

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Rind**

**2012-2013**

**95 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Argentinisches Steak, Chimichurri-Soße, Mais-Kürbis-Quiche . . . . .	1
BBQ-Pizza mit gegrilltem Rumpsteak . . . . .	2
Boeuf bourguignon . . . . .	3
Boeuf Bourguignon . . . . .	4
Boeuf Bourguignon . . . . .	4
Carpaccio mit warmer Tomaten-Pilz-Pfanne . . . . .	5
Chateaubriand mit Gemüse und drei Soßen . . . . .	6
Curry-Rinder-Filet-Pfanne . . . . .	7
Currygulasch von der Rinder-Hochrippe mit Couscous . . . . .	8
Döner mit Roastbeef à la Michael Kempf . . . . .	9
Entrecôte mit Champignon-Kartoffeln . . . . .	10
Entrecôte mit Ofen-Kartoffeln Soße Béarnaise und Spinat . . . . .	11
Entrecôte Strindberg mit Kartoffel-Schalotten-Plätzchen . . . . .	12
Gebrautes Sashimi vom Roastbeef mit Speck und Bohnen . . . . .	13
Gedämpftes Rinder-Filet mit Butter-Spargel und Sößchen . . . . .	14
Gegrilltes Entrecôte mit Rotwein-Schalotten-Sauce . . . . .	15
Gekochte Ochsen-Brust . . . . .	15
Gekochter Tafelspitz . . . . .	16
Gekochtes Rindfleisch in Lauch-Soße . . . . .	16
Gekochtes Rindfleisch mit Semmelkren, Schnittlauch-Soße . . . . .	17
Geschmorte Rinder-Roulade mit Rotkohl . . . . .	18
Geschmorte Rinder-Schulter mit Fenchel und Pistazien . . . . .	19
Geschmorte Rinder-Schulter mit Perlzwiebeln und Polenta . . . . .	20
Gratiniertes Rumpsteak mit Blumenkohl-Spinat-Pfanne . . . . .	21
Grillteller mit Roastbeef, Riesen-Garnelen, Hähnchen . . . . .	21

Gulasch vom Rinder-Filet mit Rosmarin, Kartoffel-Gratin . . . . .	22
Hamburger aus Rinder-Filet für Erwachsene . . . . .	22
Herren-Gulasch von Rinder-Filet . . . . .	23
Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Rinder-Geschnetzeltem . . . . .	24
Kräuterseitling-Apfel-Pfanne mit Rinder-Filet . . . . .	25
Kurzgebratenes Rinder-Steak mit Salsa-Pesto . . . . .	25
Lutscher von der Ochsen-Brust mit Wurzelgemüse-Lasagne . . . . .	26
Marinierte Rinder-Steaks mit Gemüse-Salat . . . . .	27
Mariniertes Roastbeef mit Spargel in Tomaten-Salsa . . . . .	28
Nebraska Roastbeef und Wasser-Melone vom Grill . . . . .	29
Ochsen-Brust in Senf-Kruste . . . . .	29
Ochsen-Zunge mit Pilz-Rahm-Soße und Bandnudeln . . . . .	30
Ochsenchwanz-Ragout mit Ingwer und Kartoffel-Stroh . . . . .	31
Pfeffer-Rinder-Steak mit Kartoffel-Gratin, grünen Bohnen . . . . .	32
Pochiertes Rinder-Filet auf warmen Gemüse-Salat . . . . .	33
Rib-Eye Steak mit Rucola-Champignon-Pesto . . . . .	34
Rib-Eye-Steak mit gebackenen Kartoffeln und Butter . . . . .	34
Rib-Eye-Steak mit Knoblauch-Butter . . . . .	35
Rinder-Cordon bleu mit Südtiroler Schinken, Tomme Suisse . . . . .	35
Rinder-Filet an Frischkäse-Dip . . . . .	36
Rinder-Filet im Rösti-Mantel mit geschmorten Steinpilzen . . . . .	37
Rinder-Filet in Pfeffer-Kruste . . . . .	38
Rinder-Filet mit Holunder-Zwiebel-Marmelade, Kürbis-Ecken . . . . .	39
Rinder-Filet mit Rotwein-Schalotten und Kartoffel-Püree . . . . .	40
Rinder-Filet mit Shiitake-Rucola-Gemüse . . . . .	40
Rinder-Filet, Blumenkohl, Cranberry-Zwiebel-Vinaigrette . . . . .	41
Rinder-Filet-Gulasch I . . . . .	42
Rinder-Filet-Gulasch II . . . . .	42
Rinder-Gulasch auf Paprika und Tomate . . . . .	43
Rinder-Gulasch mit Speck-Knödeln . . . . .	44
Rinder-Gulasch . . . . .	45
Rinder-Kotelett mit Gremolata und geschmorten Zwiebeln . . . . .	46

Rinder-Koteletts mit Ofen-Kartoffel und Guacamole . . . . .	47
Rinder-Lende mit Zatar-Gemüse und Knoblauch-Soße . . . . .	48
Rinder-Paillarde mit gegrilltem Gemüse und Pesto . . . . .	49
Rinder-Roulade mit Sauerkraut und Rotwein-Soße . . . . .	50
Rinder-Roulade mit Speck, Pilzen und Kartoffel-Mousseline . . . . .	51
Rinder-Schulter mit Kräuter-Polenta und Portwein-Zwiebeln . . . . .	52
Rinder-Steak mit Schmorgemüse . . . . .	53
Rinder-Steak mit Steinpilz-Kruste . . . . .	53
Rinder-Tafelspitz mit Kräuter-Ravioli und Wurzel-Gemüse . . . . .	54
Rindfleisch mit Frühlingskräuter-Soße und Gemüse-Salat . . . . .	55
Rindfleisch-Kümmelspieße . . . . .	56
Rindfleisch-Würfel auf Wirsing . . . . .	56
Roastbeef aus der Pfanne mit schnellem Mais-Püree . . . . .	57
Roastbeef mit Petersilien-Pesto und Bratkartoffeln . . . . .	58
Roastbeef mit Remouladen-Soße . . . . .	59
Roastbeef mit Schmelzkraut und Röstbrot . . . . .	60
Roastbeef, Remouladen-Soße, Bratkartoffel-Salat . . . . .	61
Rumpsteak an italienischem Gemüse . . . . .	62
Rumpsteak mit Kirsch-Tomaten und Rauke-Salat . . . . .	62
Rumpsteak Sashimi-Art . . . . .	63
Rumpsteak, japanische Art . . . . .	63
Rumpsteak-Geschnetzertes . . . . .	64
Saftiges Rinder-Gulasch mit Petersilien-Semmel-Knödeln . . . . .	64
Sashimi vom Wagyu Beef mit Auberginen-Miso-Püree . . . . .	65
Sauerbraten . . . . .	66
Szegediner Gulasch . . . . .	66
T-Bone-Steak (Fiorentina) mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	67
Tafelspitz-Ravioli mit Meerrettich-Soße und Apfel-Gelee . . . . .	69
Tagliata vom Rinder-Rücken mit Rucola und Parmesan . . . . .	70
Ungarisches Rinder-Gulasch . . . . .	71
Ziemlich geiler Teller mit Wagyu Beef . . . . .	72
Zweierlei Rind-Fleisch von Tim Mälzer . . . . .	73

Zwiebel-Pfeffer-Rostbraten mit Kartoffel-Sellerie-Püree . . . . .	74
Zwiebel-Rinder-Steaks mit Kartoffel-Erbesen-Stampf . . . . .	75
Zwiebel-Rostbraten mit Butter-Spätzle und Chicorée-Salat . . . . .	76
Zwiebel-Rostbraten mit Sellerie Nicoise . . . . .	77
Zwiebel-Rostbraten mit Wurzel-Gemüse . . . . .	78
Zwiebel-Rostbraten vom Roastbeef mit Röstzwiebeln . . . . .	79

<b>Index</b>	<b>80</b>
--------------	-----------

# Argentinisches Steak, Chimichurri-Soße, Mais-Kürbis-Quiche

## Für 4 Personen

### Steaks:

4 Entrecôte, à 200 – 250 g    2 EL Olivenöl                    1 EL Meersalz, grob

### Chimichurri-Soße:

1 Schote Chili, rot                    2 Zehen Knoblauch    1 Bund Petersilie, glatt  
100 ml Olivenöl                    50 ml Weißweinessig    25 g Oregano, getrocknet  
Pfeffer                                    Salz

### Mais-Kürbis-Quiche:

150 g Emmentaler Käse            1 Zwiebel, rot                    0,25 Bund Petersilie  
1 EL Olivenöl                        200 g Mais                        350 g Kürbis  
50 g Butter                            2 Eier

### Steaks:

Die Steaks mit dem Meersalz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zwei Steaks einlegen und auf höchster Stufe von jeder Seite so lange braten, bis das Fleisch den gewünschten Gargrad erreicht

hat. Als Faustformel gilt bei einem zwei Zentimeter dicken Steak:

Zwei Minuten pro Seite für „rare“ (rosa bis blutig), drei Minuten pro Seite für „medium“ (halb durch) und je vier Minuten für „well done“ (durchgebraten). Bitte die Steaks regelmäßig wenden. Die Pfanne wieder erhitzen und die beiden anderen Steaks auf die gleiche Weise braten. Die Steaks ruhen lassen und warm stellen.

### Chimichurri-Soße:

Die Chilischote halbieren und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und in eine Schüssel pressen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken. Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie und die gehackte Chilischote zu den Knoblauchzehen geben und gut verrühren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

### Mais-Kürbis-Quiche:

Den Käse reiben. Die Zwiebel fein hacken und den Kürbis würfeln. Die Zwiebel- und Kürbiswürfel in einer Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Mais, Butter und den geriebenen Käse in einer Schüssel vermischen. Die Eier in einer weiteren Schüssel verquirlen. Dann die Zwiebeln, den Kürbis, gehackte Petersilie und die Eier unter die Mais-Käse-Masse heben und alles in vier kleine, feuerfeste Auflaufförmchen füllen. Für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Chakall am 03. Februar 2012

# BBQ-Pizza mit gegrilltem Rumpsteak

## Für vier Portionen

### Für den Teig:

125 ml Wasser	15 g frische Hefe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	250 g Mehl
Salz, Mehl		

### Für das Tomatensugo:

3 Schalotten	4 junge Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	100 ml Tomatensaft	200 ml passierte Tomaten
150 g Cocktailtomaten	Zucker, Salz, Pfeffer	

### Für den Belag:

1 lila Gemüsezwiebel	$\frac{1}{2}$ gelbe Zucchini	$\frac{1}{2}$ grüne Zucchini
Pflanzenfett, Salz		

### Für das Rumpsteak:

4 Pimentkörner	$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL braunen Rohrzucker
$\frac{1}{2}$ TL grobes Salz	2 Rumpsteaks a ca. 200 g	Pflanzenfett
50 g gemischte Kräuter		

Für die Pizza das Wasser erwärmen und die frische Hefe darin vollständig auflösen. Thymian, Rosmarin von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Zucker ebenfalls zum Hefewasser geben. Zum Schluss das Mehl hineinsieben und zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. Den Pizzateig circa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Pizzastein mit wenig Mehl bestreuen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf dem Pizzastein weitere 15 Minuten gehen lassen. Die Schalotten, Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Das Olivenöl leicht erhitzen und Schalotten sowie jungen Knoblauch darin sanft anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben, leicht am Topfboden abbrennen lassen und mit wenig Zucker verfeinern. Danach mit Tomatensaft ablöschen und passierten Tomaten aufgießen. Die Sauce fünf bis zehn Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Die Cocktailtomaten vierteln, zur Sauce geben und mit feinem Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Gemüsezwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Zucchini putzen und in circa 0,5 Zentimeter dünne Streifen schneiden. Das Pflanzenfett in der Grillpfanne erhitzen und die Zucchiniestreifen darin grillen, bis sich ein Grillmuster abzeichnet. Danach mit Salz würzen und in Würfel schneiden. Nun den fertigen Teig mit der Hälfte des Tomatensugo bestreichen und den Belag darauf verteilen. Die Pizza bei circa 180 Grad Heißluft im Backofen zehn bis zwölf Minuten knusprig backen. Für die Marinade Piment, Korianderkörner, Zucker und Salz in einem Mörser grob zermahlen. Die Steaks gründlich mit der Marinade einreiben und bei Zimmertemperatur für mindestens 30 Minuten abgedeckt marinieren. (Am besten über Nacht im Kühlschrank.) Zum Grillen der Rumpsteaks die Grillpfanne hoch erhitzen und wenig Pflanzenfett hineingeben. Die Steaks nun in der Pfanne für ein bis zwei Minuten angrillen, um circa 45 Grad drehen und weitere ein bis zwei Minuten grillen, so dass ein Rautenmuster entsteht. Danach das Fleisch wenden und genau so verfahren. Anschließend das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad etwa fünf bis sechs Minuten garen. Den Backofen ausschalten, Ofentür leicht öffnen und weitere fünf Minuten ruhen lassen. Zum Servieren das Rumpsteak in Tranchen schneiden und auf die Pizza legen. Zum Schluss mit gemischten Kräutern vollenden.

Johann Lafer am 06. Juli 2013



# Boeuf bourguignon

**Für vier Personen**

**Ragout:**

1 Zwiebel	1 Karotte	150 g Knollensellerie
600 g Rinderfilet	1 EL Öl	1 EL Tomatenmark
50 ml Portwein, rot	250 ml Rotwein	0,75 l Geflügelbrühe
1 Lorbeerblatt, klein	0,5 TL Pfefferkörner, schwarz	0,5 TL Korianderkörner
0,5 TL Pimentkörner	0,5 TL Wacholderbeeren	1 TL Speisestärke
1 Zehe Knoblauch	2 Scheiben Ingwer	0,5 Orange, unbehandelt
0,5 Zitrone, unbehandelt	0,25 Schote Vanille	1 Splitter Zimtrinde, klein
1 EL Butter	Puderzucker, Pfeffer, Salz	

**Garnitur:**

80 g Perlzwiebeln	80 ml Geflügelbrühe	1 Prise Kurkuma
5 Fäden Safran	1 Splitter Zimtrinde	0,25 Schote Vanille
1 Kardamomkapsel	0,5 Orange, unbehandelt	80 g Champignonköpfe, klein
1 EL Butter, braun	100 g Speckscheiben, dünn	1 EL Öl
1 Bund Minikarotten	2 Kopfsalatherzen	Butter, Chilisalz, Salz

Ragout: Die Zwiebel, die Karotte und den Knollensellerie schälen und in einen halben Zentimeter große Stücke schneiden. Das Rindfleisch in zwei Zentimeter große Würfel schneiden, in einem Topf im Öl bei mittlerer Hitze anbraten und wieder heraus nehmen. Das Bratfett entfernen und etwas Puderzucker hinein stäuben. Das Tomatenmark hinein rühren, etwas anbräunen, mit dem Portwein und einem Drittel des Rotweines ablöschen und sämig einköcheln lassen. Den übrigen Wein dazu geben und ebenfalls einköcheln lassen. Das geschnittene Gemüse in einer Pfanne bei milder Hitze im Öl glasig anschwitzen und in den Topf geben. Die Brühe angießen, einen Deckel so auflegen, dass noch ein Spalt frei bleibt und ein bis eineinhalb Stunden bei kleiner Hitze schmoren lassen. Nach 40 Minuten das Lorbeerblatt mit Pfeffer, Koriander, Piment und Wacholder in die Soße geben. Die Soße durch ein Sieb gießen, das Lorbeerblatt dabei entfernen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die kochende Soße rühren und zwei Minuten köcheln lassen. Die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Aus der Orange und der Zitrone jeweils einen Streifen Schale herausschneiden. Knoblauch, Ingwer, Orangenschale, Zitronenschale, Vanilleschote und Zimtsplitter hinein geben, einige Minuten darin ziehen lassen und danach entfernen. Die Soße zum Fleisch geben, die Butter hinein rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnitur: Von den Perlzwiebeln die Wurzeln abschneiden. Die Zwiebeln ein bis zwei Minuten in kochendes Wasser legen, abschrecken, abgießen, abtropfen lassen und aus der Schale pellen. Die Perlzwiebeln in circa 50 Milliliter Brühe mit Kurkuma, Safran, Zimt, Vanille und ange-drückter Kardamomkapsel einige Minuten weich dünsten. Die Orangenschale mit etwas Butter dazu geben und mit Chilisalz würzen. Die Champignons putzen, in einer Pfanne in der braunen Butter rundherum anbraten, mit Chilisalz würzen. Den Speck in breite Blätter schneiden, in einer Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze kross braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Minikarotten putzen und blanchieren. In drei Esslöffel Brühe erhitzen und mit etwas Butter und Chilisalz fertig stellen. Das Rinderragout auf warmen Tellern verteilen, mit Perlzwiebeln, Champignons, Minikarotten, Speck, geputzten Kopfsalatherzen und Rosmarinzwig garnieren.

Alfons Schuhbeck am 26. Oktober 2012

# Boeuf Bourguignon

## Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch	2 EL Mehl	1 Flasche Rotwein
1 TL Salz, Pfeffer	1 Kräuter der Provence	250 geräucherter Speck
300 g Schalotten	1 Zehe Knoblauch	300 g Möhren
300 g Champignons		

Fleisch in große Würfel schneiden und im heißen Öl rundherum kräftig anbraten. Danach das Fleisch mit Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze angehen lassen. Mit dem Wein ablöschen; immer wieder etwas einkochen lassen bis das Mehl sich schön aufgelöst hat. Das Ganze salzen und pfeffern und die Kräuter in einem Säckchen dazu. Ca. 1,5 - 2 h auf kleiner Flamme abgedeckt köcheln lassen. Die Schalotten schälen, ganz lassen. Speck in nicht zu kleine Stücke schneiden, mit den Schalotten anbraten. Knobi in Scheibchen dazugeben, nicht mehr bräunen. Die Möhren in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Champignons zu der Zwiebel-Speckmischung geben. Das Ganze ca. 20 Min. dünsten. Danach das Gemüse zum Fleisch geben ( nach den 2h ), und zusammen nochmals 10 Min. köcheln lassen. Kräutersäckchen entfernen. Falls die Soße zu dünn ist, mit etwas Mehlbutter nachhelfen.

Als Beilage eignen sich Nudeln, Salzkartoffeln oder Spätzle.

NN

# Boeuf Bourguignon

## Für 4 Personen

1,5 kg Rindfleisch	Meersalz, Pfeffer	300 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Möhren	150 g durchwachsener Speck
4 EL Olivenöl	2 TL Mehl	1 EL Tomatenmark
Zucker	600 ml roter Burgunder	200 ml Rinderfond
2 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter	1 Bund Petersilie
300 g kleine Champignons	150 g Schalotten	

Rindfleisch abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Das Fleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen, in Würfel schneiden. Speck ebenfalls fein würfeln. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten. Fleisch herausnehmen. Die Hälfte der Speckwürfel im Bratfett anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und alles c. 5 Minuten schmoren. Fleisch zufügen, mit Mehl bestäuben. Tomatenmark und etwas Zucker unterrühren und alles kurz schmoren. Rotwein, Fond, Thymian, Lorbeer und 2 Stiele Petersilie zugeben, kurz aufkochen lassen. Zugedeckt, bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden schmoren. Champignons putzen, Schalotten schälen. Übrigen Speck in einer Pfanne braten. Schalotten und Pilze zufügen und ca. 4 Minuten schmoren, beiseite stellen. Das Fleisch und die Kräuter mit einer Gabel aus dem Topf nehmen. Die Sauce pürieren und abschmecken. Fleisch und Pilz-Schalotten-Mischung zugeben, weitere ca. 10 Minuten schmoren. Abschmecken und servieren. Dazu passen Nudeln oder frisches Baguette.

