 Zwiebel                      50 g kalte Butter  
150 ml Rinderfond                      Salz                                Pfeffer

### Für die Buschbohnen:

150 g Buschbohnen                      1 Zwiebel                      1 Knoblauchzehe  
250 ml Rinderfond                      3 Zweige Thymian              Öl, Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

500 g große, festk. Kartoffeln    50 g Butter                      100 ml Milch  
Muskatnuss                                Salz

### Für die Garnitur:

1 Zwiebel                                 50 g Butter

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilet salzen und von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Fleisch in den vorgeheizten Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

### Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in der Fleischpfanne anschwitzen. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zwiebeln mit Fond und Orangensaft ablöschen. Einkochen lassen, dann kalte Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Buschbohnen:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Knoblauch andrücken und ebenfalls dazugeben. Bohnen putzen, Enden abschneiden und ggf. auf Länge bringen. In die Pfanne zu den Zwiebeln geben, dann mit Rinderfond ablöschen. Thymian abrausen, trockenwedeln und dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Kartoffelstampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Milch hinzugeben, dann die Mischung mit Muskat und Salz würzen.

Warmhalten.

Kartoffeln abgießen, die Butter-Milch-Mischung über die Kartoffeln gießen und zu einem Stampf verarbeiten.

### Für die Garnitur:

Eine Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in Butter auslassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Evelyn Bass am 10. März 2021

# Dekonstruiertes Labskaus

**Für zwei Personen**

**Für das Labskaus:**

1 dicke Scheibe Corned Beef	500 g Kartoffeln	3 vakuumierte Rote Bete
3 saure Gewürzgurken	2 Rollmops	2 Matjes-Filets
4 Wachteleier	1 Zwiebel	200 ml Sahne
250 g Butter	1 TL grüner Pfeffer	1 Msp. Muskat
Salz		

**Für das Labskaus:**

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne Butter glasig dünsten. Cornedbeef in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Alles bei mittlerer Hitze dünsten. Das Cornedbeef löst sich auf und wird flüssig/ weich. Grünen Pfeffer hinzufügen und leicht mit Salz abschmecken.

Kartoffeln abgießen und mit Butter und Sahne stampfen, mit Fleur de Sel und Muskat würzen und mit der Zwiebel-Cornedbeef-Masse vermengen.

Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und das Carpaccio auf Tellern anrichten.

Wachteleier in einer Pfanne mit Butter zu einem Spiegelei braten.

Rollmops und Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

Gewürzgurken fein würfeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Vogels am 15. März 2021

# Bulgogi mit Gurken-Salat, Pak-Choi-Kimchi, Babyspinat

## Für zwei Personen

### Für das Bulgogi:

300 g Rinderfilet	1 Romanasalat	1 Karotte
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Nashibirne	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 cm Ingwer	1 Lauchzwiebel	1 EL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL hellbrauner Zucker	1 TL geröst. helle Sesamsamen
1 EL Erdnussöl	1 EL Mirin	1 EL Reissessig
Pfeffer		

### Für den Dip:

4 EL Doenjang	2 EL Gochujang	1 Knoblauchzehe
1 Lauchzwiebel	1 TL Zucker	2 TL geröstetes Sesamöl
1 TL geröst. helle Sesamsamen		

### Für das Pak Choi Kimchi:

3 Pak Choi	100 g Salz	50 g Zucker
100 ml weißer Traubensaft	100 ml Reissessig	1 grüne Thai-Chilischote
2 Knoblauchzehen	2 Stängel Liebstöckel	2 Stängel Koriander

### Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 EL Salz	1 EL Wakame
1 EL Sojasauce	2 EL Reissessig	2 EL Zucker
1 TL Chiliflocken	1 EL schwarzer Sesam	1 TL Sesamöl
2 EL Fischsauce	1 Limette	4 Zweige Koriander
2 Zweige Minze		

### Für den Babyspinat:

200 g Babyspinat	20 g helle Misopaste	20 g Reissessig
10 g Ahornsirup	5 g Pflanzenöl	5 g Traubenkernöl
10 g heller geröst. Sesam		

### Für das Bulgogi:

Für die Marinade Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Nashibirne schälen, entkernen und grob hacken. Knoblauch, Birne, Ingwer und Zwiebeln in einem Mixer cremig pürieren. Karotte schälen und in sehr dünne Streifen schneiden.

Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit den Karottenstreifen in eine Schüssel geben und mit der Marinade begießen.

Lauchzwiebeln von der Wurzel befreien, fein hacken und mit Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Reissessig, Zucker und Pfeffer hinzugeben und gut unterrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 30 Minuten (oder besser mehrere Stunden) kühl stellen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Sesam bestreuen.

Romana waschen und einzelne Blätter abzupfen.

### Für den Dip:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Lauchzwiebel von der Wurzel befreien und fein hacken. Beides in einer Schale mit Doenjang, Gochujang, Zucker, Sesamöl und Sesamsamen mit einem Schneebesen vermengen.

### Für das Pak Choi Kimchi:

Pak Choi achteln. Salz und Zucker mischen, die Pak-Choi-Stücke damit bedecken und normalerweise 12 Stunden ruhen lassen. Im Anschluss abwaschen.

Knoblauch abziehen, fein hacken. Chili fein hacken. Traubensaft, Reissessig, Chili, Knoblauch, Liebstöckel und Koriander in einer Schale vermengen und Pak Choi darin einlegen.

Normalerweise vor dem Servieren mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

**Für den Gurkensalat:**

Gurke gründlich waschen. Man kann die Gurke entweder nicht schälen, komplett schälen oder nur teilweise schälen. Gurke entkernen und mit dem Sparschäler in Streifen oder alternativ in kleine Würfel schneiden.

Geschnittene Gurke in einer Schüssel mit Salz ca. 25 Minuten stehen lassen. Währenddessen in einer Pfanne Sesamkörner ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Wakame für 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Dressing die Limette auspressen. 1 EL Limettensaft mit Reisessig, Zucker, Sojasauce, Chiliflocken, Sesamöl, etwas Limettenabrieb und Fischsauce vermengen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Die Gurke sollte nach 25 Minuten Flüssigkeit verloren haben, diese abgießen und die Gurke gründlich waschen, um den salzigen Geschmack zu entfernen. Danach die Gurke kurz abtropfen lassen und dann zu dem Dressing hinzufügen. Alles gut mischen und am Ende die gerösteten Sesamkörner und Kräuter drüberstreuen.

**Für den Babyspinat:**

Misopaste, Reisessig und Ahornsirup mit einem Schneebesen glattrühren, Pflanzenöl und Traubenkernöl einrühren.

Spinat mit dem Dressing vermengen, in Schüsseln anrichten und mit Sesam bestreuen.

Das Gericht in mehreren kleinen Schalen anrichten.

Thorsten Hamann am 15. März 2021

# Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Käsknöpfe

**Für zwei Personen**

**Für den Zwiebelrostbraten:**

2 Scheiben Roastbeef (3,5 cm)	2 Zwiebeln	200 ml Rotwein
300 ml Rinderfond	5 EL Mehl	Butterschmalz
Öl	Salz	Pfeffer

**Für die Knöpfe:**

100 g Allgäuer Bergkäse	2 Eier	300 g Spätzlemehl
Viel Butter	1 TL Salz	

**Für den Zwiebelrostbraten:**

Einen Ofen auf Warmhalten Funktion vorheizen und einen weiteren auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in 4 EL Mehl und Öl anschwitzen, bis sie goldbraun sind. Gebräunte Zwiebeln abtupfen und in Alufolie zum Warmhalten in den Ofen legen.

Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Fleisch salzen und für ca. 1,5 Minuten pro Seite in Butterschmalz anbraten. Bratensatz aufbewahren.

Steaks mit Pfeffer würzen und im Ofen auf dem Rost platzieren. Ca. 30 Minuten bei 80 Grad Ober- / Unterhitze nachgaren lassen.

Daraufhin Hitze in der Pfanne reduzieren, 1 EL Mehl ins Bratenfett geben und unter Rühren mit einem Schneebesen mit Rotwein ablöschen, wodurch der Bratensatz gelöst wird. Wein kurz aufkochen, dann Fond hinzugeben und Sauce auf eine sämige Konsistenz reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Knöpfe:**

Mehl in die Schüssel geben. Eier, Salz und 110 ml kaltes Wasser vermengen, danach alles zu einem Teig verquirlen, bis es Blasen gibt.

Teig ruhen lassen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mithilfe eines Knöpflesiebes Knöpfe ins Wasser hineinscharben. Warten, bis die Knöpfe oben schwimmen, dann mit einem Schaumlöffel abfischen. In einer Schüssel lagern. Knöpfe vor dem Servieren mit Butter in der Pfanne anbraten und Käse darüber reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christof Dell am 22. März 2021

# Zwiebelrostbraten, Spätzle, Portwein-Soße, Babykarotten

## Für zwei Personen

### Für den Rostbraten:

2 Stücke Roastbeef, à 120 g	60 g Mehl	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Zwiebeln:

1 große Gemüsezwiebel	100 g Mehl	1 TL edelsüßes Paprika
500 ml Öl		

### Für die Spätzle:

1 Ei	100 g Spätzlemehl	Butter, Salz
------	-------------------	--------------

### Für die Portweinsauce:

200 ml Portwein	300 ml Kalbsfond	2 TL Tomatenmark
40 g kalte Butter	1 Lorbeerblatt	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für die Babykarotten:

200 g junge Baby-Möhren	75 ml Gemüsefond	1 Bund frische Petersilie
15 g Butter	5 g Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den Rostbraten:

Den Rand des Fleisches mehrmals einschneiden. Auf beiden Seiten salzen, pfeffern und mehlieren. Fleisch beidseitig 3-4 Minuten in Butterschmalz scharf anbraten. In Alufolie wickeln und warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne für die Portweinsauce aufbewahren.

### Für die Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mehl mit Paprikapulver mischen und die Zwiebeln darin wenden. Überschüssiges Mehl mit einem Sieb abklopfen. Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zwiebeln auf das Fleisch legen.

### Für die Spätzle:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Ei mit dem Mehl, etwas Salz und etwas Wasser vermischen. Den Teig mit einem Holzkochlöffel so lange schlagen, bis er Blasen wirft und glatt ist.

Spätzleteig dünn auf ein nasses Holzbrett geben und mit einem Spätzleschaber in das kochende Wasser schaben. Kurz aufkochen und in kaltem Wasser abschrecken. Spätzle kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit Butter erhitzen und durchschwenken.

### Für die Portweinsauce:

Lorbeerblatt abzupfen. Bratenfett (von oben) mit Portwein ablöschen und mit Kalbsfond aufgießen. Tomatenmark hinzugeben. Lorbeerblatt mitköcheln lassen und kurz vor dem Servieren herausnehmen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und ggfs. mit Mehl binden. Mit Zucker abschmecken und die kalte Butter einrühren.

### Für die Babykarotten:

Karotten schälen, von Enden befreien und das Grün kürzen, aber nicht abschneiden. Butter, Zucker und Salz in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin anbraten. Fond dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Möhren mit Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Das Fleisch auf Tellern anrichten, mit Röstzwiebeln garnieren und mit Spätzle und Karotten servieren.