Vincent Klink 20. Dezember 2012

## Carpaccio mit warmer Tomaten-Pilz-Pfanne

### Für 2 Portion:

200 g Rinderfilet	200 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte
80 g getrocknete Tomaten	4 Scheiben Lardo	1 Stiel frische Petersilie
40 g Parmesan	Olivenöl, Salz, Pfeffer	getrocknete Chili

Das Rinderfilet in feine Scheiben schneiden und wie ein Carpaccio auf Tellern anrichten. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Pilze säubern und in grobe Würfel schneiden. Eine Schalotte abziehen und eine Hälfte davon in feine Ringe schneiden. Beides gemeinsam in der Pfanne anbraten. Nun die getrockneten Tomaten grob hacken und ebenfalls in die Pfanne geben und anbraten. Abschließend den Lardo in Streifen schneiden, zu dem gebratenen Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und ebenfalls in die Pfanne geben und gut vermischen. Das Rinder-Carpaccio nun mit Salz, Pfeffer und getrockneter Chili würzen und anschließend die warme Tomaten-Pilz Pfanne darauf geben. Zum Schluss ein paar feine Streifen Parmesan schneiden, darüber geben und servieren.

Steffen Henssler am 15. August 2013

## Chateaubriand mit Gemüse und drei Soßen

**Für 4 Personen**

**Chateaubriand:**

1 (600-800 g) Rinderfilet	1 Bund Thymian	2-3 Zweige Rosmarin
Meersalz	schwarze Pfefferkörner	Olivenöl, Butterschmalz

**Sauce hollandaise:**

3 frische Eigelb	1-2 EL Zitronensaft	150 g kalte Butter
Salz, weißer Pfeffer		

**Sauce mousseline:**

2-3 EL geschlagene Sahne	3 frische Eigelb	1-2 EL Zitronensaft
150 g kalte Butter	Salz, weißer Pfeffer	

**Sauce béarnaise:**

3 EL Estragon-Essig	3 EL Wasser	10 Pfefferkörner
1 Schalotte	1 Lorbeerblatt	3 frische Eigelb
150 g eiskalte Butter	10 Blätter Estragon	Salz und Pfeffer

**Gemüse:**

1 Blumenkohl	300 g Grüne Bohnen	1 Bund frische Möhren
1 unbehandelte Zitrone	2 Lorbeerblätter	Salz, Butter

**Chateaubriand:**

Bestellen Sie beim Metzger ein gleichmäßig großes und gut abgehangenes Stück Rinderfilet. Das Filetstück sollte möglichst aus der Mitte geschnitten sein und etwa 600 bis 800 Gramm wiegen. Das Rinderfilet von allen Sehnen und Häuten befreien. Butterschmalz und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie belegen, das Filet darauf platzieren und mit grob zerriebenen Pfefferkörnern und Meersalz würzen. Rosmarin- und Thymianzweige neben und auf dem Filet verteilen und einige Tropfen Olivenöl auf das Fleisch geben.

Das Filet, je nach Volumen, für circa 25 bis 30 Minuten in den Ofen schieben. Das Chateaubriand ist gar, wenn die Innentemperatur knapp 60 Grad erreicht hat - am besten mit einem Bratenthermometer prüfen. Das Fleisch sollte auf jeden Fall im Kern rosa sein.

Das Fleisch in zwei bis drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit den Soßen und dem Gemüse servieren. Zum kostbaren Braten passen auch edle Kartoffelsorten, wie zum Beispiel La Rate oder Bamberger Hörnchen.

**Sauce hollandaise:**

Die eiskalte Butter in kleine Stücke teilen.

Eigelb in einen Stieltopf geben. Herdplatte auf mittlere Hitze stellen, den Topf darauf platzieren und erwärmen. Die Eier mit dem Schneebesen dabei kräftig aufschlagen. Wenn der Topf heiß wird, sofort von der Herdplatte nehmen und weiterschlagen. Nach und nach die Butterstücke hinzufügen und immer weiter kräftig schlagen. Den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und erwärmen. Weiter rühren und den Vorgang wiederholen, bis sich Butter und Eigelb zu einer cremigen Masse verbunden haben. Das vorsichtige Erwärmen und gleichmäßige Schlagen ist das A und O der Herstellung. Bei zu großer Hitze stocken die Eier, die Soße gerinnt oder bleibt flüssig. Wenn die Soße eine cremige und feste Konsistenz hat, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft oder Essig abschmecken.

**Sauce mousseline:**

Eigentlich ist die Sauce mousseline nur eine luftige Erweiterung der Sauce hollandaise. Wie oben beschrieben aus Eiern und eiskalter Butter eine Hollandaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne vorsichtig untermischen.

**Sauce béarnaise:**

Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Estragon-Essig, Wasser, Pfefferkörner und Lorbeer in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Schalottenwürfel dazugeben und alles einkochen, bis nur noch ein Esslöffel der Flüssigkeit übrig ist. Die Reduktion durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen. Anschließend die Reduktion wieder in einen Topf geben und auf die warme (nicht heiße!) Herdplatte stellen, die zimmerwarmen Eidotter hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren. Nach und nach die eiskalten Butterstücke unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Wie bei der Hollandaise darauf achten, dass die Soße bei der Zubereitung nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt ist.

Die Estragonblätter fein hacken und zur Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleich servieren.

**Gemüse:**

Möhren putzen und längs halbieren. Bohnen waschen, Enden entfernen und teilen. Die Blätter und den Stielansatz vom Blumenkohl lösen. Bohnen und Möhren separat in Salzwasser bissfest garen, anschließend in Eiswasser abschrecken, damit der Garvorgang sofort unterbrochen wird und das Gemüse seine glänzende Farbe behält. Den Blumenkohl erst kurz vor dem Servieren zubereiten. Dafür Salzwasser mit den Lorbeerblättern und der halbierten Zitronen zum Kochen bringen. Den Blumenkohl kopfüber in das Kochwasser geben und zehn bis zwölf Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Die Bohnen und die Möhren abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gemüse darin erhitzen. Den Blumenkohl aus dem Kochtopf nehmen und in eine Schüssel legen. Die Möhren und Bohnen dekorativ um den Kohl verteilen.

Das frisch gekochte Gemüse zum Chateaubriand und den Soßen servieren.

Rainer Sass am 17. November 2012

## Curry-Rinder-Filet-Pfanne

**Für 2 Portionen**

100 g Tiroler Speck	1 Blumenkohl	1 Rinderfilet
2 Lauchzwiebeln	100 ml Olivenöl	50 g Currypulver
50 g Butter	Salz, Pfeffer	

Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne beidseitig anbraten. Den Blumenkohl schneiden und in eine weitere Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebel und Speck fein schneiden und hinzugeben. Currypulver darauf verteilen und ein kleines Stück Butter dazugeben. Das Ganze auf Tellern anrichten und das Rinderfilet darauf verteilen.

Steffen Henssler am 06. März 2013

# Currygulasch von der Rinder-Hochrippe mit Couscous

## Für 4 Personen

6 Zwiebeln	800 g Hochrippe vom Rind	2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	3 EL Currypulver	1 Schalotte
3 EL Olivenöl	150 g Couscous	300 ml Gemüsebrühe
1 EL Honig	2 TL Zimt	1 TL Kumin
1 Paprika	1 Tomate	2 Frühlingszwiebeln
6 grüne Oliven	1 Zweig Minze	1 Bio-Zitrone

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Zwiebeln zugeben und hell andünsten. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Zwiebeln legen. Mit Currypulver bestäuben und alles mit ca. 70 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt bei mittlere Hitze alles ca. 1 Stunde köcheln lassen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Couscous zugeben und gleich danach die Gemüsebrühe angießen. Einmal aufkochen und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nach dem Garen Honig, Zimt, Kumin und 2 EL Olivenöl vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüse waschen. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Von den Tomaten den Strunkansatz entfernen und dann in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln fein schneiden, Oliven fein hacken. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Paprika anschwitzen, Tomaten zugeben und kurz braten. Zuletzt Frühlingszwiebeln, Oliven und Minze untermischen. Salz und Pfeffer würzen. Das gebratene Gemüse unter den Couscous mischen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben, diese kurz vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Wenn das Fleisch weich gekocht ist, die Würfel mit einer Spießgabel aus dem Topf nehmen. Die zerkochten Zwiebeln mit einem Pürierstab fein mixen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder zugeben und servieren. Currygulasch mit dem Couscous servieren.

Vincent Klink am 15. August 2013

## Döner mit Roastbeef à la Michael Kempf

### Für 4 Personen

2 Zweige Minze	1 Zitrone, unbehandelt	250 g Schafsjoghurt
1 TL grobkörniger Senf	Meersalz, Kreuzkümmel	1 Kopf Römersalat
6 Radieschen	3 Zweige Koriander	2 Schalotten
1 Ochsenherztomate	100 g Ziegenfrischkäse	400 g Roastbeef
1 EL Olivenöl	1 Fladenbrot	getr. Chili, gemahlen

Minze abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Joghurt mit Senf, Zitronenschale und Minze verrühren. Mit Meersalz, Kreuzkümmel und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen, in Stifte schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter zupfen. Schalotten schälen, in sehr feine Ringe schneiden und mit Radieschen, Koriander und Salatstreifen mischen. Tomate waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Meersalz würzen. Ziegenkäse würfeln. Roastbeef in 4 Scheiben schneiden, auf einer Grillpfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten kurz anrösten, warm stellen. Fladenbrot vierteln und im Sandwichmaker oder in einer Pfanne knusprig grillen. Fladenbrot mit dem Schafsjoghurt bestreichen. Salat, Ziegenkäse und Tomaten auflegen. Roastbeef in sehr dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Mit Meersalz und Chili würzen.

Michael Kempf 27. April 2012

# Entrecôte mit Champignon-Kartoffeln

## Für 2 Personen

### Für das Entrecôte:

2 Scheiben Toastbrot	80 g Rindermark	1 Knoblauchzehe
5 Halme Schnittlauch	2 Zweige Thymian	10 g Butter
Salz, Pfeffer	1 Eigelb	1 TL geriebener Meerrettich
1 TL Senfpulver	2 Entrecôtes á 150 g	

### Für die Champignonkartoffeln:

500 g Kartoffeln	Salz	100 ml Milch
40 g Butter	150 g Mehl	2 Eier
Pfeffer, Muskat	100 g Champignon	1 EL Olivenöl
Zitronensaft	30 g geriebener Parmesan	700 ml Pflanzenfett

Für das Entrecôte:

Toastbrot entrinden, in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Rindermark (dafür Beinscheiben kaufen, Mark herauslösen) ebenfalls in 5 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Rindermark in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren, abgießen und in Eiswasser abkühlen lassen. Schnittlauch und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Toastbrotwürfel darin rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Toastbrot, Rindermark, Knoblauch, Schnittlauch, Thymian, Eigelb, Meerrettich und Senfpulver vorsichtig miteinander vermischen, so dass die Masse saftig ist. Die Entrecôtes mit 3 Schnitten (je ca. 4 cm lang) außen und in der Mitte einschneiden. Die Füllung so in die Einschnitte geben, dass die Steaks eine Marmorierung bekommen und die Steaks bis zum Braten kalt stellen.

Für die Champignonkartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen, abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln durch eine Presse geben. Milch, 125 ml Wasser und Butter zum Kochen bringen. Mehl nach und nach darüberstäuben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den ausgekühlten Teig in eine Schüssel geben, die Eier einzeln zugeben und alles gut miteinander verkneten. Zum Schluss die passierten Kartoffeln unterkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Champignons putzen, fein würfeln und im Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Kartoffelmasse mit den Pilzen und Parmesan vermischen. Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel geben und auf ein geöltes Backpapier kleine Pilze spritzen. Diese im heißen Fett goldbraun ausbacken, würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.. Backofen auf 150 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Entrecôtes in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend im Ofen ca. 5-7 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Entrecôte in die Mitte des Tellers geben, die gebackenen Kartoffeln dazu geben. Nach Belieben mit Kalbsjus servieren

Jörg Sackmann am 05. März 2013



# Entrecôte mit Ofen-Kartoffeln Soße Béarnaise und Spinat

## Für vier Personen

### Entrecôte:

1 Entrecôte, (1,2 kg)	2 EL Öl	Pfeffer
-----------------------	---------	---------

Salz

### Ofenkartoffeln:

12 Drillinge	1 kg Meersalz	5 Zweige Rosmarin
--------------	---------------	-------------------

### Spinat:

200 g Spinat, blanchiert	1 Schalotte	0,5 Schote Chili
--------------------------	-------------	------------------

70 g Butter	1 EL Chilipaste	
-------------	-----------------	--

### Sauce Béarnaise:

100 ml Weißwein	0,5 Bund Estragon	1 Lorbeerblatt
-----------------	-------------------	----------------

1 Schalotte	3 Eier	200 g Butter, lauwarm
-------------	--------	-----------------------

Pfefferkörner, weiß	Zucker	Salz
---------------------	--------	------

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Entrecôte:

Fleisch in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Öl von allen Seiten anbraten und dann etwa 25 Minuten auf den Rost in den vorgeheizten Backofen legen. Herausnehmen, vor dem Aufschneiden zehn Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Ofenkartoffeln:

Die Rosmarinblätter von den Zweigen ablösen. Die Rosmarinblätter mit dem Meersalz mischen und in eine Auflaufform geben. Die Kartoffeln auf die Rosmarin-Meersalz-Mischung legen. Das Ganze für 20 bis 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Spinat:

Die Butter in einen Topf geben und erwärmen bis sie braun wird. Die geschnittene Schalotte, Chilischote und den gehackten Spinat dazu geben. Das Ganze zusammen anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Chilipaste abschmecken.

Sauce Béarnaise:

Die Estragonblätter abzupfen, beiseite legen und die gebliebenen Stiele mit Weißwein, der abgezogenen und gehackten Schalotte, dem Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Salz und Zucker auf die Hälfte einkochen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren, mit den Eigelben mischen und auf einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Anschließend die Butter in feinem Strahl unterrühren, bis die Soße bindet. Zum Schluss die Estragonblätter fein hacken und begeben. Alles Anrichten!

Steffen Henssler am 13. April 2012

# Entrecôte Strindberg mit Kartoffel-Schalotten-Plätzchen

## Für 2 Personen

### Für das Entrecôte:

2 Scheiben Entrecôte á 150 g	1 Zwiebel	5 Halme Schnittlauch
100 g Butter	1 Msp. scharfer Paprika	1 TL Senfpulver
1 TL grober Senf	1 TL Mehl	Salz, Pfeffer

### Für die Plätzchen:

100 ml Sahne	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer, Muskat	2 große Kartoffeln
2 Schalotten	1 EL Zucker	150 ml Rotwein
1 TL Speisestärke	2 Austernpilze	2 EL Butter
2 TL Parmesan	100 ml Kalbsbratensauce	

Das Entrecôte zwischen Klarsichtfolie legen und 3 mm dünn plattieren.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter aufschlagen, mit Paprika, Senfpulver, Senf und Schnittlauch verrühren. Zum Schluss das Mehl und die Zwiebelwürfel unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das plattierte Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Strindbergmasse dünn aufstreichen, dann kurz kalt stellen damit die Butter anzieht.

Für die Kartoffel-Schalotten-Plätzchen:

Sahne mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin, einer geschälten Knoblauchzehe, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat aufkochen. Kartoffeln schälen, in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden und die Scheiben im Sahnefond blanchieren. Anschließend auf ein Sieb zum Abtropfen geben. Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen, Thymian und Rosmarin zugeben und abschmecken. Fünf Minuten leicht köcheln lassen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und den Rotweinfond damit binden. Schalotten in diesem Fond blanchieren, dann absieben.

Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten, würzen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen.

Zwei Ringe mit einem Durchmesser von 8 cm auf ein gebuttertes Blech geben.

Kartoffelscheiben in den Ring geben, dann Rotweinschalotten, wieder Kartoffeln und Pilze dazugeben. Zum Schluss mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten goldbraun überbacken.

In einer heißen Pfanne das Entrecôte auf der Zwiebelseite goldbraun, krustig anbraten, drehen und für 3-5 Minuten fertig braten bis das Fleisch „medium“ ist.

Die Bratensauce in einem Topf aufkochen, dann auf die Teller geben, Fleisch aufsetzen und die Kartoffel-Schalotten-Plätzchen daneben setzen.

Jörg Sackmann 05. Juni 2012

# Gebratenes Sashimi vom Roastbeef mit Speck und Bohnen

## Für 2 Portionen

200 g Roastbeef vom Rind	150 g grüne Bohnen	3 Scheiben Bacon
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Balsamico
Parmesan	Olivenöl	Pfeffer
Salz		

Das Roastbeef in Tranchen schneiden, diese mit einem Fleischklopfer leicht plattieren und mit Pfeffer würzen. Nun die gepfefferten Tranchen in den Bacon einwickeln, der durch seinen Salzgehalt ein Würzen mit Salz überflüssig macht. Die grünen Bohnen klein schneiden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Eine Zwiebel abziehen, halbieren, in Ringe schneiden und zu den Bohnen in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und eine Scheibe Knoblauch für den Geschmack mit in die Gemüsepfanne geben. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl aufsetzen und heiß werden lassen. Das Fleisch von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Dabei darauf achten, dass auch die Kanten mit angebraten sind. Schließlich das Roastbeef aus der Pfanne nehmen und dünn, als sogenannte Sashimi, herunter schneiden. Die einzelnen Stücke sollten dabei von außen gut angebraten, von innen jedoch noch halb roh sein. Diese in einer Reihe auf Tellern anrichten. Die Scheibe Knoblauch aus der Gemüsepfanne entfernen und alles mit einem großzügigen Schuss Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Balsamico unterschwenken. Ein wenig Olivenöl hinzugeben sowie den Parmesan in die Pfanne hobeln. Schließlich alles vom Herd nehmen und neben dem Roastbeef-Sashimi anrichten. Zum Schluss noch ein wenig Parmesan über das Gericht hobeln und servieren.

Steffen Henssler am 19. 03. 2012

## Gedämpftes Rinder-Filet mit Butter-Spargel und Sößchen

### Für vier Portionen

4 Stk. Rinderfilets, à 180 g	0,5 Bund Liebstöckel	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Petersilie, glatt	3,5 Ltr. Rinderfond
1 kg Spargel, grün und weiß	2 TL Zucker	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Kerbel	230 g Butter	2 Eier (Klasse M)
4 EL Weißwein, trocken	Meersalz, Salz	Pfeffer, schwarz
Pfeffer, weiß		

Den Spargel abrausen und von den holzigen Enden befreien. Den weißen Spargel ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen und in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem breiten flachen Topf 50 Gramm Butter erhitzen. Die Spargelstücke dazugeben, mit dem Zucker bestreuen und mit Salz würzen. Mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten bissfest dünsten. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Anschließend den Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Spargel zwei Minuten vor Garende mit dem Zitronenabrieb, dem gehackten Kerbel, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rinderfond in einem Topf mit Dämpfeinsatz zum Kochen bringen. Den Thymian sowie den Liebstöckel abrausen und den Dämpfeinsatz damit auslegen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, beidseitig mit Salz würzen. Anschließend das Fleisch in den Einsatz mit den Kräutern legen und in den nur noch siedenden Rinderfond geben. Die Kochplatte ausschalten und die Filets etwa 15 Minuten garziehen lassen. Das Fleisch sollte dabei ausreichend mit dem Fond bedeckt sein und das Sieb sollte nicht direkt den Topfboden berühren. Die übrige Butter in einem Topf erhitzen, das gelbe Butterfett von der weißen Molke abgießen und beiseite stellen. Die Eier trennen. Anschließend das Eigelb zusammen mit dem Weißwein in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad dicklich aufschlagen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und die Butter tröpfchenweise unterschlagen, bis eine schöne cremige Soße entstanden ist. Mit Salz, weißem Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Den Schnittlauch sowie die Petersilie anschließend abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Petersilie fein hacken. Abschließend die Rinderfilets aus dem Einsatz holen, in Tranchen aufschneiden, mit reichlich feingehackten Kräutern und groben Meersalz bestreuen. Das Fleisch mit dem Spargel und der Buttersoße auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 07. April 2012

## Gegrilltes Entrecôte mit Rotwein-Schalotten-Sauce

### Für 4 Personen

8 Schalotten	80 g Zucker	700 ml Rotwein
600 ml Kalbsfond	1 Zweig Thymian	800 g Entrecôte
5 EL kalte Butter	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl

Die Schalotten schälen und sehr fein schneiden. In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, Schalotten zugeben und mit Rotwein ablöschen. Diesen um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. In einem separaten Topf den Kalbsfond mit einem Zweig Thymian ebenfalls einkochen, so dass am Schluss noch ca. 100 ml Fond im Topf sind. Den eingekochten Kalbsfond zu den eingekochten Rotweinschalotten geben dazugeben, kalte Butter unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Entrecôte in 4 Medaillons von ca. 200 g schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten. Dann auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen noch ca. 6 Minuten weiter garen. Herausnehmen, abgedeckt 2 Minuten ruhen lassen. Fleisch mit der Sauce anrichten und servieren. (Anstatt die Steaks in der Pfanne und im Ofen zu garen, kann man sie auf dem geöffneten Kugelgrill zuerst anbraten und dann im geschlossenen Kugelgrill weiter garen.) Dazu passt Kartoffelgratin und Blattsalat.

Karlheinz Hauser 07. Mai 2012

## Gekochte Ochsen-Brust

### Für 4 Portionen

1 Zwiebel	800 g Ochsenbrustkern	1 El Rapsöl
200 g Knollensellerie	2 Karotten	1 Petersilienwurzel
1 kleine Stange Lauch	5 Wacholderbeeren	3 Pimentkörner
1 Tl schwarze Pfefferkörner	1 Knoblauchzehe, in Scheiben	1 Scheibe Ingwer
2 Lorbeerblätter		

Zwiebel ungeschält halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fettzugabe dunkel bräunen.

Die Ochsenbrust in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Anschließend in einen mit ca. 2,5 l Wasser gefüllten Topf geben, sodass das Fleisch gut bedeckt ist. Die gebräunten Zwiebelhälften einlegen und bei milder Hitze knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 Std. mehr ziehen als kochen lassen, bis das Fleisch weich ist.

Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel schälen, Lauch putzen und grob schneiden. Alles zusammen mit Wacholderbeeren, Piment, Pfefferkörnern, Knoblauch, Ingwer und Lorbeerblättern

Tim Mälzer am 27. Mai 2012

## Gekochter Tafelspitz

### Für 4 Personen

200 g Suppengemüse	1 EL Meersalz	1 Zwiebel
1/2 Stange Lauch	1 kg Rindertafelspitz	1 TL Pfefferkörner
1 TL Senfkörner	1 Lorbeerblatt	

Suppengemüse putzen und grob kleinschneiden. Mit 3 Liter Wasser und Meersalz zum Kochen bringen. Die ungeschälte Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett braun rösten. Lauch putzen und grob schneiden. Rindfleisch abspülen. Lauch mit dem Rindfleisch, der angebratenen Zwiebel und den Gewürzen in den Topf geben und ca. 2 Stunden langsam gar köcheln. Den entstehenden Schaum dabei abschöpfen. Fertig gegarten Tafelspitz aus dem Topf nehmen und im Kühlschrank auskühlen lassen, die Brühe durch ein Sieb mit Passiertuch passieren.

Frank Buchholz am 09. September 2013

## Gekochtes Rindfleisch in Lauch-Soße

### Für 2 Personen

#### Für das Rindfleisch:

500 g Rinderbrust	Salz	1 Zwiebel
1 Karotte	120 g Sellerie	1/2 Stange Lauch

#### Für die Lauchsauce:

40 g Butter	40 g Mehl	1/2 l Fleischbrühe
3 EL Lauch, in feinen Streifen	1 EL frisch geriebener Meerrettich	4 EL Sahne
Salz	1 Prise Muskat	

Für das Rindfleisch:

Das Fleisch abspülen und in einen Topf mit leicht gesalzenem kochendem Wasser (ca. 2 l) geben. Die ungeschälte Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Karotte und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit den beiden Zwiebelhälften zum Fleisch geben. Lauch halbieren, waschen und ebenfalls mit in den Topf geben. Das Fleisch sacht ca. 2,5 Stunden weich kochen. Dabei immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen.

Für die Sauce:

die Butter schmelzen lassen, Mehl zugeben, kurz rühren und mit der Fleischbrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze und häufigem Rühren ca. 10 Min. kochen lassen. Nun die Lauchstreifen hinein geben. Drei Minuten kochen und dann mit Meerrettich, Sahne, Salz und Muskat abschmecken. Die Rinderbrust in Scheiben schneiden und mit der Lauchsauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Vincent Klink am 17. Oktober 2013

# Gekochtes Rindfleisch mit Semmelkren, Schnittlauch-Soße

## Für 2 Personen

500 g Kalbstafelspitz	Salz	1 Zwiebel
2 Karotten	250 g Sellerie	1/2 Stange Lauch
300 g Kartoffeln	Pfeffer	2 Brötchen vom Vortag
15 g frischer Meerrettich	175 ml Sahne	1 TL Mehlbutter
1 Bund Schnittlauch		

Das Fleisch abspülen und in einen Topf mit leicht gesalzenem kochendem Wasser (ca. 2 l) geben. Die ungeschälte Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Karotten und Sellerie schälen. Die Hälfte vom Sellerie in grobe Stücke schneiden, eine Karotte ebenfalls in grobe Stücke schneiden und mit den beiden Zwiebelhälften zum Fleisch geben. Lauch halbieren, waschen und ebenfalls mit in den Topf geben. Das Fleisch sacht ca. 2,5 Stunden weich kochen. Dabei immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen. In der Zwischenzeit restliche Karotte und Sellerie in 5 mm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Wenn das Fleisch annähernd weich gekocht ist, herausnehmen und die Brühe abpassieren. Die Brühe mit dem Fleisch erneut aufsetzen und aufkochen, Karotten-, Sellerie und Kartoffelwürfel zugeben und ca. 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Dann die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brötchen klein schneiden, in eine Schüssel geben und etwas heiße Tafelspitzbrühe (ca. 200 ml) zugeben und zu einer breiigen Masse verrühren. Meerrettich schälen, fein reiben und mit 50 ml Sahne unter die Brötchenmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer abmischen. Für die Schnittlauchsauce 125 ml Sahne mit 125 ml Tafelspitzbrühe aufkochen und einige Minuten kochen lassen. Dann mit Mehlbutter binden. Schnittlauchabspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Tafelspitz in Scheiben aufschneiden. Die Gemüsegewürfel auf Tellern anrichten, Fleisch darauf geben, mit der Schnittlauchsauce überziehen und mit etwas Semmelkren garnieren.

Otto Koch 12. Oktober 2012

## Geschmorte Rinder-Roulade mit Rotkohl

### Für 2 Portionen

4 Rinderrouladen (Oberschale)	3 Gewürzgurken	4 Scheiben Bacon
2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	1 Lauchstange
2 Gemüsezwiebeln	250 ml Rotwein	250 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Rotkohl	2 Äpfel	3 EL Tomatenmark
2 EL Senf	Pimentkörner	Lorbeerblatt
150 g Johannisbeergelee	150 ml Gemüsefond	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	2 EL Honig
1 Limette	50 g kalte Butterwürfel	

Zunächst die Gewürzgurken der Länge nach halbieren und wahlweise in Stifte oder Scheiben schneiden. Eine Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Das Rouladenfleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Roulade längs mit Bacon belegen und mit den Zwiebeln und Gurken füllen. Nun die Rouladen rollen und so binden, dass diese fest verschlossen ist. Die Rouladen von außen noch einmal salzen und pfeffern. Nach Geschmack noch einmal von außen mit Senf bestreichen. Den Bräter mit ein wenig Butterschmalz einreiben, die Roulade hinein geben und von allen Seiten kräftig anbraten. Nun die Karotten und den Sellerie ungeschält in Scheiben schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden. Das Gemüse zu den Rouladen in den Bräter geben und anrösten. Eine Prise Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Rouladen entnehmen und dafür drei Esslöffel Tomatenmark mit in den Bräter geben. Dieses gut mit dem Gemüse vermengen und leicht anrösten. Danach alles mit dem Rotwein ablöschen. Abschließend etwas Gemüsebrühe dazugeben, den Deckel darauf setzen und für ein bis anderthalb Stunden bei 150 Grad im Ofen schmoren lassen. Nun den Rotkohl fein schneiden oder hobeln. Die Äpfel ebenfalls von allen vier Seiten bis zum Kerngehäuse herunter hobeln. Eine weitere Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben, wobei jedoch der Rotkohl zuerst in den Topf gegeben werden sollte. Apfel und Zwiebel werden geschichtet auf den Rotkohl gegeben. Der Mischung einiger Pimentkörner, etwas Lorbeer und ein wenig Johannisbeergelee hinzugeben. Zum Schluss mit ein wenig Gemüsebrühe auffüllen. Den Deckel verschließen und auch das Rotkohlgemüse für ein bis anderthalb Stunden bei 150 Grad im Ofen schmoren lassen.

Das geschmorte Rotkohlgemüse aus dem Ofen nehmen und die Lorbeerblätter sowie die Pimentkörner aus dem Topf nehmen. Nun den Rotkohl ein wenig salzen und auf dem Herd nochmals aufkochen. Für den Glanz ein bis zwei Esslöffel Honig auf den Rotkohl geben. Schale von einer Limette über den Rotkohl raspeln und alles weiterhin leicht auf dem Herd köcheln lassen. Die Rouladen zunächst aus dem Ofen und anschließend auch aus dem Bräter nehmen. Das Bratengemüse in ein Sieb geben, den Bratensud passieren und noch einmal aufkochen lassen. Die Rouladenschnüre abschneiden und die Rouladen halbieren. Die Rouladenhälften stehend auf Tellern anrichten. Das Rotkohlgemüse dazu anrichten. Schließlich die Soße mit kalter Butter binden und anschließend großzügig über die Roulade geben und servieren.

Steffen Henssler am 14. und 15. 03. 2012



# Geschmorte Rinder-Schulter mit Fenchel und Pistazien

## Für 4 Personen

### Für die Rinderschulter:

4 Schalotten	1/2 Möhre	1-2 Stiele Staudensellerie
1/2 TL Kümmel	1/2 kandierte Zitrone	1 kg Rinderschulter
2 EL Olivenöl	200 ml Rinderfond	200 ml Espresso
100 ml Rotwein	100 ml Rote Bete Saft	1 Zweig Thymian
1/2 TL Harissa	1 EL geröst. Pistazien	

### Für den rohen Fenchel:

1 Fenchelknolle	2 EL Rapsöl	1 EL Pistazienöl
1 EL Zitronensaft	1/2 TL milder Curry	1 TL Akazienhonig
Meersalz		

### Für den eingelegten Fenchel:

1 Schalotte	1 Fenchelknolle	300 ml Geflügelfond
1 EL brauner Zucker	100 ml weißer Portwein	300 ml Orangensaft
4 Fenchelsamen	1/2 Sternanis	4 schwarze Pfefferkörner
1/2 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	Pfeffer

Für die Rinderschulter: Schalotten schälen und klein schneiden. Möhre und Sellerie putzen, ebenfalls klein schneiden. Kümmel grob zerstoßen. Die Zitrone klein schneiden. Rinderschulter salzen und von allen Seiten in einem flachen Topf mit etwas Pflanzenöl scharf anbraten. Rinderschulter herausnehmen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kleingeschnittenes Gemüse im Bratenfett anrösten. Mit Rinderjus, Espresso, Rotwein und Rote Bete Saft ablöschen. Rinderschulter, Thymian, Harissa, Kümmel und Zitrone zufügen. Abdecken und im Backofen ca. 2 Stunden schmoren. Die Rinderschulter im Fond erkalten lassen und herausnehmen. Den Fond durch ein feines Sieb passieren. Das weiche gegarte Gemüse durchstreichen, es sorgt für eine gute Bindung. Anschließend den Fond einkochen bis er eine saucenartige Konsistenz und tollen Geschmack erhält.

Für den roh marinierten Fenchel: Die Knolle waschen und trockenreiben. Die Knolle in hauchdünne Scheiben hobeln. Rapsöl, Pistazienöl, Zitronensaft, Curry, Honig, Salz und Pfeffer zum Fenchel geben. Alles kräftig verkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und zur Rinderschulter servieren.

Für den eingelegten Fenchel: Schalotte schälen und fein würfeln. Von der Fenchelknolle 4 schöne Scheiben aus der Mitte schneiden und in eine flache Auflaufform geben. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben! Die übrigen Fenchelabschnitte fein hacken, mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Backofen auf 110 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den braunen Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen. Die Schalotten zufügen und darin andünsten. Mit Portwein, Orangensaft, Fenchelsamen, Sternanis, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Gewürznelke zu einem Sirup einkochen lassen. Den eingekochten Fenchelfond untermischen. Alles auf den Fenchelscheiben verteilen und mit Aluolie abdecken. Im Ofen ca. 45 Minuten garen. Die Rinderschulter in 4 Scheiben schneiden und in der Sauce erwärmen. Die eingelegten Fenchelscheiben auf vier Teller verteilen. Mit etwas Gewürzsud beträufeln. Den roh marinierten Fenchel mit einer Gabel aufrollen und ebenfalls mit dem Fenchelgrün garnieren. Alles mit Rinderschulter, Sauce und Pistazien anrichten. Dazu passen Nudeln oder Brot.

Michael Kempf 01. März 2013

# Geschmorte Rinder-Schulter mit Perlzwiebeln und Polenta

## Für 4 Personen

400 g Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Karotte
300 g Staudensellerie	Ca.2 kg flache Rinderschulter	Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	200 ml roter Portwein
250 ml Rotwein	150 ml Madeira	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	500 ml Kalbsfond	1 EL kalte Butter

## Für die Polenta:

600 ml Geflügelfond	400 ml Sahne	1/2 TL Thymian
1/2 Tl Rosmarin	180 g Polenta (Maisgrieß)	Salz, Pfeffer, Muskat
4 EL Parmesan	2 EL Kerbelblättchen	

## Für die Perlzwiebeln:

200 g Perlzwiebeln	100 ml Portwein	50 ml Rotwein
50 ml dunkler Balsamico	Zucker, Salz	1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt	1 Stiel Rosmarin	40 g kalte Butter

Für die Rinderschulter:

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Schalotten, Knoblauch und die Karotte schälen und getrennt voneinander würfeln. Staudensellerie waschen und in ca.1 cm große Würfel schneiden. Die Rinderschulter parieren (Fett und Sehnen entfernen) und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch herausnehmen. Schalotten, Knoblauch und die vorbereiteten Gemüswürfel zugeben und im Bratfett anbraten, Tomatenmark untermischen. Mit rotem Portwein, Rotwein und Madeira ablöschen. Die Schulter wieder in den Topf legen, Kräuter zugeben und den Kalbsfond angießen. Einen Deckel auflegen und den Braten im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen. Topf herausnehmen. Die Schulter aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den entstandenen Bratenfond durch ein Sieb zurück in den Topf passieren. Den Fond auf die gewünschte Konsistenz (etwa um ein Drittel) einkochen. 1 EL kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden. Sauce abschmecken und das Fleisch wieder hineinlegen.

Für die Polenta:

Geflügelfond, Sahne, Thymian und Rosmarin aufkochen, Polenta einrühren und 10 Minuten bei mittlerer Hitze quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan abschmecken. Kerbelblättchen vor dem Servieren darüber streuen.

Für die Perlzwiebeln:

Die Perlzwiebel schälen. Portwein, Rotwein, Balsamico, Zucker, Salz, Gewürznelke, Lorbeer und Rosmarin in einen Topf geben und ca. 2 Minuten kochen. Den Fond durch ein Sieb, zurück in den Topf geben. Zwiebeln zugeben und alles ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss die kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden. Zwiebeln abschmecken. Rinderschulter aus der Sauce heben, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit Polenta und Perlzwiebeln servieren.

Karlheinz Hauser am 25. November 2013

## Gratiniertes Rumpsteak mit Blumenkohl-Spinat-Pfanne

### Für 2 Portionen

2 Rumpsteaks	100 g Ziegenkäse	1 TL Dijon-Senf
1 Süßkartoffel	1 Blumenkohl	1 Zwiebel
150 g feiner Spinat	2 Stiele Salbei	1 Zitrone
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zunächst das Rumpsteak am Fettrand einschneiden und plattieren. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne heiß werden lassen, etwas Olivenöl hineingeben und das Rumpsteak darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben. Den Ziegenkäse in eine Schüssel geben und Dijon-Senf hinzufügen. Die Süßkartoffeln schälen und mit einer Reibe kleinraspeln und in die Schüssel geben. Ziegenkäse, Senf und Süßkartoffeln zu einer Masse vermengen und leicht salzen. Die Kartoffelmassen auf den Steaks verteilen. Das Ganze in den auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben und für zehn Minuten überbacken. Währenddessen eine Pfanne erhitzen. Den Blumenkohl klein schneiden. Dann etwas Öl in die Pfanne geben und die Röschen darin anschwitzen. Eine Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze darin rösten. Eine Prise Salz hinzufügen. Dann etwas Wasser in die Pfanne geben und verkochen lassen. Schließlich den Spinat mit einem Schuss Olivenöl und dem Salbei hinzugeben. Das Ganze noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Steak aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren. Bei Belieben kann noch etwas Olivenöl sowie etwas Zitronensaft drüber gegeben werden.

Steffen Henssler am 11. 05. 2012

## Grillteller mit Roastbeef, Riesen-Garnelen, Hähnchen

### Für vier Personen

400 g Roastbeef	0,5 TL Pfeffer, geschrotet	8 Riesen-Garnelen, nur Schwänze
1 TL Curry, kräftig	2 Zehen Knoblauch	2 Hähnchenbrüste
400 g Schweinefilet	2 Schoten Paprika, rot	4 Zweige Rosmarin, dick
60 ml Olivenöl	0,5 Bund Thymian	3 Tomaten
1 TL Cayennepfeffer	1 Zitrone	1 Zweig Basilikum
200 g Joghurt	1 Limone, unbehandelt	0,5 Kopfsalat
Olivenöl, Meersalz		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Das Roastbeef würzen und von allen Seiten angrillen. In Klarsichtfolie wickeln und 45 Minuten im vorgeheizten Backofen rosa garen. Anschließend aus der Folie wickeln, erneut kurz angrillen, in Tranchen schneiden und mit Meersalz und geschrotetem Pfeffer bestreuen. Die Garnelen putzen. Mit Curry, Salz und einer Knoblauchzehe marinieren. Die Hähnchenbrüste halbieren, eine Tasche hinein schneiden und mit den Garnelen spicken. Das Fleisch würzen, auf dem Grill garen gegebenenfalls noch im vorgeheizten Backofen fertig garen. Die Schweinefilets in Medaillons scheiden. Die Paprika schälen und in Stücke schneiden. Beides abwechselnd auf die Rosmarinzwige stecken, würzen und auf dem Grill garen. Das Olivenöl mit Thymian und einer Knoblauchzehe kurz erwärmen und auf das Fleisch träufeln. Die Tomaten in Würfel schneiden und mit Cayennepfeffer, Salz, Zitronensaft, gehacktem Basilikum und Olivenöl marinieren. Den Joghurt mit Salz, Limonensaft und Abrieb schaumig aufmixen und über den geputzten Kopfsalat träufeln.