Adeline Gold am 06. April 2021

# Rinder-Filet mit süß-salzigen Walnüssen, Glasnudel-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet	2 cm Ingwer	1 rote Chilischote
150 ml Ketjap Manis	100 ml Sojasauce	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Walnüsse:

150 g ausgelöste Walnüsse	100 ml Ahornsirup	Salz, nach Belieben
---------------------------	-------------------	---------------------

### Für den Glasnudelsalat:

150 g Glasnudeln	$\frac{1}{4}$ Mango	1 Karotte
1 rote Paprika	100 g Zuckerschoten	2 Frühlingszwiebeln
2 Limetten	4 Zweige Koriander	50 ml Reissessig
50 ml Reiswein	3 EL helle Sojasauce	1 EL schwarzer Sesam
Sesamöl	Chiliflocken	Salz

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Rinderfilet von beiden Seiten pfeffern und leicht salzen.

Im Ofen mit dem Fleischthermometer bis zu einer Kerntemperatur von 53 Grad garen. Herausnehmen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten.

Danach aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Für die Glasur Chili entkernen und kleinschneiden, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Chili, Ingwer, Sojasauce und Kecap Manis in einem kleinen Topf leicht köcheln lassen.

Das Fleisch vor dem Servieren in Tranchen schneiden und mit der Sauce glasieren.

### Für die Walnüsse:

Walnüsse hacken. Mit Ahornsirup und Salz vermengen.

### Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln kurz in heißem gesalzenem Wasser garkochen. In einem Sieb auffangen. Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Für das Dressing, Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl und Chiliflocken vermischen.

Das Gemüse und Obst in feine Streifen schneiden und kurz in einem Wok in Sesamöl, Reiswein und Reissessig blanchieren. Das Dressing hier dazugeben.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Glasnudeln zum Wok geben, untermischen und mit Koriander und dem schwarzen Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Ghebregziher am 06. April 2021

# Rinder-Filet mit Spargel, Kürbis-Püree, Koriander-Salsa

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

200 g dickes Rinderfilet	2 Zweige Thymian	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Spargel:

200 g grüner Spargel	20 g Butter	10 g Mandelblätter
1 Zweig Thymian	1 TL Harissa	1 TL Zatar
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Püree:

400 g Hokkaido-Kürbis	2 kleine Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Schuss Milch	100 g Crème-légère
2 EL Kürbiskernöl	1 Schuss Weißwein	2 Stiele Petersilie
2 Stiele Koriander	Salz	Pfeffer

### Für die Salsa:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
1 EL Sojasauce	2 Zweige Koriander	Salz, Pfeffer

## Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Filet zunächst mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl wälzen. Das Filet dann von allen Seiten ca. 30 Sekunden anbraten.

Fleisch danach in ein Stück Alufolie wickeln und 12 Minuten in den Ofen legen. Herausnehmen und 1 Minute ruhen lassen. Fleisch dann in feine Streifen schneiden. Filet mit Fleur de Sel und Pfeffer verfeinern.

Wenn Sie Fleisch braten wollen, muss das Fleisch mindestens eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank raus, denn zu kaltes Fleisch in der Pfanne wird nicht gut, vor allem was den Garpunkt betrifft.

Außerdem sollte man das Fleisch auch mal in der Pfanne liegen lassen, ohne es zu oft zu wenden, damit man schöne Röstaromen bekommt.

Eine Edelstahlpfanne bietet sich besonders gut für das Braten von Fleisch an.

## Für den Spargel:

Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Spargel waschen, trockentupfen und ggfs. schälen (falls notwendig). Thymian abbrausen und trockenwedeln. Spargel mit Olivenöl, Thymian, Harissa, Zatar, Salz und Pfeffer vermengen. Spargel auf einem mit Backpapier bedecktem Backblech verteilen und 10-12 Minuten im Ofen rösten, bis der Spargel weich ist und stellenweise braun wird.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen (bei mittlerer Hitze) und Mandelblättchen darin für 1-2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

Butter und Mandeln gleichmäßig auf dem Spargel verteilen.

## Für das Püree:

Kürbis waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und Kartoffeln schälen. Beides in kleinere Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen.

Petersilie, Knoblauch, Crème légère, Milch, Zitronensaft, Kürbiskernöl, sowie Salz und Pfeffer mit in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten und ggfs. mit Weißwein abschmecken.

**Für die Salsa:**

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander mit Öl, Knoblauch, Sojasauce und Zitronensaft vermengen, sodass eine Art Salsa entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese zum Schluss über das Filet träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Franz am 19. April 2021

# Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Möhren, Kartoffel-Blattlen

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet	1 Knoblauchknolle	150 g Butter
150 g Butterschmalz	1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1 Bund Suppengemüse	1 rote Zwiebel	150 g kalte Butter
200 ml roter, süßer Portwein	200 ml trockener Rotwein	100 ml Rinderfond
100 ml Gemüsefond	8 cl Marsala	1 EL Tomatenmark
1-2 EL Preiselbeerengelee	½ Zimtstange	2 Nelken
½ Vanilleschote	40 g Zucker	40 g Speisestärke
Salz	weißer Pfeffer	

### Für die Möhren:

3 große, dicke Möhren	50 g Mandelsplitter	1-2 EL Butter
1 EL Orangenblütenhonig	½ Zimtstange	½ Vanilleschote
1 TL Zucker	Chili, Salz	Pfeffer, Eiswasser

### Für die Schalotten:

4 Schalotten

### Für die Kartoffelblattlen:

2 große mehligk. Kartoffeln	2 Eier	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweige Schnittlauch
300 g Mehl	Öl	Salz, weißer Pfeffer

## Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet salzen. Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln.

Knoblauchknolle halbieren und eine Hälfte in eine Pfanne geben. Andere Hälfte für die Sauce beiseitelegen. Butterschmalz zum Knoblauch in die Pfanne geben und erhitzen. Darin das Filet kurz scharf von allen Seiten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Thymian, Rosmarin und Knoblauch in den vorgeheizten Ofen geben.

Fertig garen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Kurz vor dem Servieren Butter in einer zweiten Pfanne auslassen, das Fleisch mit den Kräutern und Knoblauch hineingeben und kurz ziehen lassen. Dabei das Fleisch mit der Butter übergießen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.

## Für die Sauce:

Suppengemüse putzen. Möhre und Sellerie klein schneiden. Petersilie abrausen und trockenwedeln. Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Möhre, Sellerie, Petersilie, Zwiebel und Knoblauchknolle (siehe oben) in 1-2 EL Butter andünsten. Tomatenmark hinzufügen, mit anschwitzen, dann Zucker und Stärke hinzugeben und anrösten. Alles mit Portwein und Rotwein ablöschen. Rinderfond und Gemüsefond hinzufügen und einkochen lassen. Zimtstange, Vanilleschote und Nelken in einen Gewürzbeutel geben und verschließen. In die Sauce legen. Marsala und Preiselbeerengelee zur Sauce geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein feines Haarsieb passieren.

Sauce mit einem Esslöffel kalter Butter aufmontieren. Ggf. mit Speisestärke abbinden.

## Für die Möhren:

Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen. Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Ca. 5 Minuten in Wasser garen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Möhren mit Butter, Vanilleschote und Zimtstange in die Pfanne geben und mit Honig und Zucker karamellisieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mandelsplitter hinzugeben und schwenken.

Schalotten halbieren und im vorgeheizten Ofen weich garen. Schalotten ausschaben, mit zu den Möhren in die Pfanne geben und schwenken.

**Für die Kartoffelblattchen:**

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Thymian, Rosmarin, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kartoffeln mit Mehl, Eiern, Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Rosmarin zu einem Kloßteig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Teig ausrollen und kleine Taler ausstechen. In heißem Öl goldgelb frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mike Pytlik am 26. April 2021

# Rumpsteak mit Pilz-Risotto, Petersilien-Pesto, Crunch

## Für zwei Personen

### Für das Steak:

600 g Rumpsteak	3 Knoblauchzehen	100 g Butter
1 Zweig Rosmarin	1 TL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis	250 g braune Champignons	1 $\frac{1}{2}$ Schalotten
1 Knoblauchzehe	70 g Parmesan	100 g Butter
1 L Gemüsefond	250 ml Weißwein	1 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Pesto:

1 Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Zitrone	30 g Parmesan
20 g Walnüsse	3-4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Crunch:

40 g Walnüsse	2 TL Zucker	Puderzucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Steak:

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken.

Rumpsteak scharf in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten garen.

Anschließend das Fleisch zurück in die Pfanne geben und mit Butter, Rosmarin und Knoblauch für 1-2 Minuten arosieren. Gleichzeitig mit ausreichend Pfeffer und Salz würzen. Danach kurz ruhen lassen.

### Für das Risotto:

Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. In Öl bei mittlerer Hitze leicht andünsten, bis sie glasig sind. Dann Risotto hinzufügen, die Hitze für kurze Zeit erhöhen, bis auch die Reiskörner eine glasige Farbe annehmen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Hälfte des gehackten Knoblauchs zum Risotto geben, dann mit 200 ml Weißwein ablöschen. Die Hitze auf kleine Stufe drehen, bis das Risotto nur noch leicht simmert. In den nächsten 20-25 Minuten nach und nach eine Kelle Fond zum Risotto geben, bis die Flüssigkeit vom Reiskorn aufgenommen wurde. Diesen Schritt wiederholen, bis das Reiskorn al dente gekocht ist.

Champignons putzen und vierteln. Ca. 10 Minuten bevor das Risotto gar ist, die Pilze in einer Pfanne scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Pilze gar sind, mit restlichem Weißwein, 2 Esslöffel Butter und dem restlichen gehackten Knoblauch vermengen und in das Risotto rühren. Parmesan reiben, ebenfalls hinzufügen und Risotto abgedeckt 2-3 Minuten ruhen lassen.

### Für das Pesto:

Blattpetersilie abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Walnüssen grob hacken. Parmesan grob reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie und Walnüsse zusammen mit dem Olivenöl in ein Gefäß füllen und mit einem Mixer pürieren. Dann Parmesan, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und solange pürieren, bis eine cremige Paste entsteht. Bei Bedarf einen weiteren Schuss Olivenöl hinzufügen.

### Für den Crunch:

Walnüsse grob hacken und in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Farbe anrösten. Anschließend den Zucker über den Walnüssen verteilen und mit einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen. Unter konstantem Rühren warten, bis sich der Zucker aufgelöst und um die Walnüsse gelegt hat.

Zur Seite stellen und abkühlen lassen.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 03. Mai 2021

# Rinder-Filet mit Gemüse und Kräuter-Dip

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g	1 Knoblauchzehe	1 Stück Butter
2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian	Öl, Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

2-3 festk. Kartoffeln	1 große Karotte	1 Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	200 g passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	2 TL Paprikapulver
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Curry	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	100 g Crème-fraîche	1 Spritzer Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	3-4 Stiele glatte Petersilie

### Für die Garnitur:

1 Zweig Rosmarin

### Für das Rinderfilet:

Die Filets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Filets zusammen mit Öl in die heiße Pfanne legen und von beiden Seiten kurz 1 Minute scharf anbraten. Filets herausnehmen, Butter in die heiße Pfanne geben und Knoblauch dazugeben. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Filets zurück in die Pfanne geben und von jeder Seite nochmal 2-4 Minuten braten, je nach Dicke und gewünschter Garung kann die Zeit variieren. Filets rausnehmen, auf einem Teller zusammen mit Butter und Gewürzen kurz ruhen lassen und anschneiden.