Alexander Herrmann am 01. Juni 2012

## Gulasch vom Rinder-Filet mit Rosmarin, Kartoffel-Gratin

### Für 2 Personen

600 g Kartoffeln, fest	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	150 ml Gemüsebrühe	50 ml Sahne
3 Schalotten	100 g Champignons	2 Zweige Rosmarin
3 Stängel glatte Petersilie	350 g Rinderfilet	1 EL Olivenöl
100 ml Rotwein	60 ml Rinderjus	1 TL Paprikapulver, edelsüß

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Für das Kartoffelgratin die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln, in eine gebutterte Auflaufform schichten und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen. Im heißen Ofen das Gratin ca. 20 Minuten garen. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarin und Petersilie abspülen, trocken schütteln. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, reichlich pfeffern und nur mäßig salzen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und mit Alufolie abdecken. In der Fleischpfanne mit 1 EL Butter Schalotten anschwitzen, Champignons zugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen, Rinderjus zugeben. Rosmarin grob hacken, zugeben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Petersilie fein hacken. Den aus den Filetspitzen ausgetretene Fleischsaft zur Sauce gießen. Die Sauce nochmals einkochen, Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Fleisch wieder zugeben, untermischen und anrichten. Dazu das Kartoffelgratin servieren.

Vincent Klink 21. Juni 2012

## Hamburger aus Rinder-Filet für Erwachsene

### Für 2 Portionen

300 g Rinderfilet	2 Burger-Brötchen	50 g Crème-fraîche
0,5 TL Kapern	2 Blätter Radicchio	50 g Rucola
1 Tomate	0,5 Salatgurke	2 Schalotten
2 TL grober Dijon Senf	1 EL Semmelbrösel	Salz und Pfeffer
Öl		

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und anschließend in vier Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Öl beidseitig anbraten. Die Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Die Brötchen halbieren und für zwei bis drei Minuten in einer Pfanne rösten. Die Kapern zerkleinern und mit dem Senf mischen. Die Crème-fraîche unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und vier Scheiben davon abschneiden. Auf die untere Hälfte des Burgerbrötchens die Crème-fraîche-Masse verteilen, mit Radicchio, Rucola, Tomaten- und Gurkenscheiben und den Schalotten belegen und anschließend je zwei Scheiben Fleisch darauf geben. Abschließend die oberen Burgerhälften auflegen und servieren.

Steffen Henssler am 30. Januar 2013

# Herren-Gulasch von Rinder-Filet

**Für vier Personen**

**Gulasch:**

4 Zwiebeln	1 EL Öl	1 EL Tomatenmark
0,5 l Geflügelbrühe	1 Zehe Knoblauch, klein	0,5 TL Kümmel, ganz
0,5 TL Majoran	0,5 Zitrone, unbehandelt	2 TL Paprikapulver, edelsüß
500 g Rinderfilet, küchenfertig	1 EL Öl	2 – 3 EL Sahne
Chilisalز, mild		

**Eingelegte Zwiebel:**

1 Zwiebel, weiß	300 ml Gemüsebrühe	1 – 2 EL Weißweinessig, mild
1 EL Olivenöl, mild	Chilipulver, mild	Zucker
Salz		

**Ochsenmaulsalat:**

2 Schalotten	80 ml Gemüsebrühe	1 – 2 EL Weißweinessig, mild
0,5 – 1 TL Dijonsenf	3 – 4 EL Salatöl, mild	400 g Ochsenmaul, gekocht
6 Radieschen	4 – 6 Cornichons	1 EL Schnittlauchröllchen
Zucker	Chilisalز, mild	

**Garnitur:**

4 Wachteleier	4 Stangen Spargel, weiß	4 Stangen Spargel, grün
1 Stange Staudensellerie	1 Bund Minikarotten	4 Minizucchini
50 ml Gemüsebrühe	1 EL Butter, braun	4 Cornichons
1 Handvoll Kräuterblättchen	2 EL Schmand	Chilisalز, mild
Salz		

Gulasch::

Die Zwiebeln schälen, klein würfeln und in einem Topf bei mittlerer Hitze im Öl hell anbraten. Das Tomatenmark hinein rühren und etwas mitschwitzen, bis am Topfboden ein brauner Film anlegt. Mit der Brühe auffüllen und am Siedepunkt 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Kümmel, Knoblauch, Zitronenschale und Majoran zusammen fein hacken. Das Paprikapulver mit wenig Wasser glatt rühren. Die Gewürzmischung mit dem angerührten Paprikapulver in die Soße rühren und mit Chilisalز abschmecken. Nach Belieben noch zwei bis drei Esslöffel Sahne hinein rühren. Das Rinderfilet in zwei bis zweieinhalb Zentimeter große Würfel schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in wenig Öl rundherum anbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Resthitze noch einige Minuten nachziehen lassen. Die Fleischwürfel in die Soße mischen und eventuell mit mildem Chilisalز nachwürzen.

Eingelegte Zwiebel:

Von der Zwiebel die Enden etwas abschneiden, die Zwiebel quer halbieren und die äußeren zwei Ringe jeweils von den Hälften ablösen. In Salzwasser fast weich kochen, in kaltem Wasser abschrecken, auf einem Sieb abgießen und auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. Für die Marinade die Brühe mit Essig und Olivenöl verrühren und mit Chilisalز und Zucker abschmecken. Die Zwiebelschalen darin einige Stunden marinieren.

Ochsenmaulsalat:

Für die Marinade die Schalotten schälen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. In Wasser eine Minute kochen, auf ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Brühe mit Essig und Senf in einen Mixbecher geben, mit Chilisalز und Zucker würzen und das Öl hinein mixen. Mit den Schalotten verrühren. Das gepresste Ochsenmaul in hauchdünne Scheiben und diese in zwei bis drei Zentimeter große Blätter schneiden. Das Ochsenmaul mit der Marinade mischen und etwas ziehen lassen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Cornichons in dünne Scheiben schneiden. Den Ochsenmaulsalat mit Radieschen, Cornichons,

Schnittlauch mischen und gegebenenfalls noch etwas nachschmecken.

Garnitur:

Die Wachteleier knapp drei Minuten kochen, kalt abschrecken und schälen. Den weißen Spargel schälen, die holzige Enden entfernen und die Spargelstangen schräg vierteln oder dritteln. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, die holzige Enden entfernen und die Spargelstangen in drei bis vier Stücke schneiden. Den Staudensellerie putzen, schräg in eineinhalb Zentimeter breite Stücke schneiden, von den Minikarotten das Grün bis auf einen Zentimeter kürzen, die Karotten schälen. Die Minizucchini putzen und längs halbieren. Weißen und grünen Spargel, Sellerie, Karotten und Zucchini nacheinander in Salzwasser einige Minuten gerade weich kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das blanchierte Gemüse in der Brühe erhitzen, die braune Butter hinein geben und mit Chilisalzwürzen. Das Gulasch auf warmen Tellern anrichten, daneben jeweils eine marinierte „Zwiebelschale“ setzen und diese mit dem Ochsenmaulsalat füllen. Das Gulasch mit je einem halbierten Wachtelei, einem Cornichon, dem Gemüse, kleinen Kräuterblättchen und einem Tupfen Schmand garnieren.

Alfons Schuhbeck am 04. Mai 2012

## **Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Rinder-Geschnetzeltem**

### **Für 2 Portionen**

1 Hokkaido-Kürbis	100 g Kartoffeln	0,5 Bund frischer Thymian
200 g Rinderfilet	50 g Rucola	50 g Pinienkerne
0,5 Bund Petersilie	1 Zitrone	

Ein Drittel des Hokkaido-Kürbisses mit einer Reibe reiben (er muss nicht geschält werden). Kartoffel (im Verhältnis 1:1) ebenfalls reiben, evtl. etwas Speisestärke hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, den frischen Thymian vom Stiel zupfen und dazugeben. Zu kleinen Rösti formen und in einer Pfanne mit bereits heißem Öl anbraten. Das Rinderfilet in Stücke schneiden (nicht zu dünn, damit es einen rosa Kern behält) und in einer Pfanne mit bereits heißem Öl anbraten. Pinienkerne dazugeben und anrösten. Die Spitzen des Rucola entfernen und den Rucola mit dem Fleisch kurz anbraten. Die Rösti auf Tellern anrichten, das Geschnetzelte darauf verteilen. Mit Petersilie und einem Schuss Zitrone verfeinern.

Steffen Henssler am 03. Dezember 2012

## Kräuterseitling-Apfel-Pfanne mit Rinder-Filet

### Für 2 Portionen

200 g Rinderfilet	150 g Kräuterseitlinge	50 g Butter
Olivenöl, Salz, Pfeffer	8 Kirschtomaten	2 Zweige Rosmarin
1 Schalotte	1 Bund Blattpetersilie	1 Apfel
1 Limette		

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, einen Rosmarinzweig hineinlegen und die Rinderfiletscheiben von beiden Seiten darin scharf anbraten. Zum Abschluss noch die Hälfte der Butter hinzufügen und für den Geschmack schmelzen lassen. Die Kräuterseitlinge klein schneiden, die Kirschtomaten vom Strunk entfernen und alles in ein wenig Olivenöl anbraten. Die Schalotten abziehen, grob hacken und mit in die Pfanne zu den Seitlingen und Tomaten geben. Die Blattpetersilie ebenfalls hacken und hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, die restliche Butter hinzufügen und kurz anbraten. Den Apfel waschen und mit der Schale würfeln und dazu geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Die Limette halbieren und den Saft über dem Sud auspressen. Den letzten Rosmarinzweig klein hacken und mit dazu geben. Den fertigen Sud als Sauce über das Fleisch geben und das Apfel-Saitlings-Gemüse daneben anrichten. Guten Appetit!

Steffen Henssler am 27. Dezember 2012

## Kurzgebratenes Rinder-Steak mit Salsa-Pesto

### Für 2 Portionen

2 Roastbeef am Stück à 300 g	500 g Kirschtomaten	250 g Parma-Schinken
50 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Butter, Olivenöl	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fettkante zuerst in die Pfanne geben, damit das Fett schön ausbraten kann und den Geschmack an das Öl abgibt. Danach von beiden Seiten anbraten. Zeitgleich in einer weiteren Pfanne die Pinienkerne anrösten. Um das Fleisch später wunderbar saftig und glänzend auf dem Teller zu präsentieren, einfach ein Stück Butter mit in die Pfanne geben und glasieren. Abschließend dem Fleisch noch eine gehackte Zwiebel hinzufügen, damit ein besonderes Aroma entsteht. Für das Pesto Tomaten und Parma-Schinken mit etwas Olivenöl in der Pfanne schmoren lassen. Nach ca. sechs Minuten mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig die Tomaten zerdrücken. Am Besten die Pfanne dafür vom Herd nehmen, damit es durch die Hitze nicht zu sehr spritzt, wenn das Wasser der Tomaten in das Olivenöl gelangt. In der Zwischenzeit Basilikum und Pinienkerne klein hacken. Die Tomaten-Parma-Mischung aus der Pfanne nehmen und ebenfalls leicht hacken. Anschließend alles wieder zurück in die Pfanne geben, mit den Pinienkernen und dem Basilikum vermengen und mit Pfeffer würzen. Das Fleisch nun aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Abschließend die Zwiebeln aus der Fleisch-Pfanne ebenfalls mit in die Tomaten-Parma-Mischung geben, vermengen und danach das Salsa-Pesto auf den tranchierten Fleischscheiben verteilen.

Steffen Henssler am 18. Dezember 2013

# Lutscher von der Ochsen-Brust mit Wurzelgemüse-Lasagne

## Für vier Personen

600 g Wurzelgemüse	1 Lorbeerblatt	2 – 4 Wacholderbeeren
1 TL Vadouvan	1 kg Ochsenbrust, gekocht	4 cl Essig
1 TL Senf	2 Bund Schnittlauch	150 g Crème-fraîche
1 Zitrone	20 Schaschlikspieße	100 g Meerrettich, frisch
4 EL Cornflakes	Pfefferkörner	Piment
Petersilienstiele	Fenchelsamen	Liebstöckel
Rapsöl, Pfeffer	Zucker, Salz	

Das Wurzelgemüse schälen. Das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren, ein paar Pfefferkörner, Piment, Petersilienstiele, Vadouvan, Fenchelsamen, etwas Salz und den Liebstöckel kurz aufkochen. Die Ochsenbrust salzen, pfeffern und zuckern, von allen Seiten goldgelb anbraten und in den Fond geben. In diesem Fond circa zwei bis zweieinhalb Stunden garen. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, einem Schöpfer der Brühe und Rapsöl eine Salatsoße herstellen und das Wurzelgemüse darin marinieren. Die Nudelplatten (kann man auch selber machen) circa eine Minute in Salzwasser kochen, etwas Wurzelgemüse darauf setzen, oben zusammenhalten und mit etwas kurz blanchiertem Schnittlauch oben zusammenbinden. Crème-fraîche mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Etwas Zitronensaft und den geschnittenen Schnittlauch dazugeben. Die Ochsenbrust in 30 mundgerechte Stückchen schneiden und auf Schaschlikspieße aufspießen. Zum Verzehr taucht man die Ochsenbrust zuerst in Crème-fraîche und anschließend in den geraspelten Meerrettich, Schnittlauch und Cornflakes.

Stefan Marquard am 18. Mai 2012



# Marinierte Rinder-Steaks mit Gemüse-Salat

## Für 4 Personen

1 rote Chilischote	5 g Ingwer	10 EL Olivenöl
600 g Rinderrücken	4 Tomaten	Salz, Pfeffer
Puderezucker	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Zucchini	1 TL scharfer Senf
2 EL Rotweinessig	1 kleine Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum

Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. 5 EL Olivenöl mit Ingwer und Chili zu einer Marinade mischen. Den Rinderrücken in sehr dünne Scheiben schneiden und diese in der Chili-Ingwer-Marinade einlegen. Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze (200 Grad Heißluft) vorheizen. Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten in Stücke schneiden, auf ein Backblech oder eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Puderezucker würzen, im vorgeheizten Ofen ca.15 Minuten garen. Paprikaschoten (falls gewünscht mit einem Sparschäler schälen) halbieren, die Kerne entfernen. Paprika in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Paprikastreifen anbraten, geschnittenen Zwiebellauch zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen, putzen und in Streifen schneiden. Aus 3 EL Olivenöl, Senf und Rotweinessig eine Vinaigrette herstellen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Vinaigrette mit feingehacktem Knoblauch und Salz würzen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Tomaten mit gebratenem Paprika und Zucchini in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette anmachen. Zuletzt Basilikum untermischen. Die Steaks aus der Marinade nehmen, abtropfen und in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite eine knappe Minuten braten und salzen. Steaks mit dem Salat anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah 30. Mai 2012

# Mariniertes Roastbeef mit Spargel in Tomaten-Salsa

## Für vier Portionen

1 EL Koriandersamen	1 Limette, unbehandelt	1 EL Meersalz, grob
1 EL Zucker, braun	2 EL Olivenöl	700 g Roastbeef
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Knolle Knoblauch
2 Bund Spargel, grün	2 Scheiben Bacon	500 g Strauchtomaten
2 Schalotten	1 Bund Schnittlauch	2 EL Weißweinessig
1 TL Honig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, schwarz
Chili		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Mörser zerstoßen. Die Schale der Limette fein abreiben. Beides mit Meersalz und braunem Zucker mischen und das Roastbeef damit gründlich einreiben. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Roastbeef darin von allen Seiten anbraten. Die Knoblauchknolle waagrecht halbieren und eine Knoblauchhälfte sowie den Rosmarin und Thymian zum Roastbeef geben. Alles

auf ein Backofengitter geben, mit den Aromaten belegen und im Backofen 50 bis 60 Minuten garen (Tipp:

Unter das Backofengitter ein Backblech stellen, das fängt den abtropfenden Saft auf.). Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen mit Bacon umwickeln. In einer vorgeheizten Grillpfanne ohne Fett von allen Seiten braten, bis der Speck schön knusprig ist. Mit Pfeffer würzen. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Haut einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Haut abziehen, die Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets klein würfeln und in eine Schüssel geben. Schalotten und eine Zehe Knoblauch schälen, klein würfeln und zu den Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Danach mit Weißweinessig, Honig und Olivenöl marinieren. Den Schnittlauch klein schneiden und untermischen. Die Tomatensalsa mit dem Spargel auf Tellern anrichten. Zuletzt das Roastbeef in Scheiben schneiden und mit Meersalz würzen. Neben dem Spargel anrichten und servieren.

Johann Lafer am 05. Mai 2012

## Nebraska Roastbeef und Wasser-Melone vom Grill

### Für vier Portionen

4 Limetten, unbehandelt	1/2 TL Kubeben-Pfeffer	1/2 TL Korianderkörner
25 g Meersalz, grob	20 g Rohrzucker, braun	1 kg Nebraska Beef (Roastbeef)
1 Wassermelone, kernlos	2 EL Sojasoße	20 g Ingwer
1 EL Puderzucker	4 Kartoffeln, groß und fest	2 Eier (Klasse M), frisch
1 TL Senf, scharf	250 ml Sonnenblumenöl	2 EL Weißweinessig
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer, weiß	Zucker

### Für das Gewürzsalz:

1 Msp. Koriandersamen	1 Msp. Pfeffer, schwarz	1 Msp. Fenchelsamen
1 Msp. Kardamom	1 Chilischote, getrocknet, klein	1 Zitrone, unbehandelt

Die Limetten heiß abspülen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Kubeben-Pfeffer sowie die Korianderkörner in einen Mörser geben und zerstoßen. Die Limettenschale mit dem zerstoßenen Pfeffer, den Korianderkörnern, dem groben Meersalz sowie dem Rohrzucker vermischen und das Roastbeef damit großzügig einreiben. Gut durchziehen lassen. Das Roastbeef auf dem Grill bei indirekter Hitze von 160 Grad 70 Minuten garen, dabei jeweils nach 15 Minuten wenden. Die Wassermelone schälen und in große Würfel schneiden. Anschließend den Ingwer fein reiben. Den Saft einer Limette auspressen und mit der Sojasoße, dem Ingwer sowie dem Puderzucker mischen. Die Melonenwürfel darin einlegen. Nun auf acht Schaschlikspieße stecken und von allen Seiten kurz auf dem Grill bei direkter Hitze grillen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in drei Zentimeter dicke Stifte schneiden. Zehn Minuten wässern und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffelstifte in heißem Fett schwimmend zwei bis drei Minuten vorfrittieren. Herausheben und abtropfen lassen. Erneut in das heiße Fett geben und nun goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Für das Gewürzsalz die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben. Die übrigen Zutaten für das Gewürzsalz zusammen mit der Zitronenschale in einen Mörser geben und alles fein zermahlen. Für die Mayonnaise die Eier trennen. Den Senf zum Eigelb in eine große Schlagschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Sonnenblumenöl zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Die zweite Hälfte des Öls in einem dünnem Strahl dazugeben und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit dem Essig verrühren, mit dem Gewürzsalz und einer Prise Zucker abschmecken. Das Nebraska Beef und die gegrillte Wassermelone mit den frittierten Kartoffeln und der Gewürzsalz-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. Juni 2012

## Ochsen-Brust in Senf-Kruste

### Für 4 Portionen

600g gekochte Ochsenbrust	Salz	150g Dijon-Senf
100g doppelgriffiges Mehl	4 EL Öl	mildes Chilusalz

Vom kalten Fleisch das außen liegende Fett entfernen und das Fleisch in etwa  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe rundherum leicht salzen, etwa 2 mm dick mit Senf bestreichen und im Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht mit Chilusalz würzen.

Tim Mälzer am 27. Mai 2012

# Ochsen-Zunge mit Pilz-Rahm-Soße und Bandnudeln

## Für 4 Personen

### Für die Ochsenzunge:

1 gepökelte Ochsenzunge	500 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel
200 g Suppengemüse	2 Pimentkörner	3 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt		

### Für den Nudelteig:

125 g Hartweizengrieß	150 g Mehl	1 Ei
1 EL Olivenöl	Salz	4 EL Butter

### Für die Pilzrahmsauce:

2 Schalotten	200 g Champignons	4 EL Butter
3 EL Mehl	300 ml Kochfond	50 ml Kalbsjus
100 ml Rotwein	100 g Sahne	2 EL Portwein
2 EL Madeira		

Für die Ochsenzunge:

Die Zunge abspülen und 10 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend das Wasser abgießen. Suppengemüse schälen und grob würfeln. 1 Zwiebel schälen und würfeln. Die Zunge mit der Gemüsebrühe, Zwiebeln, Suppengemüse, Piment, Pfeffer und Lorbeer in einen Topf geben und ca. 2 Stunden weich kochen. Die Zunge herausnehmen, abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abschrecken. In der Zwischenzeit den Kochfond durch ein Sieb geben. Die Haut der Zunge einritzen und abziehen. Die Zunge warm stellen.