### Für das Gemüse:

Kartoffeln schälen und schneiden. Karotte schälen, von Enden befreien und auch zerschneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und mit der Knoblauchpresse pressen oder sehr fein schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln in einem heißen Topf mit Öl anschwitzen und Tomatenmark dazugeben. Karotten und Kartoffeln dazugeben und mitanrösten. Zuletzt Paprika dazugeben. Passierte Tomaten hinzufügen und bei Bedarf mit etwas Wasseraufgießen. Gewürze dazugeben und alles köcheln lassen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mitköcheln lassen. Mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Dip:

Thymian, Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Knoblauch abziehen und zerkleinern. Alles zusammen mit der Crème fraîche verrühren und ein bisschen Olivenöl dazugeben.

### Für die Garnitur:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Gemüse auf dem Teller mit einem Servierring anrichten, Rinderfilet dazulegen und die Kräuterbutter dazu servieren. Das Gericht mit Rosmarin garniert servieren.

Annika Friedrichs am 17. Mai 2021

# Rinder-Steak mit grünen Bohnen und Kräuter-Butter

## Für zwei Personen

### Für das Steak:

2 Filet-Steaks, à 180 g	Öl	Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Bohnen:

400 g Prinzessbohnen	80 g gewürfelter Speck	4 Stücke eigel. Paprika
1 Zwiebel	1 Packung Feta	1 EL Balsamico-Essig
Öl	Salz	Pfeffer, Eiswasser

### Für die Butter:

2 Knoblauchzehen	150 g weiche Butter	1 Bund Schnittlauch
1 Zweig Thymian	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für das Steak:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Steak auf jeder Seite in einer Steak-Pfanne in Öl und Butter kurz anbraten, dann mit der Pfanne für einige Minuten in den Backofen geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Bohnen:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Bohnen putzen, in Wasser kochen und in Eiswasser abschrecken.

Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Zwiebeln und Speck in Öl anbraten und Bohnen darin schwenken.

Paprika gut abtropfen lassen, würfeln und unter die Bohnen heben. Essig darüber träufeln. Feta würfeln und auf die Bohnen streuen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Butter:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Thymian, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer unter die Butter mischen abschmecken und portionieren.

Steak auf die Bohnen legen und mit Kräuterbitter servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nathalie Pötsch am 17. Mai 2021

# Pfeffersteak mit Chimichurri und Pommes frites

## Für zwei Personen

### Für das Steak:

2 Rinderhüftsteaks, à 200 g	50 g Butter	1 EL brauner Zucker
Butterschmalz	1 EL grobes Salz	100 g bunter Pfeffer

### Für die Pommes frites:

4 große Kartoffeln	Öl	Salz
--------------------	----	------

### Für die Chimichurri:

2 Knoblauchzehen	1 kleine, rote Zwiebel	1 Limette
Olivöl	1 Bund glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
1 TL getrock. Oregano	1 TL getrock. Thymian	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Chiliflocken
1 TL grobes Meersalz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	

### Für das Steak:

Den Ofen auf 180 Grad Warmhalten-Funktion vorheizen.

Rinderhüftsteaks waschen und trockentupfen. Butter schmelzen.

Pfeffer zusammen mit Salz und Zucker im Mörser grob zerstoßen und in einer flachen Schale verteilen. Steaks mit Butter einpinseln und in der Pfeffer-Mischung wenden. Steaks in Butterschmalz jeweils für ca. 4 Minuten scharf anbraten, danach zum Ruhen in den Backofen legen.

### Für die Pommes frites:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, in Pommes-Form schneiden und in eine Schüssel mit dem gekochten Wasser werfen. Sehr gut trockentupfen, dann in der Fritteuse fast fertig garen. Kurz herausnehmen und zum Schluss nochmal kurz fertig frittieren.

### Für die Chimichurri:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und auch fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Lorbeerblatt abzupfen.

Knoblauch, Zwiebel, Petersilie, Lorbeerblatt, Oregano, Thymian, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und mit Limettensaft und Olivöl vermischen, sodass sich eine dickflüssige Emulsion ergibt.

Zutaten mit dem Mörser zerstoßen und zu einer Paste verarbeiten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilian van Daalen am 19. Mai 2021

# Rumpsteak mit Kartoffel-Spalten und Western-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rumpsteak:

2 Rumpsteaks, à 200 g	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Prise süßes Paprikapulver	Paprikapulver
1 TL Rohrzucker	1 Prise Chiliflocken	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffelspalten:

4 mittelgroße Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 EL getrockneter Rosmarin
2 EL Olivenöl	süßes Paprikapulver	mittelscharfes Paprikapulver
Baconsalz	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

4 Sch. geräuch. Bauchscheiben	4 Spitzpaprika	500 g frische Tomaten
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	Speckmarmelade
200 ml Schinkenfond	geräuch. Paprikapulver	1 Prise Chiliflocken
Olivenöl	Rauchsatz	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

### Für das Rumpsteak:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Rumpsteaks mit Knoblauch, Rosmarin, Paprikapulver, Zucker, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und rundum in Öl anbraten. Im Ofen garen bzw. ziehen lassen. Mit Butter glasieren.

### Für die Kartoffelspalten:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Kartoffelspalten mit Knoblauch, Rosmarin, Öl, Paprikapulver, Baconsalz, Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

### Für die Sauce:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Tomaten kurz ins heiße Wasser geben, bis die Tomatenschale aufgeht, danach in kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Haut sowie das Kerngehäuse entfernen und klein in feine Scheiben schneiden. Paprika schälen, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in feine Streifen kleinschneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Bauchscheiben auch in feine Streifen schneiden.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Bauchscheibenstreifen in der Pfanne braten. Tomaten und Paprika hinzugeben, mit Fond und Bier auffüllen und alles aufkochen. Sauce mit Chiliflocken, Salz, Pfeffer, Rauchsatz und Paprikapulver würzen bzw. abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren

Jörg Blumenstein am 25. Mai 2021

# Rinder-Filet, Butternuss-Zimt, Püree, Sauce béarnaise

## Für zwei Personen

### Für das Püree:

1 kl. Butternuss Kürbis	3 festk. Kartoffeln	100 g Butter
1 Prise Zimt	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce béarnaise:

3 Eier, Eigelb	$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Saft	1 TL Dijonsenf
1 EL Crème-fraîche	150 g Butter	1 Zweig Estragon
1 TL Zucker		

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets	2 Knoblauchzehen	Öl
Cognac	Salz	Pfeffer

### Für das Püree:

Etwas Wasser in einem Topf mit Salz zum Kochen bringen.

Kürbis und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in das kochende Wasser geben. Kürbis kochen bis er weich ist, dann über einem Sieb abgießen. Butter zu Kürbis und Kartoffeln geben und mit Muskatnuss, wenig Zimt, Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Anschließend warm halten.

### Für die Sauce béarnaise:

Eier trennen und die Eigelb in ein hohes Räuchergefäß geben.

Senf, Crème fraîche, Zucker, Estragon und Zitronensaft hinzufügen und mit einem Stabmixer mixen. Butter in einem Topf kurz aufkochen und etwas abkühlen lassen. Butter zu der restlichen Masse unter ständigem mixen langsam hinzugeben.

### Für das Rinderfilet:

Rinderfilet salzen. Pfanne auf dem Herd mit hitzebeständigem Öl stark erhitzen. Rinderfilet von beiden Seiten braten und zerdrückte Knoblauchzehen als Aromaten hinzugeben. Fleisch jede Seite ca. 3 Minuten (abhängig von der Stärke des Fleisches) anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht. Immer wieder mit Öl in der Pfanne übergießen.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und ca. 10-15 Minuten ruhen lassen.

Danach das Fleisch nochmals ca. 2 Minuten auf jeder Seite braten.

Fleisch pfeffern, auf dem Teller anrichten und mit dem entzündeten Cognac übergießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Verena Schiller am 07. Juni 2021

# Taco mit Rinder-Filet, Paprika-Gemüse, Garnelen, Salsa

## Für zwei Personen

### Für die Tacos:

200 g Weizenmehl                      1 EL Sonnenblumenöl    1 Prise Zucker  
Salz

**Für das Rinderfilet:**                      200 g Rinderfilet                      Salz

**Für die Garnelen:**                      4 Riesengarnelen                      Salz

### Für das Paprikagemüse:

$\frac{1}{2}$  rote Paprika                       $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika                      1 rote Zwiebel

$\frac{1}{2}$  rote Chilischote                      1 EL Rapsöl                      Salz

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado                      2 Kirschtomaten                       $\frac{1}{4}$  Zwiebel

$\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe                       $\frac{1}{2}$  rote Chilischote                      1 Zweig Koriander

$\frac{1}{2}$  Limette, 1 EL Saft                      Salz                      Pfeffer

### Für die Salsa:

1 reife Mango                      10 Kirschtomaten                       $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel

$\frac{1}{2}$  Bund Koriander                      1 EL Limettensaft

### Für die Garnitur:

1 Limette                      4 TL Crème-fraîche                      Salz

**Für die Tacos:** Das Mehl mit Öl, 100 ml warmem Wasser, Zucker und Salz zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und für 10 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend in 4 Portionen teilen und zu kleinen Kügelchen formen. Arbeitsfläche bemehlen und die Kugeln hauchdünn rund ausrollen.

Fladen in einer heißen Pfanne ca. 1 Minute backen bis der Teig blasen wirft. In Alufolie warm halten und kurz vor dem anrichten kurz auf den Grill geben.

**Für das Rinderfilet:** Rinderfilet im Ofen bei ca. 70 Grad Heißluft für 20 Minuten vorgaren. Herausnehmen und von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen.

Kurz vorm Servieren salzen und in Tranchen schneiden.

**Für die Garnelen:** Garnelen waschen, salzen und grillen.

**Für das Paprikagemüse:** Zwiebel abziehen. Paprika und Zwiebel in dünne Streifen schneiden und mit Öl in einer Pfanne auf dem Grill für ca. 10 Minuten dünsten.

Anschließend mit Salz und gehackter Chili abschmecken.

**Für die Guacamole:** Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Kirschtomaten fein hacken und alles mit Avocado vermengen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer und etwas frischem Koriander und Chili abschmecken.

### Für die Salsa:

Zwiebel abziehen. Kirschtomaten, Zwiebel und Koriander klein hacken und mit Limettensaft abschmecken. Mango schälen, in Stücke schneiden und unterheben.

**Für die Garnitur:** Crème fraîche mit etwas Limettensaft und Salz verrühren und als Basis in die Tacos streichen.

Einen Taco mit Paprikagemüse und Rinderfilet füllen und den anderen mit Garnelen und Tomatensalsa toppen. Guacamole in einem kleinen Schälchen dazu reichen und servieren.

Julia Riedmiller am 10. Juni 2021

# Zwiebelrostbraten auf schwäbischen Käse-Spätzle

## Für zwei Personen

### Für den Zwiebelrostbraten:

2 Rostbraten á 180 g	4 Schalotten	1 Speisezwiebel
1 Knoblauchzehe	200 ml Rotwein	50 ml alter Balsamicoessig
3 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
1 Prise Zucker	2 EL Mehl	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	Öl

### Für die Spätzle:

3 Eier	300 g Mehl	100 ml Sahne
50 g Bergkäse	50 g Edamer	50 g Romadur am Stück
5 Halme Schnittlauch	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Zwiebelrostbraten:

Das Fleisch salzen, pfeffern und zuckern. Schalotten schälen, in Ringe schneiden und in einer Mischung aus Mehl und edelsüßem sowie scharfem Paprikapulver wenden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelringe darin frittieren und später auf dem Küchenpapier abtropfen lassen.