Für den Nudelteig:

Grieß, Mehl, Ei, Olivenöl und Salz in einer Schüssel vermengen und mit etwas Wasser zu einem geschmeidigen Nudelteig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Pilzrahmsauce:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Champignons putzen und halbieren. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Mehl darüber streuen und anrösten. Wenn das Mehl leicht gebräunt ist, mit Kochfond, Jus und Rotwein ablöschen und zu einer sämigen Sauce einkochen. Sahne zugeben und erneut etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Butter erhitzen und die Champignons darin braten. Pilze und zur Sauce geben. Mit Portwein und Madeira abschmecken. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine ausrollen, breite Bandnudeln schneiden und in reichlich Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen und in Butter schwenken. Die Zunge in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit Nudeln und Sauce servieren.

Karlheinz Hauser am 18. November 2013

# Ochsenschwanz-Ragout mit Ingwer und Kartoffel-Stroh

## Für 2 Personen

### Für das Ochsenschwanzragout:

600 g Ochsenschwanz	1-2 EL Mehl	Rapsöl
2 Zwiebeln	1 Karotte	1 Stange Staudensellerie
1 Tomate	2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein	200 ml Portwein	Zucker
1,5 l Kalbsfond	8 Pfefferkörner	3 Gewürznelken
3 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	3 Wachholderbeeren
1 Rosmarinzwig	10 g Ingwer	1 EL Sojasauce
Balsamico, Salz, Pfeffer		

### Für das Gemüse:

4 kleine Karotten mit Grün	4 kleine Navetten	4 kleine Petersilienwurzeln
2 Stangen Staudensellerie	Salz	2 EL Butter
1 Prise Zucker		

### Für die Strohkartoffel:

1 große Kartoffel	Salz, Pfeffer	Piment d' Éspelette
100 ml Olivenöl		

Für das Ragout:

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Ochsenschwanzstücke in etwas Mehl wenden. Rapsöl in einem Bräter erhitzen und den Ochsenschwanz darin anbraten. In den Backofen geben und ca. 20 Minuten rösten. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Karotte, Staudensellerie und Tomate putzen, bzw. schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Alle Gemüse zusammen mit dem Tomatenmark zum Ochsenschwanz geben und weiter schmoren. Mit Rotwein und Portwein ablöschen, 1 Prise Zucker zugeben und weiter schmoren, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Der Ochsenschwanz sollte schön dunkel glasiert werden. Backofen auf 160 Grad herunterschalten. Gewürze fein mörsern und mit dem Rosmarinzwig und dem Kalbsfond zum Ochsenschwanz geben. Alles weitere etwa 1,5 bis 2 Stunden schmoren. In der Zwischenzeit Karotten mit Grün, Navetten, Petersilienwurzeln putzen, waschen und evtl. halbieren. Staudensellerie waschen und klein schneiden. Das Gemüse in Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Ochsenschwanzstücke aus der Sauce nehmen, das Fleisch ablösen, vom Fett befreien und das Fleisch in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Sauce durch ein Sieb passieren und auf 300 ml einkochen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Sojasauce und Fleisch in die Sauce geben und nochmals aufkochen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Strohkartoffel:

Kartoffel waschen, schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Kartoffelstreifen kalt abspülen und gut trockentupfen. Die Streifen mit Salz, Pfeffer und Piment d' Éspelette würzen. In heißem Olivenöl goldbraun braten. Herausnehmen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und das blanchierte Gemüse darin warm schwenken, mit Salz und Zucker würzen und abschmecken. Ochsenschwanzragout mit Gemüse und Kartoffelstroh in tiefen Tellern anrichten.

Jörg Sackmann am 22. Oktober 2013

# Pfeffer-Rinder-Steak mit Kartoffel-Gratin, grünen Bohnen

## Für 2 Personen

### Für das Kartoffel-Gratin:

600 g festk. Kartoffeln	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	150 ml Gemüsebrühe	50 g Sahne

### Für die Bohnen:

100 g Coco-Bohnen	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
300 ml Geflügelbrühe	100 g grüne Bohnen	Salz
50 g Fève Bohnenkerne	4 getrocknete Tomaten	3 EL Butter
1 Zweig Bohnenkraut	Piment d'Espelette	

### Für die Steaks:

3 Schalotten	4 Rinderfiletsteaks (a 100 g)	2 EL grober Pfeffer
1 TL Butter	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
2 cl Cognac	50 ml Gemüsebrühe	150 ml Weißwein
1 EL eingel. grüner Pfeffer	4 EL Crème-fraîche	

Für das Kartoffel-Gratin Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und die Kartoffeln in sehr feine Scheiben hobeln. Eine Gratinform mit der Butter einfetten. Die Kartoffeln einschichten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe und Sahne verrühren und über die Kartoffeln geben. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten garen. Für die Bohnen Coco-Bohnen in reichlich kaltem Wasser, am besten über Nacht, einweichen. Schalotten schälen und fein schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Abgeschüttete, eingeweichte Bohnen und die Brühe zufügen und weich kochen. Grüne Bohnen putzen. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und klein schneiden. Fève-Bohnenkerne, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abgießen und die äußere Haut entfernen. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Butter in einem Topf erwärmen, Bohnen, Bohnenkerne, Tomaten, Bohnenkraut und 2 EL Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen und etwa 5 Minuten schmoren. Für die Steaks Schalotten schälen und fein würfeln. Rinderfiletsteaks trocken tupfen. Von beiden Seiten mit dem groben schwarzen Pfeffer bestreuen. Pfeffer mit dem Handballen andrücken. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten etwa 3 bis 4 Minuten knusprig braten. Zum Schluss etwas salzen. Den warmen Cognac angießen die Steaks darin kurz schwenken. Steaks aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Schalottenwürfel mit Gemüsebrühe und Wein zum Bratensatz geben und etwa auf ein Drittel einkochen lassen. Grünen Pfeffer und Crème-fraîche unterrühren. Alles bei starker Hitze unter Rühren einkochen lassen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Pfeffer-Sahnesauce mit den Steaks, Kartoffelgratin und Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Berechnung ohne Kartoffelgratin

Karlheinz Hauser 18. Februar 2013

## Pochiertes Rinder-Filet auf warmen Gemüse-Salat

### Für vier Personen

6 Kartoffeln, klein, fest	3 Karotten, jung	3 Stangen Staudensellerie
3 Petersilienwurzeln	1 Ltr. Fleischbrühe	700 g Rinderfilet
2 Schalotten	2 EL Weißweinessig	5 EL Olivenöl, mild
75 ml Weißwein	1 EL Honig	1 Zitrone, unbehandelt
1 TL Speisestärke	3 Zweige Petersilie	3 Zweige Kerbel
3 Zweige Estragon	Meersalz, Pfeffer, Kresse	

Kartoffeln, Karotten, Staudensellerie und Petersilienwurzeln jeweils schälen und in Scheiben schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen und das Gemüse darin etwa acht Minuten weich kochen. Anschließend herausheben und beiseite stellen, so dass das Gemüse warm bleibt. Die Brühe verbleibt im Topf auf dem Herd, jedoch wird die Hitze nun reduziert. Die Brühe sollte nur noch eine Temperatur von etwa 65 bis 70 Grad haben. Hierzu verwendet man am besten ein Thermometer. Das Rinderfilet mit Küchengarn zusammenbinden. An beiden Enden mit dem Garn eine Schlaufe binden, durch die ein Kochlöffelstiel gesteckt wird, so dass man diesen so auf den Topfrand legen kann, dass das Rinderfilet vollständig in der Brühe hängt, ohne den Topfboden zu berühren. Das Filet in der noch warmen Brühe etwa 30 Minuten ziehen lassen. Währenddessen für den Salat zunächst die Zitronenschale fein abreiben. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in einem Esslöffel Öl anschwitzen. Anschließend die Schalotten mit Weißweinessig ablöschen. 150 Milliliter der Brühe sowie den Honig und die fein geriebene Zitronenschale zufügen. Die Mischung etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und zu der Schalotten-Honig-Mischung hinzugeben, damit diese leicht bindet. Nun die Pfanne vom Herd ziehen und die entstandene Soße durch ein Sieb in einen hohen Becher umfüllen. Die Kräuterblätter von den einzelnen Zweigen abzupfen und mit dem restlichen Olivenöl zu der Soße geben und alles mit einem Pürrierstab etwa eine Minute zu einer Marinade vermischen. Nun das Fleisch aus der Brühe nehmen, noch etwas ruhen lassen, um es dann in dünne Scheiben zu schneiden. Die Filetscheiben auf eine Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüse-Salat darauf verteilen und mit der Kräuter-Marinade übergießen. Nach Belieben mit etwas Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 29. September 2012

## Rib-Eye Steak mit Rucola-Champignon-Pesto

### Für eine Portion:

2 Rib-Eye Steaks	100 g Rucola	60 g Champignons
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	40 g Parmesan
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Das Rib-Eye Steak mit Olivenöl einreiben, beidseitig salzen und pfeffern. Eine Pfanne erhitzen, das Fleisch darin scharf anbraten und anschließend ruhen lassen. Olivenöl in einer weiteren Pfanne erwärmen. Parallel Zwiebeln und Knoblauch abziehen und schneiden, die Champignons vierteln und alles auf mittlerer Hitze anbraten. Das Gemüse mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss den Rucola hinzugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Das Gemüse in einen Standmixer geben und mit einem Schuss Olivenöl sowie Parmesan verfeinern. Die Masse so lang mixen, bis ein homogenes Pesto daraus entsteht. Das Steak in Tranchen schneiden und auf Tellern anrichten. Mit Hilfe eines Löffels kleine Pesto-Nocken formen und diese neben dem Fleisch platzieren.

Steffen Henssler am 20. Juni 2013

## Rib-Eye-Steak mit gebackenen Kartoffeln und Butter

### Für 4 Personen

1 Stiel Petersilie	1 Stiel Estragon	1 Stiel Dill
1/2 Bund Schnittlauch	2 Sardellenfilets	2 TL Kapern
150 g Butter	1 TL gerieben Orangenschale	1 TL Tomatenketchup
1 TL Senf	1 Spritzer Weinbrand	1 Spritzer Worcestershiresauce
Currypulver	Salz, Pfeffer	400 g kleine Kartoffel
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	1 Stiel Thymian
140 ml Olivenöl	4 Rib Eye Steaks (à 350 g)	2 EL geschlagene Sahne

Für die Butter Petersilie, Estragon, Dill und Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Sardellen und Kapern ebenfalls fein hacken. Alles mit 125 g Butter gut verrühren. Mit Orangenschale, Ketchup, Senf, Weinbrand, Worcestershiresauce, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Am besten über Nacht ziehen lassen, mindestens 4 Stunden. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abspülen, trockenschütteln und die Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen. Kartoffeln in eine ofenfeste Form legen. Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 100 ml Olivenöl mischen, über die Kartoffeln träufeln. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten backen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Übrige 40 ml Olivenöl und 25 g Butter portionsweise erhitzen. Steaks darin von beiden jeweils 2 Minuten braten. Auf ein Backofengitter legen und im 165 Grad heißen Backofen ca. 6 Minuten weiter garen. Herausnehmen und die Steaks vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen. Die Butter erneut verrühren. Bratfett und Sahne unterrühren, abschmecken. Mit Steaks und Kartoffeln anrichten.

Karlheinz Hauser 21. Januar 2013



## Rib-Eye-Steak mit Knoblauch-Butter

### Für 2 Portionen

2 Rib Eye-Steaks	2 El Öl	Salz
Pfeffer	5 Knoblauchzehen	50 Gramm Butter

Zunächst Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze in der Pfanne braten. Nun die Hitze herunterregeln und den Knoblauch über das Steak geben. Ein Stück Butter auf das Steak legen, warten bis die Butter zerläuft und sie dann auf dem Steak einreiben. Das Steak auf Teller anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 17. 04. 2012

## Rinder-Cordon bleu mit Südtiroler Schinken, Tomme Suisse

### Für vier Personen

#### Cordon bleu:

4 Entrecôte, à 160 g	4 Scheiben Landrauchschinken	1 Tomme Suisse
100 g Mehl	1 Bund Petersilie	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	100 g Semmelbrösel	1 Ei
4 EL Butterschmalz	Pfeffer, Salz	

#### Bratkartoffeln:

400 g Pellkartoffeln	2 EL Butterschmalz	Pfeffer, Salz
----------------------	--------------------	---------------

#### Erbsenpüree:

1 Zitrone, unbehandelt	400 g Erbsen, TK	50 g Sahne
0,5 Bund Minze	Salz	

Cordon bleu:

In das Fleisch eine Tasche schneiden. Mit Schinken und Käse füllen, mit Zahnstochern verschließen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Petersilie, Rosmarin und Thymian fein hacken und mit den Semmelbröseln mischen. Das Ei verquirlen. Die Entrecôte erst im Ei und dann in den Kräuterbröseln wenden. In Butterschmalz von jeder Seite drei Minuten braten.

Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Butterschmalz goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erbsenpüree:

Den Saft der Zitrone auspressen und etwas Schale abreiben. Die Erbsen weich garen und mit Sahne und Minze pürieren. Mit Salz und dem Saft und Abrieb der Zitrone abschmecken.

Andreas C. Studer am 26. Oktober 2012

## Rinder-Filet an Frischkäse-Dip

### Für 2 Portionen

300 g Rinderfilet	8 Scheiben Pancetta	100 g Ziegenfrischkäse
1 Knoblauchzehe	Chili	Koriander
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Das Rinderfilet in acht dünne Scheiben schneiden und reichlich mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pancetta in Scheiben auf das Filetstück geben und dünn darin einwickeln. Eine Pfanne mit Öl aufsetzen und bei starker Hitze heiß werden lassen. Das Fleisch in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten. Den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer sowie einem Schuss Olivenöl abschmecken. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit dem Ziegenfrischkäse vermengen. Abschließend alles noch mit ein wenig getrocknetem Chili nachwürzen. Das Rinderfilet aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäsedip mit zwei Löffeln zu Nocken formen und auf dem Fleisch anrichten. Zum Abschluss noch ein wenig Pfeffer und eine Prise Koriander darüber geben und das Gericht servieren.

Steffen Henssler am 29. 03. 2012

# Rinder-Filet im Rösti-Mantel mit geschmorten Steinpilzen

## Für 2 Personen

### Für das Gewürzsalz:

1 TL Bohnenkraut	1 TL Thymian	1 TL Majoran
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Koriander
		100 g Salz

### Für die marinierten Pilze:

1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	400 g Steinpilze
2 Stiele Thymian	1 Stiel Rosmarin	50 g Räucherspeck
50 ml Olivenöl	30 ml heller Balsamessig	150ml Kalbsjus

### Für das Rinderfilet:

1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	360 g Rinderfilet
100 g Poulardenfilet	weißer Pfeffer	20 ml Sherry
80 g Crème double	2 große Kartoffeln	

Für das Gewürzsalz fein geschnittene Kräuter und gemörserte Gewürze mit dem Salz mischen. In ein fest verschließbares Glas geben. Für die Pilze Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Steinpilze putzen und nach Belieben klein schneiden. Thymian- und Rosmarinblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Räucherspeck würfeln. Räucherspeck und Schalotten in 1 EL Olivenöl andünsten. Knoblauch und Steinpilze zugeben und goldbraun braten. Mit Balsamessig und Kalbsjus abschmecken und ca. 5 Minuten leicht schmoren. Restliches Olivenöl über die Pilze geben und mit dem Gewürzsalz abschmecken. Beiseite stellen und marinieren. Für das Rinderfilet Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Blättchen fein schneiden. Rindfleisch trockentupfen mit dem Gewürzsalz einreiben und pfeffern. Das gut gekühlte Poulardenfilet würfeln. Mit Sherry und gut gekühlter Crème double zu einer homogenen Masse pürieren. Mit dem Kräutersalz und den Kräutern abschmecken. Das Rinderfilet von allen Seiten mit Geflügelfarce bestreichen. Kartoffeln waschen, schälen und in feine Streifen schneiden oder raspeln und leicht salzen. Kartoffelstreifen auf einem Stück Frischhaltefolie oder Küchentuch quadratisch auslegen. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet auf die Kartoffeln legen und so einrollen, dass sich eine geschlossene Kartoffelschicht um das Filetstück bildet. Die Kartoffelstreifen fest anpressen. Das Filet in einer ofenfesten Pfanne im Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Im Ofen ca. 10-12 Minuten weiter braten. Filet aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Filet in 2 gleichmäßige Stücke schneiden. Das Filet auf den Steinpilzen anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

Jörg Sackmann am 15. Oktober 2013

## Rinder-Filet in Pfeffer-Kruste

### Für 2 Portionen

400 g Rinderfilet	100 g Rucola	50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 TL Meersalz
$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	30 g Parmesan
1 Zweig Thymian	Butter	Öl

Zunächst den schwarzen und weißen Pfeffer gemeinsam mit dem Meersalz mörsern. Anschließend das Rinderfilet in Scheiben schneiden und leicht plattieren. Je eine Seite mit der Pfeffermischung bedecken und das Fleisch zunächst auf der Pfefferseite in der Pfanne anbraten. Anschließend das Rinderfilet wenden und die andere Seite ebenfalls anbraten. Dabei darauf achten, dass die Hitze zunächst nicht zu stark ist. Zum Abschluss eine Flocke Butter mit in die Pfanne geben, sodass das Fleisch leicht darin schwimmt. Eine zweite Pfanne aufsetzen, erhitzen und die Pinienkerne ohne Öl darin anrösten. Den Rucola in mundgerechte Stücke schneiden und mit anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen, in dünne Scheiben schneiden und gemeinsam mit etwas Thymian den Pinienkernen und dem Salat beifügen. Sobald die Kerne leicht bräunlich sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt zusammen mit einem Schuss Öl auf ein Brett geben. Ein wenig Parmesan über den Rucola raspeln und die Mischung mit einem Messer oder einer Küchenmaschine fein hacken. Schließlich das Rinderfilet auf Tellern anrichten und den Bratensatz darüber geben. Das Pesto dazu reichen und servieren.