Öl ebenfalls in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten scharf anbraten. Speisezwiebel schälen, kleinschneiden und dazugeben.

Knoblauch abziehen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig mit dem Knoblauch zum Fleisch geben.

Gebratenes Fleisch mit den Zwiebeln in eine Schale umfüllen und abgedeckt ziehen lassen.

Zucker in die Fleischpfanne streuen und braun werden lassen. Mit Essig und Wein aufgießen und einkochen lassen. Eventuell etwas Wasser zugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Butterflocke abschmecken und zum Schluss mit dem Fleisch zusammen servieren.

### Für die Spätzle:

Mehl, Eier, 200 ml lauwarmes Wasser und etwas Salz zu einem glatten Teig rühren und ziehen lassen.

Spätzleteig mit einem Hobel in kochendes Salzwasser schaben und kurz aufkochen lassen. Butter in der Pfanne zergehen lassen und Spätzle darin anbraten. Alle drei Käsesorten reiben und mit etwas Salz zu den Spätzle geben. Gut durchschwenken und mit etwas Sahne abrunden.

Schnittlauch abbrausen und hacken. Spätzle mit Pfeffer und Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Schönauer am 21. Juni 2021

# Rinder-Filet, Garnelen, Rosmarin-Kartoffeln, holl. Soße

## Für zwei Personen:

### Für das Surf and Turf:

2 Rinderfilets à 125 g	4 Garnelen mit Schale	1 Zitrone
2 Knoblauchzehen	100 g Butter	1 Zweig Thymian
2 Zweige Rosmarin	100 ml Olivenöl	Fleur de Sel
Pfeffer	Eiswasser	

### Für die Kartoffeln:

8 Kartoffeln, Drillinge	50 ml Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 TL süßes Paprikapulver	Fleur de Sel	Pfeffer

### Für das Gemüse:

6 grüne Spargelköpfe	1 Zweig Cherry-Tomaten	1 Karotte
1 Champignon	1 Zucchini	1 Avocado
1 Knoblauchzehe	50 g geriebener Parmesan	1 Zweig Thymian
Basilikum	Olivenöl	Salz

### Für den Parmesan-Korb:

80 g Parmesan

### Für die Sauce Hollandaise:

1 Zitrone	1 Ei	100 g Butter
50 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	Fleur de Sel
6 Bunte Pfefferkörner	Weißer Pfeffer	

## Für das Surf and Turf:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und einen weiteren Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Zehn Minuten im Ofen bei 120 Grad garen, herausnehmen und in einer Alufolie warmhalten.

Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Eine Steak Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Fleisch mit Rosmarin beidseitig 4-5 Minuten medium braten. Butter dazu geben und Fleisch darin schwenken.

Garnelen entdarmen, eine Minute in Salzwasser blanchieren und kurz in Eiswasser abschrecken. Schale entfernen und Garnele mit Kopf in etwas Olivenöl einlegen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian waschen und trocken wedeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken oder zerschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kurz vor dem Servieren eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Garnelen darin mit Thymian und Knoblauch beidseitig braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, trockentupfen und in kleine Spalte schneiden.

Kartoffeln mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver kurz marinieren.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein hacken und Kartoffeln damit bestreuen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen bei 220 Grad 25 Minuten backen.

## Für das Gemüse:

Spargel putzen und von Enden befreien. Karotten und Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in die gewünschte Form schneiden. Tomaten und Champignons waschen, trockentupfen und auch in die beliebige Form schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse zusammen mit Knoblauch und Thymian kurz anbraten. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einem Backpapier oder in einer runden etwa 8-10 cm großen Form Parmesan verteilen und das geschnittene Gemüse (bis auf den Knoblauch, den Thymian und die Tomaten) daraufgeben. Nochmals mit Parmesan bestreuen. Gemüse zu den Kartoffeln in den Ofen geben und Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle die letzten zwölf Minuten darin gratinieren. Basilikumblätter abbrausen, trockentupfen und das Gemüse damit garnieren.

**Für den Parmesan-Korb:**

Parmesan reiben und auf einem Schnitt Backpapier ein Parmesanhäufchen verteilen. Dies in einer Pfanne schmelzen lassen, bis der Käse eine leicht bräunliche Farbe annimmt. Parmesantaler auf eine gedrehte kleine Schüssel nach unten legen, formen und abkühlen lassen.

**Für die Sauce Hollandaise:**

Lorbeerblatt abzupfen. Weißwein, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einem Topf zur Hälfte einreduzieren und kaltstellen. Butter schmelzen und klären. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit der Reduktion in einer Schüssel auf einem Wasserbad mischen und vorsichtig aufschlagen. Immer wieder kleine Tröpfchen geklärte Butter dazu geben, bis die Masse cremig ist. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Sauce Hollandaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Surf and Turf, Kartoffeln in Parmesan-Korb, gratiniertes Gemüse und Sauce Hollandaise auf Tellern anrichten und servieren. Restliche Hollandaise extra in einer kleinen Schale daneben stellen.

Simona Ruppert am 12. Juli 2021

# Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Zwiebel, Bratkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet	150 g Butterschmalz	150 g Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Rotweinsauce und Zwiebeln:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL kalte Butter
100 ml trockener Rotwein	50 ml Rinderfond	2 EL alter Balsamicoessig
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

### Für die Zwiebelringe:

2 kleine Zwiebeln	1 L Sonnenblumenöl	5 EL Mehl
1 EL geräuch. Paprikapulver	1 Prise Cayennepfeffer	

### Für die Bratkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	150 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer
-------------------------	---------------------	---------------

## Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet salzen. Butterschmalz in die Pfanne geben und erhitzen.

Darin das Filet kurz scharf von allen Seiten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Ofen geben. Fertig garen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Kurz vor dem Servieren Butter in einer zweiten Pfanne auslassen, das Fleisch aus dem Ofen nehmen und hineingeben. Kurz ziehen lassen und das Fleisch dabei mit der Butter übergießen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.

## Für die Rotweinsauce und Zwiebeln:

Knoblauch und Zwiebeln abziehen, Knoblauch andrücken und Zwiebeln schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Zwiebeln und Rosmarin in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Rotwein und Rinderfond angießen und reduzieren lassen. Dann den Balsamico hinzugeben und weiter reduzieren. Zum Schluss die kalte Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin und Knoblauch vor dem Servieren entfernen.

Die Zwiebeln aus der Sauce entfernen und separat anrichten.

## Für die Zwiebelringe:

Zwiebeln abziehen und halbieren. Danach ca. 2 mm dicke Ringe herunterschneiden. In einer Schüssel das Mehl mit dem geräucherten Paprikapulver und Cayennepfeffer vermengen. Zwiebelringe in dieser Mischung wenden. Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen und die mit Mehl bestäubten Zwiebelringe knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke hobeln und kurz in kaltes Wasser legen, damit die Stärke austreten kann.

Butterschmalz in eine Pfanne geben und auf der höchsten Stufe erhitzen.

Kartoffeln abgießen, in die heiße Pfanne geben und die Pfanne sofort mit einem Deckel verschließen. Nach etwa zehn Minuten die Kartoffeln das erste Mal wenden, dann immer wieder zwischendurch wenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Weingarth am 02. August 2021

# Rinder-Filet mit Rotweinjus, Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	80 g Butter	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	4 EL gehackte Mandeln
5 EL Semmelbrösel	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Rosmarinkartoffeln:

400 g Kartoffel, Drillinge	3 Zweige Rosmarin	3 EL Butterschmalz
1 Muskatnuss	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

### Für den Romanesco:

1 Romanesco	1 Knoblauchzehen	3 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl	Zucker, Salz	Pfeffer, Eiswasser

### Für die Rotweinjus:

2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	1 Zwiebel
200 ml Rotwein	200 ml Portwein	200 ml Rinderfond
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
2 EL Stärke	2 EL neutrales Öl	Zucker, Salz, Pfeffer

**Für das Rinderfilet:** Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen. Rinderfilet salzen, scharf von beiden Seiten in Öl anbraten, ein Fleischthermometer anbringen und in den vorgeheizten Ofen geben.

Kräuter abrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Mandeln und Semmelbröseln zur Butter geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn das Rinderfilet eine Kerntemperatur von 48 Grad erreicht hat, aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion einschalten.

Buttermasse auf dem Rinderfilet verteilen und zurück in den Ofen geben. Herausnehmen, wenn die Kruste goldbraun ist.

**Für die Rosmarinkartoffeln:** Kartoffeln ca. 15 Minuten in Salzwasser blanchieren.

Danach abschütten. Butterschmalz in eine Pfanne geben und 1 Zweig Rosmarin dazugeben. Kartoffeln in die Pfanne geben und anbraten. Rest Rosmarin klein hacken. Kurz vor dem Anrichten, den klein gehackten Rosmarin dazugeben und mit Muskat, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**Für den Romanesco:** Romanesco in Röschen teilen und 5 Minuten in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anbraten und den Romanesco dazugeben und mitbraten. Abschließend weißen Balsamico dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Rotweinjus:** Die Pfanne, in der zuvor das Rinderfilet gebraten wurde, für die Jus nutzen. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Karotten und Sellerie schälen und kleinschneiden. Etwas Öl in die Pfanne geben und Karotten, Sellerie und Zwiebel darin anschwitzen.

Etwas Tomatenmark mit anrösten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen, Thymian und Lorbeerblatt dazu geben und etwas einreduzieren lassen.

Immer wieder mit Rinderfond auffüllen.

Abschließen durch ein Sieb gießen und die Sauce nochmals aufkochen, würzen und mit Stärke abziehen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt am 09. August 2021

# Flanksteak mit pommes frites, Sauce béarnaise, Ketchup

## Für zwei Personen

### Für die Pommes frites:

2 große Kartoffeln (mehlig)	1 EL Stärke	1 EL Essig
Erdnussöl	1 TL getrock. Rosmarin	Salz, Eiswasser

### Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte	1 Zitrone	2 Eier
125 g Butter	50 ml Weißwein	50 ml Estragon-Essig
3 Zweige Kerbel	2 Zweige Estragon	1 TL getrock. Estragon
8 Pfefferkörner	Zucker	Salz

### Für den Ketchup:

70 g Tomatenmark	1 TL Maisstärke	25 ml Brandweinessig
120 ml Gemüsefond	1 Prise Muskat	35 g Zucker
1 Prise Szechuan Pfeffer	1 Prise Salz	

### Für das Steak:

400 g Flanksteak	frischer Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
Öl, Butter, Zucker	Salzflocken	Pfeffer

**Für die Pommes frites:** Die Kartoffeln waschen, schälen und in Streifen schneiden und kurz in kaltes Wasser einlegen. Öl in einer Fritteuse erhitzen. In einem Topf Wasser mit etwas Salz und Essig aufkochen und die Pommes darin blanchieren. Anschließend trocken tupfen und mit etwas Stärke bepudern. Pommes in der Fritteuse goldbraun frittieren. Für ein optimales Ergebnis die Pommes zweimal frittieren und zwischen den Frittier Gängen abkühlen lassen. Mit Salz und Rosmarin würzen.