Steffen Henssler am 05. 06. 2012

# Rinder-Filet mit Holunder-Zwiebel-Marmelade, Kürbis-Ecken

## Für vier Personen

### Für die Kürbisecken:

1 Hokkaido-Kürbis	2 EL Honig	50 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	Meersalz, Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet, ca. 800 g	1 TL Pfeffermischung, schwarz	2 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian	3 Knoblauchzehen
30 g Butter		

### Für die Marmelade:

4 Zwiebeln, weiß	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
50 g Zucker	1 Lorbeerblatt	100 ml Holundersaft
50 ml Rotwein		

### Für das Püree:

400 g Petersilienwurzeln	2 Schalotten	30 g Butter
200 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	1 Muskatnuss
1 Zitrone		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit Schale in drei Zentimeter große Ecken schneiden und auf ein Backblech geben. Den Knoblauch schälen und grob hacken, die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Die Kürbisecken mit Honig und Olivenöl beträufeln, danach Knoblauch und Rosmarinnadeln darüber streuen. Mit grobem Meersalz würzen und im heißen Backofen 15 Minuten garen. Anschließend weitere 15 Minuten bei 130 Grad garen. Für das Rinderfilet die Pfeffermischung zerstoßen, die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Das Rinderfilet mit der Pfeffermischung großzügig rundum einreiben, salzen und in einer vorgeheizten Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Kräuter und halbierte Knoblauchzehen mit ins Bratfett geben. Die Butter ebenfalls mit in die Pfanne geben und das Rinderfilet damit beträufeln. Das Ganze anschließend auf ein Backofengitter legen und dieses in den Backofen über die Kürbisecken setzen. Das Rinderfilet 20 bis 30 Minuten garen, dabei ein- bis zweimal wenden. Für die Zwiebelmarmelade die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin fünf Minuten anbraten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann das Lorbeerblatt zugeben und mit dem Holundersaft und Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze marmeladig einkochen lassen. Für das Püree die Petersilienwurzeln waschen, schälen und klein schneiden. Schalotten schälen und klein würfeln. Beides in der Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze weich kochen. Sahne zugeben und das Ganze nochmals aufkochen. Das Gemüse herausheben, in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach Bedarf den restlichen Garsud zugeben und zu einem glatten, feinen Püree verarbeiten. In den Topf zurückgeben und mit Salz und Muskat würzen. Den Saft einer halben Zitrone pressen und das Püree damit abschmecken. Zum Anrichten das Püree als Nocken auf den Teller geben, einige Kürbisecken dazulegen. Das Rinderfilet in Tranchen schneiden, mit Meersalz würzen und darauf legen. Die Zwiebelmarmelade neben dem Fleisch anrichten. Mit Meersalz bestreuen.

Johann Lafer am 26. Januar 2013

## Rinder-Filet mit Rotwein-Schalotten und Kartoffel-Püree

### Für 2 Portionen

300 g Rinderfilet	1 EL Butterschmalz	5 Thymianzweige
1 Rosmarinzweig	12 kleine Schalotten	1 EL Vanillezucker
200 ml Rotwein	80 ml roter Portwein	½ Zimtstange
2 Gewürznelken	400 g Kartoffeln, mehlig	100 ml Sahne
50 g Butter	Pfeffer, Salz, Muskatnuss	

Den Ofen auf 120° C vorheizen. Das Rinderfilet rundum mit Salz und Pfeffer würzen, in dem heißen Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Zwei Zweige Thymian und den Rosmarin zugeben und alles kurz weiterbraten. Schalotten halbieren und mit dem Vanillezucker in einem Topf unter Rühren anschwitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und Zimt, den restlichen Thymian und Gewürznelken zugeben. Offen langsam weich kochen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud sirupartig einkochen lassen. Dann die Rinderfilets auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech geben und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen. Die Kartoffeln kochen, in Stücke schneiden und als Salzkartoffeln garen. Anschließend abgießen und abdampfen lassen. Kartoffeln in die Kartoffelpresse geben und in einen Topf drücken. Sahne aufkochen, mit Salz und Muskat kräftig abschmecken, Butter zugeben. Alles mit dem Kartoffelpüree verrühren und zugedeckt warm halten. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden, auf dem Püree anrichten und mit den Schalotten servieren.

Steffen Henssler am 21. Dezember 2012 (nach Johann Lafer)

## Rinder-Filet mit Shiitake-Rucola-Gemüse

### Für 2 Portionen

2 Rinderfilets, à 200 g	40 g Butter	100 ml Madeira
100 ml Rinderfond	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
150 g Shiitake-Pilze	1 Bund Rucola	80 g Pinienkerne
100 ml Rapsöl	100 g Butter	Meersalz, Pfeffer

Die Rinderfilets mit etwas Pfeffer würzen und für etwa 40 Minuten roh im Backofen bei 100 Grad ziehen lassen. Eine Schalotte abziehen, würfeln und mit der Hälfte der Butter in einem Topf anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit anschwitzen. Das Ganze mit Madeira ablöschen. Mit dem Rinderfond aufgießen und alles einkochen lassen. Abschließend mit kalter Butter montieren. Die Shiitake-Pilze vierteln und im Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Die letzte Schalotte abziehen, würfeln und zusammen mit den Pinienkernen in die Pfanne geben und mit anrösten. Den Rucola abschließend hinzugeben und kurz erhitzen. Die Rinderfilets aus dem Backofen nehmen und mit Meersalz würzen. Anschließend in der Pfanne beidseitig anbraten. Abschließend in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Das Shiitake-Rucola-Gemüse daneben anrichten und mit der Madeira-Sauce garnieren. Guten Appetit!

Steffen Henssler am 14. Februar 2013

# Rinder-Filet, Blumenkohl, Cranberry-Zwiebel-Vinaigrette

## Für 2 Portionen

1 Blumenkohl	350 g Rinderfilet	2 Zwiebeln
1 Knoblauch	1 Zitrone	Olivenöl
2 EL getr. Cranberries	0,5 Bund Schnittlauch	250 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein	Butter, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Den Stiel des Blumenkohls so entfernen, dass der Kohl noch zusammenhält. Danach die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in den Topf zum Öl geben. Die getrockneten Cranberries in den Topf geben und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anschwitzen. Dann ein kleine Prise Salz darüber streuen und einen kleinen Löffel Butter untermischen. Den ganzen Blumenkohl auf die Zwiebeln in den Topf legen, einen Schuss Weißwein darüber geben und verdampfen lassen. 200 Milliliter Geflügel- oder Gemüsefond mit dem Weißwein zum Blumenkohl geben, noch einmal leicht salzen, pfeffern und den Topf mit einem Deckel schließen, sodass der Kohl darin dampfgaren kann. Die Hitze leicht reduzieren. Danach eine Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet in zwei gleich große Scheiben schneiden und von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Zwei Stücke Butter in die heiße Pfanne geben und die Filetscheiben auf je ein Stück Butter legen. Den Blumenkohl, wenn er gar ist, aus dem Topf nehmen und auf Tellern anrichten. Ein wenig Fond und Olivenöl in den Topf zu den übrigen Zwiebeln, Cranberries, und Knoblauch geben und verrühren. Für etwas Säure eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte in die Vinaigrette pressen. Etwas Schnittlauch grob hacken und ebenfalls noch dazu geben. Dies nun als warmes Dressing über den garen Blumenkohl träufeln. Die gebratenen Rinderfilets auf Tellern anrichten und zusammen mit dem Blumenkohl genießen.

Steffen Henssler am 28. Juni 2013

## Rinder-Filet-Gulasch I

### Für 4 Personen:

1 Pk Sonntagsbrötchen	500 g Rindsfilet	4 Paprikaschoten
3 Frühlingszwiebeln	2 EL Tomatenmark	0,2 l Rotwein, trocken
0,1 l Rinderfond	4 Essiggurken	200 ml Saure-Sahne
1 B. Crème-fraîche	12 Kirschtomaten	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bd. Petersilie, glatt	Olivenöl	Paprikapulver
Gourmet-Salz	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Vier kleine, hitzefeste Schalen mit dem Boden nach oben, hinstellen und mit Olivenöl bestreichen. Den Brotteig ausrollen, vierteln, über die vier Schalenböden legen und im Ofen 15-20 Minuten backen.

Rindsfilet, Paprikaschoten und Essiggurken in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in Ringe hacken und Zitronenschale abreiben. Das Filet in heißem Olivenöl portionsweise in einer Pfanne anbraten und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend warm stellen. In derselben Pfanne die Paprikastreifen circa fünf Minuten in Olivenöl andünsten, Frühlingszwiebel, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben, mit Rotwein ablöschen, mit Saurer Sahne und dem Rinderfond aufgießen. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Danach die Essiggurkenstreifen dazugeben und abschmecken. Die Kirschtomaten mit Olivenöl und Meersalz fünf Minuten an der Rispe braten. Das Gulasch in die Brotkörbchen füllen, einem halben Teelöffel Crème-fraîche, etwas Zitronenabrieb und je vier Kirschtomaten an der Rispe darauf geben. Mit Petersilie dekorieren und servieren.

NN

## Rinder-Filet-Gulasch II

### Für 2 Personen:

300 g Rindsfilet	2 El. Sauerrahm	1 EL Kräuter
100 g braune Champignons	1 Essiggurke	8 Kirschtomaten
1 Tl. Butterschmalz	2 El. gehackte Zwiebeln	1 Tas. Braune Grundsauce
Salz, Pfeffer	Wok	

Rindsfilet in feine Streifen schneiden; Butterschmalz im Wok erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Filetstreifen kommen dazu, mit Pfeffer würzen und leicht anbraten. Die in Scheiben geschnittenen Champignons sowie die in feine Streifen geschnittene Essiggurke hinzugeben; erneut braten, mit der Grundsauce aufgießen, leicht köcheln lassen. Sahne, Sauerrahm, gehackte Kräuter und geviertelte Kirschtomaten dazugeben, mit Jodsalz und evtl. noch etwas Pfeffer abschmecken.

Als Beilage reicht man in Butter angeschwenkte Spätzle oder Nudeln.

NN



## Rinder-Gulasch auf Paprika und Tomate

### Für 4 Personen:

300 g Rindfleisch mager	1 Gemüsezwiebel	2 EL Kokosfett ungehärtet
2 EL Paprikapulver edelsüß	1/2 TL Cayennepfeffer	1 Paprikaschote rot
1 Paprikaschote grün	1 kg Tomaten reif	2 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel	2 Lorbeerblätter	2 EL Gemüsebrühe inst.
6 EL Sahne süß	1 TL Koriander	1 TL Rosmarin
1 TL Thymian		

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in gleichmäßige Ringe schneiden.

Die Kerngehäuse der Paprikaschoten entfernen und die Schoten in feine Streifen schneiden.

Das Kokosfett in einem Bräter erhitzen, die Fleischwürfel darin anbraten, die Zwiebelringe hinzufügen und glasig werden lassen. Paprikastreifen dazugeben und das Ganze mit dem Paprikapulver und dem Cayennepfeffer würzen. Die Stielansätze der Tomaten entfernen, die Tomaten pürieren und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Das Tomatenpüree zum Gulasch geben. Die Knoblauchzehen durch eine Presse drücken und die Gewürze und die Instantbrühe hineinrühren. Das Gulasch zugedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen. Zwischendurch ab und zu verrühren. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und den Gulasch mit der Sahne verfeinern.

NN

# Rinder-Gulasch mit Speck-Knödeln

## Für vier Personen

### Gulasch:

0,5 Zitrone, unbehandelt	1 kg Rindfleisch	1 kg Zwiebeln
1 Schote Paprika, rot	2 EL Öl	1 EL Tomatenmark
1 l Hühnerbrühe	2 Zehen Knoblauch	1 TL Kümmelsamen
1 TL Majoran	0,5 EL Paprikapulver	Salz, Chilipulver, mild

### Knödel:

0,5 Zwiebel	200 g Bauchspeck	1 – 2 EL Öl
300 g Semmeln	400 ml Milch	4 Eier, M
0,25 Bund Petersilie	Pfeffer, Salz	Muskatnuss

### Anrichten:

2 Eier	8 Cornichons
--------	--------------

### Gulasch:

Einen Teelöffel Schale der Zitrone abreiben. Das Rindfleisch von Fett und groben Sehnen befreien und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und quer in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten entstrunken, entkernen, mit Hilfe eines Sparschälers die Schale entfernen und die Paprikastücke in gleich große Rauten schneiden. Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Rindfleischwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Das Tomatenmark unterrühren und etwas mitdünsten. Die Rindfleischwürfel wieder in den Schmortopf geben, Paprikarauten zugeben und die Brühe angießen. Das Fleisch sollte gerade bedeckt sein. Den Deckel so auf den Schmortopf auflegen, dass ein Spalt offen bleibt, und das Gulasch bei milder Hitze vier Stunden schmoren, aber nicht kochen lassen. Nach zweieinhalb Stunden den Deckel abnehmen. Für das Gulaschgewürz den Knoblauch schälen und mit Kümmel, Majoran und Zitronenschale fein hacken. Das Paprikapulver mit wenig Wasser glatt rühren. Am Ende der Garzeit das angerührte Paprikapulver und das Gulaschgewürz in das Gulasch rühren. Fünf bis zehn Minuten ziehen lassen und das Gulasch mit Salz und Chilipulver abschmecken.

### Knödel:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl glasig anschwitzen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl knusprig braun braten. Die Semmeln in dünne Scheiben schneiden. Die Milch einmal aufkochen, vom Herd ziehen und in die Eier rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, über das Weißbrot gießen, zudecken und einige Minuten ausdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, die Zwiebeln mit Speck und geschnittener Petersilie hinzufügen und das Ganze zu einer glatten Knödelmasse verarbeiten. Vier Blätter starke Alufolie jeweils mit Klarsichtfolie belegen. Die Knödelmasse darauf zu länglichen Rollen von etwa drei Zentimetern Durchmesser formen. Erst in die Klarsichtfolie einrollen, dann in die Alufolie einwickeln. Die Enden der Alufolie erst etwas andrücken, dann drehen, so dass eine formschöne Rolle entsteht. Die Knödelrollen in einem entsprechend großen Topf mit leicht siedendem Wasser etwa 30 Minuten garen. Aus dem Wasser heben, aus der Folie wickeln und heiß in Scheiben schneiden

### Anrichten:

Die Eier hart kochen. Das Gulasch auf Tellern verteilen, den Semmelknödel darauf anrichten und mit Eierspalten und Cornichons garnieren.

Alfons Schuhbeck am 28. Dezember 2012

## Rinder-Gulasch

### Für 4 Personen:

750 g Rindfleisch	350 g gem. Paprikaschoten	350 g Tomaten
6 Zwiebeln	1/4 l saure Sahne	2 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver	1 TL Salz	1 TL schwarzer Pfeffer
1 Pr. Cayennepfeffer		

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Tomaten abziehen, vierteln und mit den Paprikastreifen, Zwiebeln und dem Knoblauch mischen.

Das Fleisch würfeln und in einen gewässerten Römertopf füllen, mit edelsüßem Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer mischen, darauf das Gemüse legen. Die Sahne dazugießen und die Form schließen.

Das Gulasch im Ofen etwa 90 Minuten gar schmoren.

Dazu gebutterte Bandnudeln und grüner Salat.

NN

# Rinder-Kotelett mit Gremolata und geschmorten Zwiebeln

## Für 6 Personen

### Für das Rinderkotelett:

1 Rinderkotelett (ca.1,2 kg)      Meersalz, Pfeffer      50 g Butter  
150 ml Rinder-Jus

### Für die geschmorten Zwiebeln:

300 g Meersalz      3 weiße Zwiebeln      200 ml Geflügelfond  
200 g Sahne      150 g Polentagrieß      100 g geriebener Parmesan  
80 g Butter      Meersalz, Pfeffer

### Für die Gremolata:

2 Knoblauchzehen      100 g gehackte Mandeln      Zitronenabrieb  
40 ml Olivenöl      Meersalz, Pfeffer      1 TL gehackte Petersilie

Für das Rinderkotelett:

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Rinderkotelett parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kotelett in einer heißen Pfanne ganz kurz auf beiden Seiten anbraten. Auf einem Gitter, mit Blech darunter, im heißen Ofen etwa 45 Minuten garen. Herausnehmen, ca. 20 Minuten ruhen lassen. Kotelett erneut für 15 Minuten in den heißen Ofen schieben, damit es durchgehend schön rosa ist.

Für die geschmorten Zwiebeln:

Backofen auf 180 Grad hochschalten. Meersalz auf ein Backblech verteilen und die weißen Zwiebeln, ungeschält, darauf setzen. Im Backofen ca.1 Stunde backen. Zwiebeln herausnehmen, schälen und quer halbieren. 6 gleichgroße schöne Ringe von den Zwiebeln abschneiden und beiseite stellen. Die übrigen Zwiebeln pürieren. Geflügelfond und Sahne aufkochen, Polentagrieß unterrühren und quellen lassen. Anschließend das weiße Zwiebelpüree zugeben. Parmesan und Butter untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gremolata:

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Mandeln mit der Zitronenschale und dem Knoblauch in einer Pfanne ohne goldbraun anrösten. Das Olivenöl zugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten die Petersilie untermischen. Für das Kotelett Butter in einer Pfanne schmelzen und bräunen. Die Rinder-Jus kurz aufkochen, mit der gebräunten Butter verfeinern und abschmecken. Das Rinderkotelett kleinschneiden. Fleisch auf Tellern verteilen. Mit Polenta, Gremolata, Jus und Zwiebelringen anrichten.

Frank Buchholz am 04. November 2013

# Rinder-Koteletts mit Ofen-Kartoffel und Guacamole

## Für 4 Personen

### Für den Kräuterdip:

½ Bund Petersilie	½ Bund Schnittlauch	½ Bund Liebstöckel
2 Gewürzgurken	1 EL saure Sahne	150 g Joghurt
100 g Quark	1 TL Senf	1 TL Zitronensaft
Salz Pfeffer		

### Für die Guacamole:

2 reife Avocados	1 Knoblauchzehe	80 g Crème-fraîche
1 Schalotte	Saft von ½ Zitrone	Salz, Pfeffer
Pimente d'Espelette		

### Für die Ofenkartoffel:

4 große festk. Kartoffeln	Kümmel, Salz, Pfeffer	100 g weiche Butter
---------------------------	-----------------------	---------------------

### Für die Rinderkoteletts:

4 Rinderkoteletts (Côte du Boeuf)	4 EL Öl	Salz Pfeffer
-----------------------------------	---------	--------------

Für die Ofenkartoffel:

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Ofenkartoffeln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Jede Kartoffel auf ein großes Stück Alufolie legen und mit jeweils 25 g Butter bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Danach die Kartoffeln in Alufolie einschlagen. Kartoffeln im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten backen.

Für den Kräuterdip:

In der Zwischenzeit für den Kräuterdip Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Gewürzgurken fein hacken. Alles mit saurer Sahne, Joghurt und Quark vermischen und mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken, beiseite stellen und kühlen.

Für die Guacamole:

Knoblauchzehe und die Schalotte schälen in ganz feine Würfel schneiden. Avocados schälen und vom Kern befreien. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Avocado mit dem Zitronensaft und der Crème-fraîche mixen, die Schalotten und Knoblauch hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Ebenfalls abdecken und kühlen. Nach 45 Minuten, den Backofen auf 120 Grad Umluft herunterschalten. Kartoffeln im Backofen lassen.

Für das Côte de Boeuf:

Das Côte de Boeuf trockentupfen und für ca. 30 Minuten in den Backofen geben. Danach in einer Pfanne im heißen etwas Öl von jeder Seite ca. 2 -3 Minuten (je nach Geschmack) braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln herausnehmen und aus der Folie nehmen. Mit dem Côte du Boeuf und den Dips anrichten.

Sören Anders am 09. August 2013

## Rinder-Lende mit Zatar-Gemüse und Knoblauch-Soße

### Für zwei Personen

2 Rinderlendensteaks	1 kleine Kartoffel, à 50 g	80 g braune Champignons
100 g Zuckerschoten	150 g Brokkoli	6 Babykarotten
80 g Kirschtomaten	1 unbehandelte Zitrone	5 große Knoblauchzehen
1 Ingwerknolle	1 Ei	1 EL Butter
4 EL Ghee	1 TL Zatar	1 Prise gemahlener Kümmel
80 ml Gemüsfond	150 ml neutrales Salatöl	3 TL Öl
Mildes Chilisalز	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Auf die unterste Schiene ein Ofengitter mit Abtropfblech schieben. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Dann die Steaks mit dem Handballen etwas flach drücken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten circa zwei bis drei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Für die Soße den Knoblauch abziehen, vier Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, kurz in heißes Wasser geben und auskühlen lassen. Die Kartoffel schälen, würfeln und gar kochen, dann ebenfalls komplett auskühlen lassen. Das Ei trennen. Den Knoblauch mit dem Eiweiß und den Kartoffelwürfeln in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren, dabei die 150 Milliliter des neutralen Salatöls zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Faden hinzufügen, bis die Soße eine mayonnaiseähnliche Konsistenz annimmt. Zwei Eiswürfel in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz oder einem Plattiereisen zerstoßen. In die Soße geben und ebenfalls gut untermixen. Mit Salz abschmecken. Von den Karotten das Grün bis auf einen Zentimeter abschneiden und die Karotten schälen. Von den Zuckerschoten die spitzen Enden entfernen und die Schoten schräg halbieren. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Stiel großzügig schälen, so dass alle holzigen Stellen entfernt sind und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Champignons putzen und halbieren. Einen Topf mit Wasser aufkochen, salzen und nacheinander zuerst die Karotten, dann die Zuckerschoten, danach die Brokkoliröschen und –scheiben bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne den Gemüsfond erhitzen und eine halbe Knoblauchzehe, zwei Ingwerscheiben und einen Streifen Zitronenschale zugeben. Das Gemüse dazugeben und erhitzen. Die Kirschtomaten ebenfalls zugeben. Die Butter und Ghee dazugeben, mit Zatar und Chilisalز würzen. Den Knoblauch, Ingwer und die Zitronenschale danach entfernen. Die Champignons in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Öl einige Minuten anbraten, mit einer kleinen Prise Kümmel würzen, etwa eine Messerspitze Zitronenschale fein darüber reiben und mit Chilisalز würzen. Zum Schluss unter das Gemüse ziehen. Die Steaks aus dem Ofen nehmen. Etwas Ghee in einer Pfanne erhitzen, mit Chilisalز würzen und das Fleisch darin schwenken. Das Gemüse auf dem warmen Teller verteilen, das Steak darauf anrichten, die Soße außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. November 2012

## Rinder-Paillarde mit gegrilltem Gemüse und Pesto

### Für zwei Personen

300g Rinderfilet	1 Zucchini	1 Aubergine
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Bund Basilikum
70g Pinienkerne	50g frischer Parmesan	1 Knoblauchzehe
Olivenöl extra vergine	Olivenöl	Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	Australian Riversalt	Chili, Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet in circa 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in heißem Sonnenblumenöl kurz von beiden Seiten anbraten, sodass der Kern noch rosa ist. Anschließend mit Meersalz und grobem Pfeffer würzen. Die Paprikaschoten schälen und in Rauten schneiden. Die Zucchini und die Auberginen in Scheiben schneiden. Anschließend mit Olivenöl beträufeln und bei mittlerer Hitze erst die Paprika grillen, bis sie gar sind. Danach die Zucchini und die Auberginen grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen. Die Pinienkerne anrösten und auskühlen lassen. Den Parmesan fein reiben. Die Basilikumblätter, die Pinienkerne, den Parmesan, die Knoblauchzehe, etwas Chili, Salz, Pfeffer und Zucker und Olivenöl extra vergine dazugeben und mixen. Das restliche Olivenöl nach und nach dazugeben und mixen. Das Rinderpaillarde mit dem Grillgemüse auf einem Teller anrichten. Mit dem Pesto garnieren und servieren.

Nelson Müller am 28. September 2012

## Rinder-Roulade mit Sauerkraut und Rotwein-Soße

### Für 2 Personen

1 Zwiebel	2 TL Butter	150 ml Weißwein
100 g frisches Sauerkraut	5 Wacholderbeeren	2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	1 Nelke	1/2 TL Kümmel, feingehackt
1 TL Zucker	3 Schalotten	50 g Speck, durchwachsen
2 Rinderschnitzel à 150 g	Salz, Pfeffer	1 EL scharfer Senf
1 Bund Suppengemüse	1 TL Butterschmalz	150 ml Rotwein
150 ml Fleischbrühe	1 TL Mehlbutter	

Für das Sauerkraut die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und mit der Butter in einem Topf kurz anschwitzen, mit Weißwein auffüllen. Das Sauerkraut ausdrücken und zugeben. Wacholderbeeren und Pimentkörner im Mörser andrücken und mit Lorbeerblatt, Gewürznelke, Kümmel und Zucker zum Sauerkraut geben. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, zum Schluss noch mal kräftig erhitzen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Das Sauerkraut kann auch gut vorbereitet werden. 1 Schalotte schälen und würfeln, den Speck ebenfalls in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen. Die Rinderschnitzel so dünn wie möglich plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Speckschalotten und Sauerkraut ebenfalls darauf verteilen, das Fleisch aufrollen und eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. Die restlichen Schalotten und das Suppengemüse schälen und würfeln. Die Rouladen in einem Topf mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten, Schalotten und Suppengemüse dazugeben und andünsten. Mit etwas Rotwein ablöschen, einkochen lassen und dann den restlichen Wein und etwas Brühe zugeben, so dass der Topfboden mit einem Zentimeter Flüssigkeit bedeckt ist. Die Rouladen mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen und dabei immer wieder mit etwas Brühe ablöschen. Die fertig gegarten Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren, zum Andicken etwas Mehlbutter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen mit Sauce anrichten, dazu passt Kartoffelstampf.

Vincent Klink 31. Januar 2013



# Rinder-Roulade mit Speck, Pilzen und Kartoffel-Mousseline

## Für 4 Personen

4 Zwiebeln	100 g Butter	100 g gerauchter Bauchspeck
150 g Gewürzgurken	4 Rinder-Steaks	edelsüßes Paprikapulver
1 EL Dijonsenf	Salz, Pfeffer	150 g Karotten
150 g Staudensellerie	40 g Schweineschmalz	1 EL Tomatenmark
150 ml Weißwein	250 ml Rotwein	50 ml Madeira
1 l Kalbsfond	1 kg Kartoffeln	100 ml Milch
100 g Sahne	2 Stiele Basilikum	2 Stiele Petersilie
2 Stiele Thymian	400 g Mischpilze	1 Schalotte
1/2 Bund Petersilie		

2 Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Speck und Gewürzgurken ebenfalls in Streifen schneiden. Die Steaks dünn plattieren und mit etwas Paprika bestäuben, dann mit Senf bestreichen. Gurken-, Speck- und Zwiebelstreifen darauf verteilen. Die Scheiben seitlich leicht einschlagen, dann zusammenrollen und mit einem Faden über Kreuz gebunden fixieren. Die Rouladen außen mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Zwiebeln schälen und würfeln. Karotten und Staudensellerie putzen bzw. schälen und würfeln. Schmalz in einem Schmortopf erhitzen. Rouladen darin rundum anbraten und herausnehmen. Im Bratfett, 10 g Butter erhitzen. Zwiebelwürfel, Karotten und Sellerie darin anbraten. Tomatenmark zugeben und mit Weißwein, Rotwein und Madeira ablöschen. Die angebratenen Rouladen wieder einlegen und die gesamte Flüssigkeit im Schmortopf einkochen lassen. Dann soviel Kalbsfond auffüllen, dass die Rouladen zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die Rouladen zugedeckt, bei mäßiger Hitze ca. 50 Minuten schmoren. Dabei immer wieder mal wenden und evtl. noch etwas Kalbsfond nachgießen. Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen. Abgießen, ausdämpfen lassen und die Kartoffeln pellen. Milch, Sahne und 50 g Butter erwärmen. Kartoffeln stampfen und die Milch-Sahne-Buttermischung unterrühren, so dass eine cremige Masse entsteht. Sommerkräuter abspülen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken und unter die Kartoffeln mischen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Die Schalotten in einer Pfanne mit 20 g Butter anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Petersilie untermischen. Die gegarten Rouladen aus dem Fond nehmen. 10 g kalte Butter unter den Fond rühren und abschmecken. Rouladen mit Kartoffel-Mousseline, Pilzen und Sauce anrichten.

Karlheinz Hauser am 08. Juli 2013

# Rinder-Schulter mit Kräuter-Polenta und Portwein-Zwiebeln

## Für 4 Personen

### Für die Rinderschulter:

6 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Möhre
300 g Staudensellerie	1,2 kg Rinderschulter	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	150 ml roter Portwein	200 ml Rotwein
100 ml Madeira	200 ml Kalbsfond	4 EL kalte Butter

### Für die Portweinzwiebeln:

200 g frische Perlzwiebeln	70 ml Portwein	30 ml Rotwein
30 ml Balsamico	Salz, Pfeffer	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin	3 EL kalte Butter

### Für die Polenta:

1/2 Zweig Rosmarin	1/2 Zweig Thymian	1 Stiel Kerbel
400 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	100 g Polenta
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	1 EL Parmesan, frisch

Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Möhre und Sellerie putzen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Backofen auf 150 Grad vorheizen. Rinderschulter abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem hitzefesten Schmortopf erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Vorbereitetes Gemüse in das Bratfett geben und darin anbraten. Tomatenmark unterrühren. Thymian und Rosmarin zufügen. Mit Portwein, Rotwein, Madeira und Kalbsfond ablöschen. Rinderschulter zugeben, abdecken und im heißen Ofen ca. 2 Stunden schmoren. Schulter herausnehmen, warm stellen. Fond durch ein Sieb geben und mindestens auf die Hälfte einkochen lassen. Kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden. Fleisch in die Sauce legen.

Für die Portweinzwiebeln:

Perlzwiebeln schälen. Portwein, Rotwein und Balsamico in einen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürznelken, Lorbeer und Rosmarin in einen Teebeutel geben und mit Küchengarnt verschließen. Zur Wein-Essigmischung geben und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Perlzwiebeln zufügen und weitere ca. 10 Minuten einkochen lassen. Gewürzbeutel herausnehmen. Kalte Butter unterrühren und die Portweinzwiebeln damit binden. Für

die Polenta:

Rosmarinadeln, Thymian- und Kerbelblättchen von den Zweigen bzw. Stielen zupfen. Blättchen fein hacken. Geflügelfond und Sahne aufkochen. Polenta einrühren und 10 Minuten quellen lassen. Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan würzen. Rinderschulter in Scheiben schneiden. Mit Portweinzwiebeln und Polenta anrichten. Sauce dazu reichen.

Karlheinz Hauser 19. November 2012

## Rinder-Steak mit Schmorgemüse

### Für 2 Portionen

10 Shiitakepilze    2 Zwiebeln            2 Rindersteaks  
4 Tomaten            0,5 Bund Butter    Pfeffer, Salz

Die Zwiebel abziehen, in Stücke schneiden und in eine Pfanne geben. Shiitakepilze säubern und mit den Zwiebeln in etwas Öl anbraten. Rindersteak mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Ein großes Stück Butter auf das Steak legen und die Hitze reduzieren. Nach einiger Zeit das Steak in der Butter wenden. Die Tomaten grob in Stücke schneiden und zu den Pilzen geben. Die Flüssigkeit aus der Pfanne, in der das Steak brät, zu dem Gemüse geben und das Ganze noch einmal salzen. Basilikumblätter dazugeben. Das Schmorgemüse und das Rindersteak auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 14. November 2013

## Rinder-Steak mit Steinpilz-Kruste

### Für 2 Portionen

2 Rindersteaks    10 g getrocknete Steinpilze    2 Scheiben Toast  
50 g Butter        2 Stiele Thymian                Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl

Die Steinpilze 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Anschließend gut abtropfen lassen und klein hacken. Toastbrot würfeln und in einem Zerkleinerer fein mahlen. Die Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Toastbrösel, Steinpilze und Thymianblättchen unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit der Kruste bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad drei Minuten goldbraun gratinieren. Die Rindersteaks mit der Kruste auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 17. 09. 2012

# Rinder-Tafelspitz mit Kräuter-Ravioli und Wurzel-Gemüse

## Für 2 Personen

### Für den Tafelspitz:

1 Zwiebel	2 kleine Karotten	2 Stangen Staudensellerie
2 Petersilienwurzeln	1 kleine Lauchstange	1 Knoblauchzehe
500 g Rindertafelspitz	200 g Rinderknochen	5 Pfefferkörner
3 Pimentkörner	1 Stiel Liebstöckel	1 Stiel Blattpetersilie
1 Zweig Thymian	Salz, weißer Pfeffer	150 g Gemüse

### Für die Ravioli:

100 g Poulardenbrust	120 g Sahne	2 cl weißer Portwein
Salz, Piment d'Espelette	50 g Blattspinat	1 Zweig Thymian
1/2 Bund Blattpetersilie	2 Stängel Liebstöckel	2 Stängel Estragon
1 EL Olivenöl	12 Blätter Wan Tan Teig	1 Ei

Für den Tafelspitz:

Zwiebel mit Schale waschen, halbieren und die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten, in einer Pfanne dunkel anbraten. Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch, putzen, waschen und klein schneiden. Tafelspitz abspülen. Mit den Knochen in einen Topf geben. Gemüse zugeben und mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen, langsam köcheln lassen und den aufsteigenden Schaum immer wieder entfernen. Pfefferkörner und Piment grob mörsern. Liebstöckel, Petersilie und Thymian abspülen und mit den Gewürzen nach 40 zum Fleisch geben. Weitere ca.30 Minuten weitergaren bis das Fleisch gar ist. Fleisch aus dem Fond nehmen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Brühe abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Für die Einlage das Gemüse putzen und waschen. Karotte und Kohlrabi in ca. 2 cm dicke Scheiben, Sellerie in feine Streifen, Lauch und Zucchini in 2 mm dicke Rauten. Das Gemüse im Tafelspitzsud bissfest garen. Herausnehmen, abdecken und beiseite stellen.

Für die Ravioli:

Poulardenbrust würfeln. Mit 100 g Sahne, Portwein, Salz, und Piment d'Espelette fein pürieren. Danach durch ein feines Sieb streichen, kalt stellen. Übrige Sahne steif schlagen und unter die Farce heben. Blattspinat, Thymian, Petersilie, Liebestöckel und Estragon fein schneiden und im Olivenöl ca. 2 Minuten dünsten, kalt stellen. Danach unter die fertige Farce geben. Farce erneu abschmecken. Wan-Tan-Teigblätter auslegen. Jeweils 1 EL Farce auf in die Mitte von 6 Teigblättern setzen. Ei verquirlen und die Ränder damit bestreichen. Übrige Teigblätter darauf legen, verschließen und leicht andrücken. Anschließend mit einen rundem geriffelten Ausstecher Ravioli ausstechen. Ravioli danach in leicht kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten garen. Tafelspitz dünn aufschneiden, in tiefen Teller anrichten, mit Gemüse und Ravioli anrichten. Zuletzt den heißen Tafelspitzsud eingießen. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren. Etwas Olivenöl darüber träufeln.

Jörg Sackmann am 27. August 2013

# Rindfleisch mit Frühlingskräuter-Soße und Gemüse-Salat

**Für 4 Personen**

**Für das Rindfleisch:**

1 kg Rindfleisch	500 g Rinderknochen	1/2 Tl schwarze Pfefferkörner
1 Bund Suppengemüse	2 Möhren	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	Salz	3 EL heller Balsamessig
Pfeffer	4-5 EL Olivenöl	

**Für die Kräutersauce:**

40 g Butter	40 g Mehl	500 ml Fleischbrühe
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch
4 EL süße Sahne	Salz, Muskat	

Für das gekochte Rindfleisch:

Tafelspitz und Knochen abspülen. Knochen und Pfefferkörner in einem großen Topf mit 2 Liter kaltem Wasser zum Kochen bringen. Den Tafelspitz hinein geben. Bei schwacher Hitze ca. 1 bis 2 Stunden leicht köcheln lassen. Den sich bildenden Schaum immer wieder abschöpfen. Das Suppengemüse und die Möhren putzen und waschen. Schalotten und Knoblauch schälen. Alles zusammen, mit etwas Salz, in den letzten 30 Minuten zum Fleisch geben. (Dieses Gemüse ergibt hinterher den Salat). Das Fleisch aus der Brühe nehmen und warm stellen. Knochen entfernen. Den Sud durch ein Sieb geben. Brühe auffangen. Das Gemüse beiseite stellen und abkühlen lassen. Für die Soße die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren. Nach und nach mit der Fleischbrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Für die Kräutersauce:

Kerbel, Petersilie und Schnittlauch abspülen und trocken schütteln. Kerbel- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuter zur Sauce geben. Mit Sahne, Salz und Muskat würzen. Das abgekühlte Gemüse (Möhren, Lauch, Petersilienwurzel und Knollensellerie) in feine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Balsamessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Über das Gemüse geben und gut mischen. Rindfleisch in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sauce und Gemüsesalat anrichten. Dazu passt Brot.

Vincent Klink am 18. April 2013

## Rindfleisch-Kümmelspieße

### Für 4 Portionen

800 g Entrecôte                      80 ml Olivenöl    1 TL Salz  
1 TL Pfeffer                            4 TL Kümmel    4 große Zwiebeln  
4 große Gewürzgurken

### Sonstiges:

große Holzspieße                      Folienbeutel

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kümmel vermischen, mit dem Fleisch in einen Folienbeutel geben und zirka 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Die Holzspieße 15 Minuten in Wasser einlegen, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen. Zwiebeln und Gurken in dicke Stücke schneiden.

Das marinierte Fleisch, die Zwiebeln und die Gurken auf die gewässerten Spieße stecken.

Den Grill auf einer Seite mit glühender Holzkohle vorbereiten, die Spieße von allen Seiten je nach Temperatur 2 bis 3 Minuten direkt über der Glut angrillen.

Die Spieße indirekt bei zirka 120 °C bis 140 °C für 15 bis 20 Minuten fertig grillen.

### Tipp:

Als Beilage einen frischen Salat und geröstetes Knoblauch-Brot reichen.

test Juni 2012

## Rindfleisch-Würfel auf Wirsing

### Für 2 Portionen

1/8 Wirsing                      1 Zwiebel                      Butter  
1/2 TL Kümmel                    4 Stiele Koriander            Salz  
Pfeffer                            Zucker                            50 ml Weißwein  
50 ml Fond                        400 g Rinderfilet            Öl  
Butter                                50 ml Sahne                    1/2 Bund Schnittlauch

Öl in einen kleinen Topf geben. Die Zwiebel abziehen und sehr fein schneiden. Dann die Zwiebeln im Topf andünsten. Den Wirsing vom Strunk befreien und klein schneiden. Jetzt eine Butterflocke zu den Zwiebeln geben und den Wirsing in den Topf geben. Falls gewünscht mit Kümmel würzen. Koriander mit Stiel zugeben. Nun mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Topf mit Fleisch- oder Gemüsefond auffüllen und den Wirsing darin gar kochen. Das Rinderfilet zunächst waschen und trocken tupfen. Bevor das Fleisch in die Pfanne kommt, sollte es ca. eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen. Das Filet in grobe Würfel schneiden und schon jetzt salzen und pfeffern. Das Fleisch in eine Pfanne mit Öl geben und darin anbraten. Schließlich die Pfanne von der Kochstelle nehmen und eine Butterflocke in der noch heißen Pfanne zerlaufen lassen. Sahne zum Wirsing geben und aufkochen lassen. Nun den Wirsing passieren. Schnittlauch grob schneiden und zum Wirsinggemüse geben. Das Gemüse auf tiefen Tellern anrichten. Die Soße mit einem Stabmixer schaumig schlagen und über den Wirsing geben. Das Fleisch darüber anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 23. 01. 2012

## Roastbeef aus der Pfanne mit schnellem Mais-Püree

### Für 2 Portionen

300 g Roastbeef	2 Maiskolben	400 ml Sahne
200 ml Fond	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer, Öl
2 Rosmarinzweige		

Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und plattieren. Nun mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen. Eine Pfanne heiß werden lassen, Öl hinein geben und das Roastbeef darin von allen Seiten medium rare anbraten. Den Mais vom Kolben vorsichtig herunter schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Nun die Zwiebeln und den Mais in einem Topf in Öl anschwitzen. Den Fond und die Sahne darauf geben und das Ganze einkochen lassen. Das Roastbeef aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen, damit sich die Säfte sammeln können. Die Mais-Mischung pürieren.

### Tipp:

Gegebenenfalls vorher etwas Flüssigkeit abgießen, damit das Püree nicht zu wässrig wird. Das Püree auf Tellern anrichten, das Roastbeef in Stücke schneiden und daneben platzieren. Mit Rosmarin dekorieren und servieren.