**Für die Sauce béarnaise:** Schalotte abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem getrockneten Estragon, Kerbel, Pfefferkörnern, etwas Zucker, Weißwein, 25 ml Wasser und Essig in einen Topf geben. Alles zusammen aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Sud durch ein feines Sieb geben und abkühlen lassen.

Butter in einem Topf schmelzen lassen bis sich die Molke oben absetzt.

Butter durch ein feines Sieb geben und abkühlen lassen.

Eier trennen und Eigelb mit dem Würzsud im Wasserbad mit einem Schneebesen aufschlagen (der Schüsselboden darf nicht zu heiß werden, sonst stockt das Eigelb!). Butter erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl unter die Masse schlagen, bis eine sämige Sauce entsteht. Zum Schluss frischen Estragon und den restlichen Kerbel hacken und unter die Sauce rühren und mit Salz abschmecken. Nach Bedarf mit etwas Zitronensaft abschmecken.

**Für den Ketchup:** Fond in einem Topf mit Tomatenmark, Zucker, Salz und Muskat verrühren. Die Mischung aufkochen und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Stärke mit Essig anrühren in den Topf geben und weitere 5 Minuten unter Rühren köcheln. Ketchup mit Szechuan Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

**Für das Steak:** Steak mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker einreiben. Steak in etwas Öl anbraten bis es den gewünschten Gargrad erreicht (Medium: ca. 55 Grad). Pfanne von der Hitze nehmen, etwas Butter, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben. Steak mit der Butter nappieren, anschließend aus der Pfanne nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Zum Servieren Fleisch in Tranchen schneiden und mit Salzflocken und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvio Orro am 10. August 2021

# Rinder-Filet-Roulade, Lauchgemüse, Kartoffel-Strudel

## Für zwei Personen

### Für die Rouladen:

300 g Rinderfilet	4 Scheiben Bacon	1 weiße Zwiebel
1 kl. Bund glatte Petersilie	2 Cornichons	1 EL mittelscharfer Senf
Butterschmalz	Salz	

### Für die Sauce:

1 Karotte	2 Schalotten	300 ml Rotwein
200 ml Bratenfond	1 TL Mehl	1 TL Butter

### Für das Gemüse:

½ Stange Lauch	100 ml Gemüsefond	1 EL Butter
Eiswasser		

### Für den Strudel:

2 dünne TK Strudelblätter	300 g vorwiegend festkochende	Kartoffeln
40 g Butter	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

### Für die Rouladen:

Den Ofen auf 95 Grad Heißluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, in halbe Ringe schneiden, in etwas Butterschmalz anbraten und glasig dünsten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Petersilie zu den Zwiebeln geben, untermischen und zur Seite stellen. Speck parallel in einer Pfanne ohne Fett leicht kross werden lassen. Rinderfilet in zwei Tranchen schneiden und jede Tranche dünn plattieren. Dann jeweils mit Senf bestreichen, salzen, mit zwei Scheiben Speck, Cornichon und den Zwiebeln belegen. Gut einrollen und mit einem Spieß verschließen. In einer Pfanne mit wenig Butterschmalz von allen Seiten kross anbraten und im vorgeheizten Ofen auf dem Gitter ca. 10-15 Minuten ziehen lassen (Temperatur und Zeit ist nur eine Empfehlung, kann variiert werden). Pfanne nicht spülen sondern für die Sauce verwenden.

### Für die Sauce:

Karotte schälen und kleinschneiden. Schalotten abziehen und kleinschneiden. In der Rouladen-Pfanne Schalotten mit Karottenstücken und Butter anschwitzen, dann mit Mehl bestäuben und mit Rotwein und Fond ablöschen. Etwas einkochen lassen, bis die Sauce leicht dickflüssig ist. Karotten vor dem Servieren entfernen.

### Für das Gemüse:

Die zwei Schichten Außenblätter vom Lauch in schöne Rauten schneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Gemüse mit Fond und Butter erwärmen.

### Für den Strudel:

Kartoffeln schälen, würfeln, kochen und mit einer Kartoffelpresse verarbeiten. Kartoffelmasse mit den Gewürzen und der Hälfte der Butter verrühren. Strudelblätter übereinanderlegen, die restliche Butter schmelzen und den Teig damit bestreichen. Kartoffelmasse auf dem Strudelblatt verteilen, aufrollen und in 1-2cm dicke Taler schneiden.

Kartoffelschnecken in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 13. August 2021

# Schawarma mit Rindfleisch, Hummus und Toun

## Für zwei Personen

### Für das Rindfleisch:

250 g Rumpsteak	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen
$\frac{1}{4}$ TL Sumach	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 Prise Zimt	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Füllung:

1 Tomate	2 Essiggurken	1 Kopf Romanasalat
3 Zweige Petersilie		

### Für das Fladenbrot:

100 g Mehl (Typ 550)	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
----------------------	---------------	--------------

### Für das Toun (Knoblauch-Creme):

1 Zitrone	4 Knoblauchzehen	2 Eier
150 ml Sonnenblumenöl	1 TL Salz	

### Für den Hummus:

400 g Kichererbsen (Dose)	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
2 EL Tahini	1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

**Für das Rindfleisch:** Das Fleisch in sehr dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Zitrone auspressen. Alles in eine Schale geben. Curry, Koriandersamen, Sumach, Paprikapulver, Zimt, Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer, ausgepresstem Zitronensaft und Öl zugeben und gut vermischen. Fleisch 10 Minuten darin ziehen lassen. In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, das Fleisch in die Pfanne geben und so lange braten, bis die ganze Flüssigkeit verdunstet und das Fleisch gar ist. Zuletzt gut salzen.

**Für die Füllung:** Tomate und Essiggurken würfeln. Romanasalat waschen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken.

**Für das Fladenbrot:** Mehl, Salz, 50 ml Wasser und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles zu einem Teig verkneten. Für zehn Minuten quellen lassen und erneut für 5 Minuten kneten, so dass ein glatter Teig entsteht. Aus dem Teig zwei dünne Fladen formen. Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett erhitzen. Teigfladen auf beiden Seiten backen bis sich die ersten braunen Flecken zeigen.

**Für das Toun (Knoblauch-Creme):** Eier trennen und das Eiweiß auffangen. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und mit Eiweiß, Salz und zwei Esslöffel Zitronensaft so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das Öl tröpfchenweise beim Mixen langsam hinzugeben. Solange weitermixen, bis das Öl verbraucht ist und eine Creme entsteht.

**Für den Hummus:** Kichererbsen aus der Dose abseihen und kurz trocknen lassen. Knoblauch abziehen, fein hacken und zu den Kichererbsen geben. Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Mit Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Öl, Salz und Pfeffer zu den Kichererbsen geben. Alles zusammen so lange pürieren, bis eine Creme entsteht. Zum Anrichten der Shawarma Fladenbrot aufschneiden und mit Rindfleisch und Salat-Beilagen füllen. Einen Teil von dem Hummus und Toun auf der Füllung verteilen, den Rest in zwei Schälchen dazu separat servieren.

Christine Fischer am 19. August 2021

# Rinder-Filet und Garnele mit Rosmarin-Kartoffel-Würfeln

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets, á 180 g	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle	2 Zweige Rosmarin
1 EL Butterschmalz	Butter	Salz, Pfeffer

**Für die Garnelen:**

2 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle	1 Zitrone
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	

**Für die Speckbohnen:**

3 Baconstreifen	20 grüne Bohnen	Öl, Salz, Pfeffer
-----------------	-----------------	-------------------

**Für die Rosmarin-Kartoffel-Würfel:**

3 festk. Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	1 EL Butterschmalz
---------------------	-------------------	--------------------

**Für die Sauce béarnaise:**

2 Eier	75 ml Weißwein	100 g Butter
1 Bund Kerbel	1 Bund Estragon	1 Schalotte
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

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

Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in etwas Butterschmalz von jeder Seite kurz anbraten. Anschließend im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 56 57 Grad garen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte klein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und beiseitelegen. Die Filets aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter, dem Knoblauch, 2 Zweigen Rosmarin sowie Salz und Pfeffer nachbraten.

**Für die Garnelen:** Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchknolle abziehen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur scharf anbraten. Die Zitrone waschen und Scheiben schneiden. Anschließend die Temperatur reduzieren.  $\frac{1}{4}$  der Zitronenscheiben und den eine Hälfte des noch ganzen Knoblauchs hinzugeben, mitbraten und mit etwas Salz abschmecken.

**Für die Speckbohnen:**

Die grünen Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Nun die Stängel leicht pfeffern und salzen. Die Bohnen in je 1 Baconstreifen einrollen. Öl in der einer Pfanne erhitzen und die Bohnen-Päckchen bei mittlerer Temperatur leicht knusprig anbraten.

**Für die Rosmarin-Kartoffel-Würfel:** Die Kartoffeln putzen und in 1 cm x 1 cm große Würfel schneiden.

Anschließend 5 6 min in gesalzenem Wasser kochen. Sind die Würfel gar, herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Anschließend in der Pfanne bei mittlerer Temperatur mit etwas Butterschmalz und dem Rosmarin die Kartoffelwürfel leicht knusprig garen.

**Für die Sauce béarnaise:** Estragon und Kerbel abbrausen, trockentupfen und je  $\frac{1}{2}$  des Bundes klein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte auffangen. Schalotte abziehen und kleinhacken. Weißwein in einen Topf geben und gemeinsam mit Kräutern, der Hälfte des Zitronensaftes, den Schalottenwürfeln und den Wein reduzieren lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur flüssig werden lassen und beiseitestellen. Die Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb zu der Reduktion geben und über einem Wasserbad schaumig schlagen. Nun die flüssige Butter nach und nach hinzufügen. Estragon und Kerbel zur Sauce geben, noch einmal abschmecken.

Christian Fitzek am 23. August 2021

# Glasiertes Roastbeef mit grünen Bohnen, Kürbis-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Roastbeef:

500 g Roastbeef	2 EL Rapsöl	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Sojasauce-Ingwer-Glasur:

½ Knolle Ingwer	2 Knoblauchzehen	1 Limette
100 ml Sojasauce	4 EL Honig	1 Msp. Chiliflocken

### Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen	1 EL Sojasauce	3 EL weißer Sesam
1 EL Zucker	1 TL Sesamöl	1 TL Pflanzenöl

### Für das Kürbispüree:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Chilischote	1 Zitrone
50 ml Kokosmilch	50 ml Sahne	Salz, Pfeffer

**Für das Roastbeef:** Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Das Fleisch erst in die Pfanne geben, sobald die Pfanne und das Öl richtig heiß sind.

Danach das Fleisch von beiden Seiten für je 90 Sekunden scharf anbraten. Butterschmalz in die Pfanne mitgeben und schmelzen lassen.

Roastbeef auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 150 Grad 5-10 Minuten in den Backofen geben. Danach herausnehmen, kurz ruhen lassen und in Tranchen schneiden.

**Für die Sojasauce-Ingwer-Glasur:** Für die Glasur Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer reiben und alles zusammen mit Honig und Sojasauce aufkochen. Mit Chili würzen.

Mit der Glasur zum Schluss die Fleisch-Tranchen bestreichen.

**Für die Bohnen:** Einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Enden der grünen Bohnen abschneiden, Bohnen waschen und für einige Minuten im Salzwasser blanchieren, bis sie die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist. Danach unter kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl für 1-2 Minuten anrösten, bis sich ein angenehmes Röstaroma entwickelt. Mit Sesamöl, Zucker und Sojasauce in der warmen Pfanne vermischen. Zum Schluss die grüne Bohnen mit der Sesam-Mischung in einer Salatschüssel vermengen und nach Bedarf mit etwas Salz oder mehr Zucker abschmecken.

**Für das Kürbispüree:** Kürbis waschen, abtrocknen und eventuell braune Stellen wegschneiden. Kürbis halbieren, Fasern und Kerne entfernen. Die Kürbishälften in grobe Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und fein hacken. Von der Zitrone 1,5 Esslöffel Zitronenschale abreiben. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Kürbiswürfel mit geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Sobald der Kürbis gar ist, das Wasser abgießen.

Kokosmilch und Sahne in einem kleinen Topf erwärmen und über den gekochten Kürbis geben. Mit einem Kartoffelstampfer alles grob zerstampfen. Chili und Zitronenabrieb hinzugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach durch ein Sieb geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Samuel Trotter am 04. Oktober 2021

# Rinder-Filet, Kräuterbutter, Barbecue-Gemüse, Maiskolben

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets US-Beef                      4 EL Butterschmalz    Salz  
Pfeffer

### Für das Barbecue-Gemüse:

1 rote Paprika                                      1 rote Zwiebel                       $\frac{1}{4}$  Ananas  
100 g geräuch. Bauchspeck                      2 EL Ketchup                      1 Schuss Orangensaft  
1 Schuss Cola                                      1 Schuss Sojasauce                      Rapsöl  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver                      Salz                                      Pfeffer

### Für den Maiskolben:

2 vorgeg. feine Maiskolben                      2 EL Olivenöl                      2 EL Butter  
Salz

### Für die Kräuterbutter:

100 g weiche Butter                                      1 Knoblauchzehe                      2 Zweige glatte Petersilie  
2 Zweige Rosmarin                                      2 Zweige Thymian                      2 Zweige Majoran  
Salz    Pfeffer

## Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 90 Grad Heißluft vorheizen.

Fleisch trocken tupfen und eventuell Häutchen/ Sehnen entfernen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fleisch bei Starker Hitze 1 Minute anbraten. Dann noch einmal 1-2 Minuten bei schwacher Hitze weiter Braten. Filets auf Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Alufolie zusammen schlagen und für 8-9 Minuten im Ofen ruhen lassen.

## Für das Barbecue-Gemüse:

Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und achteln. Ananas schälen, den Strunk herausschneiden.

Speck in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckscheiben darin auf beiden Seiten 1 Minute braten.

Gemüse und Ananas dazugeben, 3 Minuten mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ketchup dazugeben, mit Orangensaft, Cola und Sojasauce ablöschen und die Sauce auf die Hälfte einkochen.

## Für den Maiskolben:

Maiskolben in kochendes Wasser legen und direkt nach bei niedriger Temperatur 15 Minuten ziehen lassen.

Öl und Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und den Maiskolben damit übergießen. Mit einer Prise Salz bestreuen.

## Für die Kräuterbutter:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Kräuter und Knoblauch mit der weichen Butter vermischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Danny Pamp am 11. Oktober 2021

# Hereford-Filet, Garnelen, Erbsen-Minz-Püree, Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Turf:

400 g Filet vom Hereford Rind	1 Knoblauchknolle	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	50 g Butterschmalz	Falklandsalz-Flocken
Pfeffer		

### Für das Surf:

3 große Garnelen	1 Bund glatte Petersilie	1 Limette
50 g gesalzene Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Erbsen-Minz-Püree:

200 g junge TK-Erbsen	1 Bund Minze	50 g gesalzene Butter
50 ml Sahne	Eiswasser	1 Msp. Ras el Hanout
1 ½ EL gemahlene weißen Pfeffer	Salz	

### Für die Kartoffeln:

8 kleine Drillinge	Pflanzenfett	Salz
--------------------	--------------	------

### Für die Marmelade:

5 Scheiben Bacon	15 cl irischen Whiskey	1 große Gemüsezwiebel
1 rote Zwiebel	3 EL Tomatenmark	50 ml Rinderfond
Butter	1 Limette	2 EL Mascobadozucker
1 Msp. Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

**Für das Turf:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filet waschen, trocken tupfen und in heißem Butterschmalz zusammen mit einer halb aufgeschnittenen Knoblauchknolle von allen Seiten scharf anbraten, so das Röstaromen entstehen können. Während des Bratens Rosmarin und Thymianzweige mit dazu geben. Danach das Filet und Knoblauch in den Ofen geben und das Filet bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen. Etwas ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Surf:** Garnelen putzen, Kopf und Darm entfernen und mit einem Fledermausschnitt versehen. In etwas Olivenöl und Butter anbraten. Aus der restlichen Butter eine Nussbutter herstellen.

Zum Servieren die Garnelen mit etwas Nussbutter bestreichen, mit fein gehackter Petersilie bestreuen und einen Spritzer Limettensaft darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken **Für**

**das Erbsen-Minz-Püree:** Erbsen in kochendem Wasser weichkochen und in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten. Erbsen in einen hohen Mixbecher geben. Klein gehackte Minze, Salz, Pfeffer, Butter und Sahne dazu geben und fein pürieren. Mit etwas Ras el Hanout abschmecken. Dann gegebenenfalls noch durch ein Sieb streichen.

**Für die Kartoffeln:** Kartoffeln ungeschält in Salzwasser kochen. Abtrocknen und kurz auskühlen lassen. In der auf 180 Grad beheizten Fritteuse ausbacken, bis die Schale knusprig ist.

**Für die Marmelade:** Gemüsezwiebel und rote Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. In etwas Butter kurz anschwelen. Bacon in Würfel schneiden und dazu geben. Alles kurz anbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit etwas Tomatenmark abbinden und mit Whiskey ablöschen. Nun alles zu einer dicklichen Marmelade einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Zum Schluss mit einem Stich Butter abbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Kosbab am 25. Oktober 2021

# Graubrot mit Beef tartare, pochiertem, frittiertem Ei

## Für zwei Personen

### Für das Brot:

2 Scheiben Graubrot                      1 Flocke Butter

### Für das Beef tartare:

250 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	3 Sardellen
25 g Kapern	2 Essiggurken	$\frac{1}{2}$ EL passierte Tomaten
1 EL mittelscharfer Senf	1 Ei, Eigelb	Öl
$\frac{1}{2}$ EL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

### Für den Chip:

50 g Parmesan                              Pfeffer

### Für die Eier:

2 Eier	Apfelessig	Paniermehl
Mehl	Öl	Salz

### Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Zwiebel	1 Zitrone
125 g Quark, 40%	4 Halme Schnittlauch	2 Zweige Dill
Kresse	1 EL Honig	Salz

### Für das Brot:

Eine Grill-Pfanne leicht erhitzen. Graubrot rund ausstechen. Flocke Butter und Graubrot in die Pfanne geben bis das Brot von beiden Seiten leicht angeröstet ist. Mit einem Topf beschweren.

### Für das Beef tartare:

Rinderfilet aus dem Kühlschrank sehr fein hacken, Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Sardellen, Essiggurken und Kapern ebenfalls fein schneiden. Fleisch mit Gemüse, Sardellen, Öl, Eigelb, Paprikapulver, Senf und Tomatensauce in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer verfeinern. Masse in einen Servierring geben.

### Für den Chip:

Parmesan reiben und mit viel Pfeffer auf ein Backblech geben. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 5 Minuten kross backen.

### Für die Eier:

2 Liter Wasser zusammen mit dem Apfelessig und dem Salz zum Kochen bringen. Einen Strudel erzeugen und Eier einzeln, nacheinander hineingleiten lassen, nach ein paar Minuten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in kaltes Wasser geben und abtropfen lassen.

Ei in Mehl wenden und in Paniermehl panieren, anschließend frittieren und abtropfen lassen.

### Für den Dip:

Apfel waschen, entkernen und reiben. Zwiebel abziehen und kleinhacken.

Schnittlauch, Dill und Kresse abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Alles miteinander verrühren und mit Honig und Quark vermischen. Dip mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 27. Oktober 2021

# Beef Tataki im Sesam-Mantel. Mayonnaise, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Beef Tataki:

500 g Rinderfilet	150 g weißer Sesam	4 TL Dijon-Senf
½ Bund Koriander	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Miso-Mayonnaise:

1 Ei	½ Limette	1 ½ TL Miso-Paste
1 TL Dijon-Senf	200 ml Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

1 große Salatgurke	400 ml Sojasauce	1 Limette
1 rote mittelscharfe Chilischote	Salz	

### Für den Cashew-Crunch:

300 g Cashewkerne	3 TL Shichimi togarashi	1 TL Salz
-------------------	-------------------------	-----------

## Für das Beef Tataki:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Zunächst den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Rinderfilet scharf in einer Pfanne von allen Seiten in Öl gleichmäßig anbraten. Filet darf nicht länger als eine Minute in der sehr heißen Pfanne pro Seite angebraten werden. Fleisch zum Ruhen zur Seite legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Filet mit Senf bestreichen und in dem gerösteten Sesam gleichmäßig wenden. Kurz vor dem Servieren in sehr dünne Streifen schneiden. Mit dem gehackten Koriander servieren.

## Für die Miso-Mayonnaise:

Ei, Saft und Zeste einer halben Limette, Salz, Pfeffer und Senf in einen hohen Messbecher füllen. Alles kurz pürieren. Öl aufgießen und den Pürierstab auf dem Boden des Bechers ansetzen und bei mittlerer Stufe langsam nach oben ziehen, bis die Zutaten sich vermengen. Zum Schluss die Miso-Paste in die Mayonnaise unterrühren.

## Für den Gurkensalat:

Gurke halbieren und von den inneren Kernen befreien. Eine Hälfte der Gurke zu sehr kleinen Würfeln schneiden, die andere Hälfte in feine Streifen schälen. Gurke mit etwas Salz zum Entwässern zur Seite stellen.

Für die Soja Vinaigrette den Bratensatz des Rinderfilets mit der Sojasauce und 200 ml Leitungswasser ablöschen und mit der gehackten Chili-Schote würzen. Vinaigrette um die Hälfte reduzieren lassen und mit dem Saft einer Limette würzen. Gurken mit der Vinaigrette vermengen.

## Für den Cashew-Crunch:

Cashewkerne hacken und auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen für circa 7 Minuten rösten. Cashews aus dem Ofen nehmen, mit Shichimi togarashi und Salz würzen und zum Kühlen zur Seite stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 29. November 2021

# Beef-tartare, Essig-Chili-Sud, Kartoffel-Espuma, Salat

## Für zwei Personen

### Für den Sesam-Cracker:

100 g Mehl, Type 550	1 Ei, Größe M	1 EL Olivenöl
1 TL heller Sesam	1 TL schwarzer Sesam	½ TL Backpulver

Salz

### Für das Kartoffel-Espuma:

300 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	50 ml Kochwasser
25 g Butter	1 EL geröstetes Sesamöl	Salz

### Für das Beef-tartare:

200 g Rinderfilet	100 g ungesalzene Erdnüsse	1-2 TL helle Miso-Paste
1 EL Mirin	1 EL Sake	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

½ Nashibirne	1 Stange Staudensellerie	2 Radieschen
1 Lauchzwiebel	1 kleines Stück Ingwer	5-10 Zweige Koriander
1 Limette	1 Orange, Schale	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für das gebeizte Eigelb:

1 Ei, Eigelb	2 EL Sojasauce
--------------	----------------

### Für den Essig-Chili-Sud:

1 EL Reissessig	1 EL Wasser	1 EL Sojasauce
½ TL koreanische Chilipaste	1 TL Brauner Zucker	1 EL Mirin

### Für die Garnitur:

4 Zweige Koriander	Saiblingskaviar
--------------------	-----------------

## Für den Sesam-Cracker:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten zu einem kompakten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln. 10-15 Minuten in den Kühlschrank legen. Danach Teig mehlieren und bis zur feinsten Stufe durch die Nudelmaschine drehen. Ringe ausstechen und diese im heißen Fett frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

## Für das Kartoffel-Espuma:

Kartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden, im Topf mit Wasser weichkochen. Kartoffeln abgießen (Kartoffelwasser auffangen) und ausdämpfen lassen. Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Milch, Kartoffelwasser, Butter, Salz und Sesamöl mischen.

In die Espumafflasche füllen. Gut verschließen und mit einer Stickstoff-Patrone befüllen. Kräftig schütteln und zur Seite stellen.

## Für das Beef-tartare:

Erdnüsse auf ein Backblech geben. 8-10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad rösten. Auskühlen lassen und grob hacken. Rinderfilet fein würfeln. Mit Miso, Mirin, Sake, Salz, Pfeffer abschmecken, mit Erdnüssen vermengen.

## Für den Salat:

Radieschen und Staudensellerie auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Lauch in Ringe schneiden. Nashibirne in feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und mit den Stielen ebenfalls kleinschneiden. Alles vermengen. Mit Limettensaft, Orangenschale, geriebenem Ingwer, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

## Für das gebeizte Eigelb:

Wasser aufsetzen. Ei trennen. Eigelb in eine kleine Schale geben.

Sojasauce dazu und mit heißem Wasser auffüllen. 3-5 Minuten ziehen lassen. Abgießen.

## Für den Essig-Chili-Sud:

Alle Zutaten vermengen, abschmecken und bis zum Servieren zur Seite stellen.

**Für die Garnitur:**

Tartare in einem kleinen Servierring anrichten. In die Mitte eine Vertiefung drücken und das Eigelb hineingleiten lassen. Alles mit Salat und Saiblings Kaviar bedecken. Eine zweite Stickstoffpatrone kurz vor dem Servieren in den Kartoffel-Espuma schrauben. Schütteln und den Salat mit dem Schaum bedecken. Sesamcracker auflegen, Essig-Sud angießen, mit Koriandergrün dekorieren und servieren.

Malte Krückemeier am 30. November 2021

# Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten, Brokkoli, Spinat-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet	Butterschmalz	2 große Zweige Rosmarin
2 große Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

### Für die Rotweinschalotten:

5-6 Schalotten	$\frac{1}{4}$ kleine grüne Chilischote	400 ml Rotwein
20 ml Whisky	3-4 Flocken Butter	1 Zimtstange
$\frac{1}{2}$ TL Zimpulver	3 Nelken	2 Kardamomkapseln
3 Piment	1 Sternanis	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Brokkoli:

6-7 St. wilder Brokkoli	100 g Mandelsplitter	1 Knoblauchzehe
Butterschmalz	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den Apfel-Spinat-Salat:

100 g junger Babyspinat	1 süßer Apfel	1 saurer Apfel
1-2 Möhren	7-9 Walnusskerne	1 rote Zwiebel
1 EL Kirsch-Mandel-Essig	1 EL Zucker	2 EL Walnussöl

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz würzen und dann kurz von beiden Seiten mit Kräutern anbraten, sodass eine Bräunung entsteht.

Anschließend das Fleisch mit einem Thermometer in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen auf eine Kerntemperatur von 55 Grad bringen. Dann aufschneiden, mit Pfeffer würzen und servieren.

### Für die Rotweinschalotten:

Schalotten abziehen, scheiden und in Butter mit etwas Zucker anbraten.

Mit Whisky und Rotwein ablöschen. Chilischote abbrausen, trockentupfen und hacken. Chilischote, Zimtstange, Zimpulver, Nelken, Kardamom, Piment und Sternanis hinzugeben und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen. Sauce passieren und kurz vor dem Servieren mit Butter abbinden.

Außerdem mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Brokkoli:

Brokkoli in Rosen schneiden und in Salzwasser blanchieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Brokkoli, Mandelsplitter, Knoblauch Zucker, Salz und Pfeffer geben und alles gleichmäßig anbraten.

### Für den Apfel-Spinat-Salat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Äpfel schälen vom Kerngehäuse befreien und in kleine Spalten schneiden. Walnüsse grob hacken und in etwas Zucker karamellisieren. Zwiebeln abziehen und hauchdünn schneiden. Möhren schälen und in Streifen schneiden.

Spinat, Apfelspalten, Walnüsse, Zwiebeln und Möhren miteinander vermengen und mit Öl und Essig abschmecken.

David Jäger am 06. Dezember 2021

# Rinder-Filet, Kaffee-Rub, Orangen-Butter, Rahm-Wirsing

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	1 Orange	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
$\frac{1}{2}$ EL Kaffeebohnen	Butterschmalz	Salz

### Für die Orangenbutter:

1 Orange	60 g zimmerwarme Butter	1 Msp. Lebkuchengewürz
$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	

### Für den Rahmwirsing:

400 g Wirsingkohl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 EL Butter
100 g Sahne	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 kl. getrock. Chilischoten
45 g Butter	100 ml Milch	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Muskatnuss	Salz

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Orange unter heißem Wasser abspülen und von ca. einem Viertel der Frucht die Schale abreiben. Pfefferkörner, Kaffeebohnen und Orangenabrieb in einem Mörser grob zerreiben. Das Fleisch gut trocken tupfen, die Gewürzmischung auf dem Fleisch verteilen und leicht andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend mit einem Thermometer bei 120 Grad im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von maximal 55 Grad weiter garen. Fleisch rausnehmen, kurz ruhen lassen und salzen. Ggf. in Tranchen aufschneiden.

Immer dann, wenn das Fleisch mit einer Gewürzmischung ummantelt ist, sollten Sie es nicht zu heiß anbraten, denn getrocknete Gewürze, oder in diesem Fall auch der Kaffee, können leicht verbrennen.

### Für die Orangenbutter:

Orange unter heißem Wasser abspülen und von ca. einem Viertel der Frucht die Schale abreiben. Butter, Orangenabrieb, Lebkuchengewürz und Paprikapulver verrühren. Mit Salz abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

### Für den Rahmwirsing:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Wirsing putzen und in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Wirsing darin andünsten und ca. 5 Minuten braten. Mit Sahne ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken; die Sahne sämig einköcheln lassen.

### Für den Kartoffelstampf:

Knoblauch abziehen. Kartoffeln schälen, vierteln und unter Zugabe von einem Lorbeerblatt, den Chilischoten und der Knoblauchzehe in Salzwasser garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch einige Petersilienstiele abtrennen und diese hinzufügen. Kartoffeln abgießen und Petersilienstiele, Lorbeerblatt, Chilischoten und Knoblauch entfernen.

Kartoffeln in einer vorgewärmten Schüssel zerstampfen. Milch in einem Topf erhitzen. Heiße Milch und kalte Butterflocken zu den Kartoffeln geben und mit einem Kochlöffel unterheben. Mit Salz und Muskatnuss würzen und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annika Hermenau am 07. Dezember 2021

# Roastbeef, Zwiebel-Jus, Zwiebeln, Kartoffel-Apfel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für das Roastbeef:**

2 Roastbeefs mit Fettrand    2 EL Sonnenblumenöl    Salz

**Für die Sauce:**

1 Gemüsezwiebel	1 kleine Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
1 Orange	20 g kalte Butter	125 ml Kalbsfond
150 ml Rotwein	2 EL Sonnenblumenöl	½ TL Zucker
1 Zimtstange	2 Nelken	1 Vanilleschote
1 Sternanis	2 Kardamomkapseln	2 getrock. Lorbeerblätter
1 TL Tomatenmark	Salz	Pfeffer

**Für die Zwiebeln:**

1 Gemüsezwiebel	1 TL edelsüßes Paprikapulver	½ TL Lebkuchengewürz
2 EL Mehl	250 ml neutrales Öl	Salz

**Für den Stampf:**

300 g mehligk. Kartoffeln	2 Äpfel, Sorte Elstar	100 ml Sahne
30 g Butter	Muskat	Salz, Pfeffer

**Für das Roastbeef:** Den Fettrand von den Roastbeefs leicht einschneiden. Fleisch salzen. In einer Pfanne das Öl stark erhitzen. Das Fleisch bei starker Temperatur auf beiden Seiten jeweils 2,5-3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Das Steak sollte man vor dem Braten nicht pfeffern, da der Pfeffer sonst in der Pfanne verbrennt. Salz kann man hingegen schon hinzufügen, da es dem Steak etwas Fleischsaft entzieht. Dieser Saft karamellisiert dann in der Pfanne und verleiht dem Steak eine schöne Kruste.

**Für die Sauce:** Eine Gemüsezwiebel abziehen, längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Zucker und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Temperatur ca. 3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit Rotwein aufgießen und einkochen lassen. Fond dazugeben. Orange waschen und einen Streifen Schale abschälen. Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Von der Vanilleschote 2 cm abschneiden.

Zimtstange halbieren und zusammen mit Nelken, Orangenschale, Ingwer, Kardamom, Vanille und Sternanis in den Teefilter geben. Dieses Gewürzsäckchen in die Sauce geben. Die Sauce ca. 12 Minuten einkochen lassen. Säckchen entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter montieren.

**Für die Zwiebeln:** Gemüsezwiebel abziehen und in dünne Scheiben hobeln. Mehl mit Paprikapulver und dem Lebkuchengewürz mischen. Zwiebel darin wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelscheiben darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

**Für den Stampf:** In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Salzwasser 15-20 Minuten garen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln abgießen. Ca. 80% der Apfelwürfel zu den Kartoffeln geben. Butter unterheben, einen Teil der Sahne angießen und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Je nach Konsistenz weitere Sahne dazugeben. Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Die restlichen Apfelstücke unterheben. Einige Apfelstücke zum Anrichten aufheben.

Jörg Dippold am 13. Dezember 2021

# Rumpsteak mit Rahm-Soße, Speck-Böhnchen, Bratkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Rumpsteak:**

2 Rumpsteaks à 250 g      Öl      Salz

**Für die Speck-Böhnchen:**

400 g Brechbohnen      50 g Speckwürfel      1 kleine Zwiebel

$\frac{1}{2}$  TL Natron      Butterschmalz      Muskat

Salz      Pfeffer      Eiswasser

**Für die Bratkartoffeln:**

400 g festk. Kartoffeln      1 Zwiebel      50 g Butterschmalz

Salz

**Für die Rahmsauce:**

1 Gemüsezwiebel      2 Möhren       $\frac{1}{4}$  Staudensellerie

1 Stange Lauch      200 ml Sahne      400 ml Kalbsfond

1 EL Tomatenmark      1 EL Speisestärke      150 g Butter

Butterschmalz      Salz

**Für das Rumpsteak:**

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Steak vom Fettrand trennen und mit Salz würzen. In einer Grillpfanne mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten.

Anschließend für ca 10-15 Minuten im Backofen garen. Das Steak vor dem Anrichten in Streifen schneiden.

**Für die Speck-Böhnchen:**

Bohnen putzen. Salzwasser mit etwas Natron zum Kochen bringen, damit das Gemüse grün bleibt. Bohnen darin kochen und nach circa 10 Minuten in Eiswasser abschrecken.

Zwiebel schälen und mit dem Speck klein schneiden. Beides in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Bohnen hinzufügen und die Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken **Für die Bratkartoffeln:**

Kartoffeln schälen, waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben langsam braten bis sie goldgelb sind. Zwiebel schälen, klein schneiden und hinzufügen. Mit Salz abschmecken.

**Für die Rahmsauce:**

Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne in Butterschmalz anrösten. Sobald das Gemüse braun ist, Tomatenmark zufügen und mit Kalbsfond ablöschen.

Bis zur Hälfte etwa einkochen lassen. Anschließend passieren, wieder in die Pfanne geben und mit Sahne auffüllen. Die Sauce mit Butter und bei Bedarf zusätzlich mit Stärke abbinden. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Louis Klose am 20. Dezember 2021

# Rinder-Filet mit Parmesan-Kartoffel-Spalten, Speckbohnen

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinder-Filet-Medaillons (5cm) 100 g Butterschmalz 80 g Kräuterbutter  
Salz

### Für die Kartoffelspalten:

7-8 kleine, festk. Kartoffeln 100 g geriebener Parmesan  $\frac{1}{2}$  TL edelsüßes Paprikapulver  
 $\frac{1}{2}$  TL getrock. Majoran  $\frac{1}{2}$  TL getrock. Thymian  $\frac{1}{2}$  TL getrock. Oregano  
 $\frac{1}{2}$  TL getrock. Rosmarin Olivenöl Salz, Pfeffer

### Für die Speckbohnen:

150 g Buschbohnen 12 Sch. Frühstücksspeck

### Für das Rinderfilet:

Einen Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch auf beiden Seiten salzen und in die heiße Pfanne geben. Von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Anschließend in Alufolie wickeln und für ca. 10-15 Minuten in den 80 Grad warmen Backofen geben.

Beim Anrichten etwas Fleischsaft über das Fleisch gießen und mit Kräuterbutter servieren.

### Für die Parmesan-Kartoffelspalten:

Kartoffeln waschen und in dünne Spalten schneiden.

Kartoffeln mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Thymian, Oregano, Rosmarin und dem geriebenen Parmesan in einer Schüssel vermengen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech/Gitter verteilen und in den bei 200 Grad heißen Backofen geben.

Ca. 20-25 Minuten knusprig backen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### Für die Speckbohnen:

Bohnen waschen und die Endstücke mit dem Messer abschneiden.

Immer ca. 5 Bohnen mit einem Speckstreifen umwickeln und in der heißen Pfanne 5-10 Minuten anbraten. Zwischendurch wenden. Evtl. bei 80 Grad im Ofen warmhalten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benedikt Dobler am 22. Dezember 2021

# Ramen

## **Für zwei Personen**

### **Für die Brühe:**

1,2 L Geflügelfond	2 Karotten	2 Stangen Lauch
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer	2 Stangen Zitronengras

### **Für die Einlage:**

1 Rinderfiletsteak, (2 cm)	250 g Ramen-Nudeln	100 g weiße Champignons
1 Frühlingszwiebel	3 Eier	250 ml dunkle Sojasauce
250 ml Reisessig	1 Bund Koriander	200 g Sesam
Olivenöl	grobes Meersalz	

### **Für die Fertigstellung:**

Hachi (Chili Gewürz)

### **Für die Brühe:**

Den Lauch und Frühlingszwiebeln putzen. Zitronengras anklopfen.

Karotten, Lauch, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Zitronengras klein schneiden, in den Fond geben und ca. 25 bis 30 Minuten kochen. Im Anschluss das Gemüse aus der Brühe sieben.

### **Für die Einlage:**

Eier 6 Minuten kochen, im Anschluss abschrecken und pellen. Sojasauce und Reisessig verrühren und die Eier hineinlegen. Am Ende der Zubereitungen werden die Eier halbiert.

Champignons putzen, vierteln und in etwas Olivenöl anbraten.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Koriander abrausen, trockenwedeln und schneiden.

Ramen-Nudeln in Wasser kochen und anschließend abgießen.

Sesam in einen Topf geben, leicht anrösten und im Anschluss in einem Mörser mit grobem Meersalz zerstoßen.

Rinderfilet in einer Pfanne von beiden Seiten scharf angebraten. Fleisch kurz ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben werden von beiden Seiten mit dem Bunsenbrenner angeröstet.

### **Für die Fertigstellung:**

Nach der Zubereitung der einzelnen Komponenten folgt die Zusammensetzung. Als erstes werden die Ramen-Nudeln in eine tiefe Schüssel gegeben, dann wird die Brühe angegossen. Die Rinderfiletstreifen werden mittig auf den Nudeln platziert und die Eihälften, Koriander und Frühlingszwiebeln Drumherum gelegt. Als letztes wird der Mix aus Sesam und Meersalz auf das Fleisch gegeben und Hachi über die Zutaten gestreut.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Joël Maugé am 22. Dezember 2021

# Rinder-Filetsteak mit Mac and Cheese und Brokkoli

**Für zwei Personen**

**Für das Rind:**

2 Rinderfiletsteaks, á 180 g	1 Knoblauchzehe	2 EL Alba-Öl
3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 TL Fleur de Sel
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Rohrzucker	Salz, Pfeffer

**Für Mac, Cheese und Brokkoli:**

50 g Hörnchen-Nudeln	1 kleiner Brokkoli	1 weiße Zwiebel
30 g geriebener Gouda	30 g geriebener Cheddar	15 g geriebenen Parmesan
150 ml Vollmilch	1 EL Butter	1 Msp Dijon-Senf
1 EL Weizenmehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für das Rind:**

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Rost mit Blech darunter in den Ofen schieben und einen tiefen Teller obendrauf platzieren. Einen Topf mit 2 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Das Steak mit einem Küchenkrepp trockentupfen. Eventuell Sehnen mit einem scharfen Messer entfernen. Eine Pfanne mit hohem Rand auf höchster Stufe erhitzen. Steak von allen Seiten mit dem Öl einreiben und mit dem Fleur de Sel bestreuen. Sobald die Pfanne heiß ist, das Steak von allen Seiten scharf anbraten. Sobald das Steak rundum gebräunt ist, Herd ausschalten. Knoblauchzehe ungeschält mit einem Messer andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. 2 EL Butter, Rosmarin und Knoblauchzehe in die noch heiße Pfanne geben und erhitzen. Nun das Steak mit der geschmolzenen Butter mehrfach übergießen am besten klappt das mit einem Esslöffel.

Steak aus der Pfanne nehmen und auf das Ofenrost setzen. Dort bis zum Servieren ruhen lassen. Das Steak vor dem Servieren mit etwas Fleur de Sel, Chiliflocken und Rohrzucker bestreuen.

**Für Mac, Cheese und Brokkoli:**

Brokkoli waschen und circa 10 kleine Röschen abschneiden und beiseitelegen. In einem Topf Wasser und 1 EL Salz zum Kochen bringen und die Nudeln in das Wasser geben. Nach vier Minuten Brokkoli zu den Nudeln ins Wasser geben. Zusammen 3 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Nudeln und Brokkoli im Sieb abgießen und dann alles wieder zurück in den Nudeltopf geben und auf die noch warme Herdplatte stellen.

Zwiebel abziehen und  $\frac{1}{4}$  fein würfeln. In eine heiße Pfanne 1 EL Butter geben. Wenn die Butter anfängt zu schäumen, Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Dann Mehl dazugeben und mit anrösten. Wenn das Mehl schäumt, langsam die Milch dazugeben und dabei die ganze Zeit rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Nun die entstandene Sauce für 1 Minute aufkochen. Herd ausschalten.

Sauce mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Muskatnuss dazu reiben und den Senf unterrühren. Nun die Sauce zu Nudeln und Brokkoli geben. Gouda und Cheddar vorsichtig unterrühren. Parmesan darüber geben und nochmals umrühren. Teller aus dem Ofen nehmen und Mac and Cheese und Brokkoli sofort auf den vorgewärmten Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lennox Theiler am 23. Dezember 2021

# Index

- Avocado, 20, 35, 78, 80
- Beef, 61, 89, 91–93
- Blumenkohl, 34
- Boeuf-Stroganoff, 25, 26, 29, 45
- Bohnen, 12, 31, 32, 36, 60, 74, 87, 88, 96, 98, 99
- Braten, 4, 32, 85
- Bratkartoffeln, 59, 82, 98
- Brokkoli, 43, 95, 101
- Carpaccio, 39
- Entrecôte, 44
- Erbsen, 8, 24, 90
- Filet, 1, 7–10, 13, 15–18, 22, 23, 34, 36–39, 43, 46, 48, 50, 52, 53, 55–62, 66, 67, 69, 73, 77, 78, 80, 82, 83, 85, 87, 89–93, 95, 96, 99
- Filet-Steak, 20, 24, 32, 49, 74, 100, 101
- Fleisch, 3, 43, 48, 49, 53, 86
- Geschnetzeltes, 31
- Grünkohl, 6
- Gurke, 3, 4, 10, 11, 18, 25, 27, 29, 32, 36, 45, 61, 62, 86, 91, 92
- Hüfte, 31, 51, 75
- Hüftsteak, 51, 75
- Kürbis, 43, 48–50, 56, 67, 77, 88
- Knödel, 11, 13
- Kotelett, 19
- Labskaus, 61
- Lauch, 3, 85, 98, 100
- Linsen, 53
- Möhren, 3–5, 11, 19, 27, 30, 32, 36, 43, 51–53, 55, 59, 62, 65, 66, 69, 73, 80, 83, 85, 95, 98, 100
- Medaillon, 10, 57, 99
- Nudeln, 64, 65, 79
- Pak-Choi, 62
- Paprika, 30, 37, 65, 66, 74, 78
- Pilze, 15, 25, 26, 29, 34, 41, 45, 48–50, 53, 71, 80, 100
- Polenta, 8, 16
- Porree, 11
- Rösti, 18
- Rücken, 27
- Radieschen, 93
- Ragout, 26, 49
- Reis, 15, 38, 43, 71
- Rettich, 14, 26, 41
- Roastbeef, 11, 14, 40, 41, 64, 65, 88, 97
- Romanesco, 2, 83
- Rosenkohl, 13, 16, 55, 59
- Rostbraten, 9, 11, 40, 47, 64, 65, 79
- Rote-Bete, 10, 30, 45, 61
- Rotkraut, 19
- Roulade, 3–6, 27, 32, 37, 85
- Rucola, 14, 30, 35, 39
- Rumpsteak, 35, 71, 76, 86, 98
- Schoten, 8, 17, 22, 34, 57, 66, 96
- Sellerie, 3, 5, 11, 19, 23, 27, 30, 41, 44, 52, 59, 83, 93, 98
- Spargel, 24, 34, 67, 80
- Spinat, 24, 53, 62, 95
- Spitzkohl, 48–50
- Steak, 12, 30, 74, 84
- Surf-and-Turf, 2, 20
- Tatar, 39
- Weißkohl, 53
- Wirsing, 96
- Zucchini, 30, 37, 56, 80