Steffen Henssler am 31. 07. 2012

# Roastbeef mit Petersilien-Pesto und Bratkartoffeln

## Für 2 Personen

### Für das Roastbeef:

1 Zwiebel	1 kleine Karotte	50 g Sellerie
1/2 Stange Lauch	1 Knoblauchzehe	3 Stängel glatte Petersilie
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	grobes Meersalz
1 TL Pfefferkörner	400 g Hochrippe (Rinderrücken)	

### Für die Bratkartoffeln:

500 g Kartoffeln	1 Zwiebel	2 EL Schweineschmalz
Salz, Pfeffer		

### Für das Petersilienpesto:

2 Bund glatte Petersilie	2 EL Pinienkerne	1 Sardellenfilet
1 TL scharfer Senf	125 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Für das Roastbeef:

Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und waschen, ebenfalls klein schneiden. Knoblauchzehe schälen. Petersilienstängel, Thymian und Lorbeerblatt mit Küchengarn zu einem Sträußchen binden. Einen großen Topf mit reichlich Wasser füllen, Zwiebel, Knoblauch und die Gemüsestücke zugeben, das Kräutersträußchen, etwas Salz und andgedrückte Pfefferkörner zugeben und aufkochen lassen. Dann das Fleisch zugeben, die Hitze reduzieren, sodass das Fleisch bei 80 Grad garen kann (höher soll die Temperatur nicht werden). Das Fleisch so ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für das Petersilienpesto:

In der Zwischenzeit für das Pesto Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen grob zerkleinern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Sardellenfilet grob hacken und mit den Petersilie, Pinienkernen, Senf und Olivenöl im Mixer fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Für die Bratkartoffeln:

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die ausgekühlten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Schweineschmalz schwenken, bis sie Farbe genommen haben. Die Zwiebelwürfel zugeben und so lange schwenken, bis alles braun ist. Die Kartoffeln mit Pfeffer und Salz würzen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen, in Scheiben aufschneiden und anrichten. Petersilienpesto angießen und mit den Bratkartoffeln servieren.

Vincent Klink am 05. Dezember 2013



## Roastbeef mit Remouladen-Soße

**Für 4 Personen**

**Für das Roastbeef:**

750 g Rinderrücken                      Meersalz, Pfeffer                      3 EL Olivenöl

**Für die Remouladensauce:**

2 Eier    1 Sardelle, eingelegt                      2 Essiggurken

1 Bund glatte Petersilie                      1/2 Bund Estragon                      1 Eigelb

1 TL scharfer Senf                              1 EL Zitronensaft                      ca. 150 ml Speiseöl

Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl scharf anbraten. Dann auf ein Backblech setzen und ca. 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und sofort in Alufolie einpacken, darin gut auskühlen lassen. Für die Remouladensauce ein Ei hart kochen, etwas auskühlen lassen, dann schälen und fein würfeln. Die Sardelle fein hacken und die Essiggurken in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und fein hacken. Das Eigelb in eine Schüssel geben, mit Senf und Zitronensaft vermischen. Unter stetigem Rühren mit einem Schneebesen das Öl langsam zugeben, bis die gewünschte Konsistenz der Sauce erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sardelle, gehacktes Ei, Gurke und Kräuter untermischen und abschmecken. Das Fleisch aus der Folie packen und in dünne Scheiben aufschneiden. Die Scheiben mit Sauce Remoulade anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen.

Vincent Klink am 13. Juni 2013

# Roastbeef mit Schmelzkraut und Röstbrot

## Für 4 Personen

### Roastbeef:

400 g Roastbeef	2 TL Butterschmalz	1 EL Butter
0,5 Bund Thymian	1 TL Majoran, getrocknet	0,5 Orange
Pfeffer	Salz	

### Röstbrot:

0,25 Stück Sauerteigbrot	2 EL Butter	1 Zehe Knoblauch
0,5 Zitrone	2 EL Sahnemeerrettich	Salz

### Schmelzkraut:

0,25 Kopf Weißkraut	1 Zwiebel, weiß	1 TL Zucker, braun
1 Scheibe Speck	200 ml Brühe	0,5 TL Kümmel
2 cl Aceto Balsamico, alt	1 Kartoffel	Butterschmalz
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Roastbeef:

Das Roastbeef von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit Butterschmalz rundherum anbraten und in den vorgeheizten Backofen auf ein Backgitter legen. Circa 40 Minuten rosa garen. Anschließend in einer großen Pfanne einen Esslöffel Butter aufschäumen lassen. Mit Thymian, Majoran und Abrieb von der Orange das Fleisch darin ein zweites Mal nachbraten. Nun aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Röstbrot:

Das Brot in dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten langsam braun rösten. Dabei mit etwas Knoblauch sowie Salz abschmecken. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Sahnemeerrettich mit etwas Zitronensaft sowie -abrieb abschmecken.

Schmelzkraut:

Das Weißkraut sowie die Zwiebel schälen und in feinste Scheiben schneiden. Beides in einem Bräter mit etwas Butterschmalz gut anschwitzen. Dann den braunen Zucker hinzugeben und etwas karamellisieren lassen. Den Speck in feine Würfel schneiden und ebenfalls zum Weißkraut geben. Nun mit Brühe ablöschen, Kümmel hinzugeben, einen Deckel daraufsetzen und zunächst im eigenen Dampf etwas schmoren. Anschließend noch mal etwas Brühe angeießen und mit Aceto Balsamico finalisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Kartoffel auf einer feinen Reibe feinst raspeln und zu dem Kraut geben, sodass dieses verkocht bzw. durch die Stärke in der Kartoffel leicht sämig abbindet. Zum Anrichten das Roastbeef in dünne Tranchen schneiden. Den Sahnemeerrettich auf das leicht ausgekühlte, aber noch lauwarmer Brot streichen. Nun auf einen Teller setzen, das Weißkraut darauf geben und mit dem dünn aufgeschnittenen Roastbeefstreifen belegen.

Alexander Herrmann am 27. Januar 2012

# Roastbeef, Remouladen-Soße, Bratkartoffel-Salat

## Für 2 Personen

### Für das Roastbeef:

400 g Roastbeef	8-10 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
500 g Kartoffeln, fest	1 Bund Radieschen	6 Gewürzgurken
2 Schalotten	80 g geräucherter Speck	200 ml Fleischbrühe
3 EL Essig	1 Prise Muskat	1/2 Bund Liebstöckel
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	

### Für die Remouladensauce:

1 Eigelb	1 TL Senf	Salz
1 TL Essig	100 ml Sonnenblumenöl	2 Eier, hart gekocht
2 Gewürzgurken	1 Sardelle	1/2 TL Kapern
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Dill	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Kerbel	1 TL grober Senf	1 Prise Zucker
Pfeffer	1 Spritzer Tabasco	1 Spritzer Worcestersauce

Den Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 100 Grad) vorheizen. Das Roastbeef im vorgeheizten Ofen auf ein Gitter legen und ca. 30 Minuten garen. Dann herausnehmen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 4-5 EL Olivenöl bei mittlere Hitze braten, bis sie weich und goldbraun sind, mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Für die Marinade die Schalotten schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten und Speck anschwitzen. Dann mit Fleischbrühe und Essig ablöschen, Pfanne vom Herd ziehen und die Marinade mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Radieschen, Gurken und Kartoffeln in eine Schüssel geben, die Marinade darüber gießen und untermischen, evtl. noch etwas Olivenöl untermischen. Liebstöckel, Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken, ebenfalls unter den Salat mischen und abschmecken. Für die Remouladensauce Eigelb mit Senf, einer Prise Salz und Essig verrühren. Nach und nach mit einem Schneebesen das Öl unterrühren zu einer sämigen Mayonnaise. Die hartgekochten Eier schälen, halbieren, das Eigelb durch ein Sieb drücken und unter die Mayonnaise mischen. Das Eiweiß in kleine Würfel schneiden. Gewürzgurke und Sardelle fein hacken, Kapern abspülen und abtropfen lassen. Alles unter die Mayonnaise mischen Petersilie, Dill, Schnittlauch und Kerbel abspülen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls unter die Mayonnaise mischen. Mit grobem Senf, einer Prise Zucker, Pfeffer, Tabasco und Worcestersauce abschmecken. Das abgekühlte Roastbeef in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, die Remouladensauce angießen und den Bratkartoffelsalat dazu reichen.

Sören Anders 24. Juli 2012

## Rumpsteak an italienischem Gemüse

### Für 2 Portionen

300 g Rumpsteak	1 Knoblauchzehe	2 Paprikaschoten
1 Zwiebel	30 g Pistazien	3 EL Wasser
Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zitrone
50 g Parmesan	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Das Rumpsteak waschen und trocken tupfen. Es sollte nicht zu dick sein. Das Fleisch ggf. plattieren und anschließend kräftig salzen und pfeffern. Eine Pfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Eine Knoblauchzehe abziehen und das Fleisch damit einreiben. Beides zusammen in die Pfanne geben. Das Fleisch von jeder Seite 30 bis 40 Sekunden kräftig anbraten. Dann die Hitze reduzieren. Die Paprika fein schneiden. Je nach Wunsch kann dies mit oder ohne Schale geschehen. Die Paprika jetzt in eine weitere Pfanne mit Olivenöl geben. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit der Paprika anbraten. Auch die Pistazien in die Pfanne geben und das Ganze abschließend mit etwas Wasser ablöschen. In der Steakpfanne eine große Butterflocke zerlaufen lassen. Das Gemüse währenddessen salzen und pfeffern. Nun frische Rosmarinnadeln vom Zweig abziehen und über das Gemüse streuen. Mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken und Parmesan darüber reiben. Falls gewünscht noch frischen Basilikum darüber geben. Das Gemüse auf Tellern anrichten und zum Fleisch etwas Rosmarin zugeben. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen, aufschneiden und zum Gemüse geben. Mit dem Rosmarin und der zerlaufenen Butter garnieren und servieren.

Steffen Henssler am 30. 01. 2012

## Rumpsteak mit Kirsch-Tomaten und Rauke-Salat

### Für 4 Personen:

2 Rumpsteaks je 400 g	1 kg Kirschtomaten	2 Bund Raukesalat
100 g schwarze Oliven	2 Zitronen	Thymian
Olivenöl	Gourmet-Salz	grober Pfeffer
Balsamico-Essig	frischer Parmesan	

Den Backofen auf 250°C vorheizen.

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und in einer heißen Pfanne von allen Seiten in Olivenöl sehr kräftig anbraten, danach herausnehmen und in Alufolie eingewickelt zehn bis 15 Minuten ruhen lassen. Einen Bräter im vorgeheizten Backofen erhitzen. Die Schale der Zitronen abreiben und den Saft auspressen. Zitronenabrieb, -saft, Salz, Pfeffer und etwas Thymian miteinander mixen und zum Schluss die Oliven, leicht ausgedrückt, dazugeben. In den heißen Bräter die Kirschtomaten und das Thymian-Olivenöl zugeben und kurz anrösten und nun das Fleisch in nicht zu dünnen Scheiben darauf geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und alles nochmals für fünf Minuten auf der untersten Schiene in den Ofen geben. Ein wenig frischen Parmesan reiben. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, mit der gewaschenen Rauke und dem Parmesan bestreuen und mit Balsamico-Essig beträufeln.

NN

## Rumpsteak Sashimi-Art

### Für 2 Portionen

200 g Rumpsteak      1 Granatapfel    1 Avocado  
Pfeffer, Zucker, Salz    Olivenöl

Die Fettkante des Rumpsteaks entfernen, mehrmals einschneiden und in einer Pfanne anschwitzen, damit das Naturfett ausgeht. Reichlich schwarzen Pfeffer auf ein Brettchen geben. Das Rumpsteak salzen und im Pfeffer wenden, bis dieser komplett vom Fleisch angenommen ist. Nun in der Pfanne im Eigenfett von allen Seiten scharf anbraten. Für den Dip den Granatapfel halbieren, etwas Saft herausdrücken und die Kerne auslösen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch durch ein Sieb passieren. Mit dem Granatapfel vermischen und mit Salz, Zucker und Olivenöl verfeinern. Das Rumpsteak sehr dünn aufschneiden und auf Teller legen. Die Streifen mit dem Dip bestreichen und zusammenklappen. Nun die krosse Fettschicht der Fettkante abschneiden und in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit etwas Olivenöl über die Rumpsteak-Häppchen geben.

Tipp:

Eignet sich besonders gut als Häppchen für einen gelungenen Party-Abend.

Steffen Henssler am 06. Februar 2013

## Rumpsteak, japanische Art

### Für 4 Personen

1 kg Geflügelklein	2 cm Ingwerwurzel, 10 g	1 Zehe Knoblauch
1 TL Pfefferkörner, schwarz	120 g Möhren	80 g Zwiebeln
60 g Shiitakepilze, frisch	120 g Zuckerschoten	1 Stange Staudensellerie
2 Rumpsteaks, à 220 g	2 EL Sesamsamen, hell	1 EL Sesamsamen, schwarz
Sojasoße	Sesamöl, dunkel	Salz
Pfeffer	Zucker	

Das Geflügelklein mit Ingwer, Knoblauch, Pfefferkörnern, etwas Sojasoße und zwei Liter Wasser in einen Topf füllen, salzen und aufkochen. Zwei Stunden sieden. Die Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Shiitakepilze putzen und vierteln. Die Zuckerschoten waschen und halbieren. Den Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rumpsteaks quer in dünne Scheiben schneiden. Die Sesamsamen in einer Pfanne rösten. Den Geflügelsud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Erhitzen und mit Sesamöl, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die Möhren und den Sellerie in der Brühe zehn Minuten garen. Die Zuckerschoten, Zwiebeln und die Pilze zugeben und fünf Minuten garen. Die rohen Fleischscheiben portionsweise bei Tisch in der heißen Brühe garen und mit Sesamsamen bestreuen. Die Brühe am Schluss trinken.

Steffen Henssler am 10. Februar 2012

# Rumpsteak-Geschnetzeltes

## Für 2 Portionen

2 Rumpsteaks    1 Zwiebel    100 g Cocktailtomaten  
20 g Parmesan    1 Chorizo

Die Rumpsteaks in kleine Streifen schneiden. Nun die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Tomaten hinzugeben und mit einer Gabel in der Pfanne leicht zerdrücken, so dass der Saft austritt. Jetzt die Chorizo in dünne Scheiben schneiden, in der Pfanne kurz mit braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend etwas Parmesan hineinreiben, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 29. 08. 2012

# Saftiges Rinder-Gulasch mit Petersilien-Semmel-Knödeln

## Für 4 Personen

### Für das Gulasch:

1,2 kg Rindergulasch    800 g Zwiebeln    2 Knoblauchzehen  
1 EL Butterschmalz    2 EL Tomatenmark    1-2 EL Edelsüß-Paprika  
200 ml Spätburgunder    1 L Fleischbrühe    1/2 Chilischote  
2 Lorbeerblätter    1 TL Kümmel    1 EL getrockneter Majoran  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Für die Semmelknödel:

1 Zwiebel    4 Semmeln vom Vortag    2 EL Butter  
120 ml Milch    2 Eier    1 EL gehackte Petersilie  
Muskat, Salz

Für das Gulasch:

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Fleisch abspülen und trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten. Fleisch zugeben und kräftig anbraten. Tomatenmark und Edelsüß-Paprika unterrühren. Mit Rotwein und Brühe ablöschen. Chilischote entkernen und fein hacken. Mit Knoblauch, Lorbeer, Kümmel und Majoran zum Gulasch geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gulasch abgedeckt, im heißen Backofen ca. 1 Stunde schmoren.

Für die Semmelknödel:

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln. Semmeln in Würfel schneiden. 50 g davon in 1 EL Butter goldbraun rösten. Herausnehmen. Milch erwärmen. Geröstete und übrige Brotwürfel mischen, in eine Schüssel geben und mit der Milch begießen. Etwa 15 Minuten einweichen. Eier, Zwiebelwürfel und Petersilie mit dem eingeweichten Brot mischen. Mit Muskat und Salz würzen. Die Masse ca. 40 Minuten ziehen lassen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Brotmasse, mit angefeuchteten Händen, etwa tennisballgroße Klöße formen. Ins siedende Salzwasser geben und gar ziehen lassen. (Vorher am besten einen Probekloß garen; ist der Probekloß zu weich, noch etwas Mehl oder Grieß unter die Masse kneten. Ist er zu fest, etwas Milch unterrühren). Übrige Butter schmelzen. Fertig gegarte Klöße herausnehmen und abtropfen lassen. Mit der flüssigen Butter beträufeln. Gulasch aus dem Ofen nehmen, abschmecken und mit den Klößen anrichten. Dazu passt Blattsalat.

Sören Anders 07. Januar 2013

# Sashimi vom Wagyu Beef mit Auberginen-Miso-Püree

Für vier Personen

**Rind:**

500 g Wagyu Beef                      50 g Butter                                      Maiskeimöl, Pfeffer, Salz

**Auberginen-Misopüree:**

2 Auberginen, ca. 400 g                      0,5 Zitrone                                      10 g Misopaste

1 EL Ducca                                      Olivenöl, Cayennepfeffer                      Butter, Salz

**Eigelb:**

500 ml Butter, braun                      4 Eier, bio                                      Meersalz, Pfeffer

**Soße:**

230 ml Sojasoße                                      160 ml Limettensaft                                      50 ml Mirin

50 ml Pflaumenwein                                      8 Bonitoflocken                                      200 ml Butter, braun

2 EL Tobiko Kaviar                                      2 EL Schnittlauchröllchen                                      Speisestärke

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Rind:

Zuerst das Fleisch parieren (von Sehnen und Fett befreien). Anschließend salzen, in Öl scharf von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten warm halten. Das Fleisch pfeffern und in einer Pfanne in zerlassener Butter von allen Seiten wenden.

Auberginen-Misopüree:

Den Zitronensaft auspressen. Die Auberginen schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft würzen. Anschließend in einer Pfanne langsam weich schmoren. Danach die Auberginen in einer Küchenmaschine mit der Misopaste und einigen Butterflocken pürieren. Das Ganze mit Ducca, etwas Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Eigelb:

Die Butter in einer Kasserolle auf circa 60 Grad erhitzen. Die Eier trennen, das Eigelb vorsichtig mit einer Schaumkelle in die Butter geben und darin 15 Minuten ziehen lassen. Das Eigelb herausnehmen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Soße:

Die Sojasoße mit Limettensaft, Mirin und Pflaumenwein aufkochen. Mit etwas Speisestärke leicht eindicken. Die Bonitoflocken dazugeben und 24 Stunden ziehen lassen. Das Ganze passieren und zum Schluss mit der braunen Butter, dem Kaviar und den Schnittlauchröllchen vermischen. Das Roastbeef in Scheiben schneiden und auf das Misopüree geben. Mit dem Eigelb und der Soße anrichten.

Ali Güngörmüs am 10. August 2012

## Sauerbraten

### Für 6 Personen:

1,5 kg Rinderbraten	700 ml Rotwein	200 ml Rotweinessig
1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt	4 Nelken
Pfefferkörner	1 Möhre	1 kl. Sellerie
1/2 TL getr. Thymian	1/2 TL getr. Rosmarin	1 Tl. Salz
Öl	200 ml Bratensauce	1 Tl. Maizena
Wein		

Das Fleisch in eine Schüssel legen, Wein und Essig darübergießen.

Zwiebel pellen, mit Lorbeerblatt und Nelken spicken.

Möhre und Sellerie schälen, in große Würfel schneiden; alles zusammen mit Thymian und Rosmarin zur Beize geben.

Das Fleisch muß vollständig von der Beize bedeckt sein, sonst täglich wenden. Zugedeckt 4-6 Tage in den Kühlschrank stellen.

Fleisch und Gemüse herausnehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Beize aufkochen, durchsieben, zur Seite stellen. Fleisch mit Salz gut einreiben. Fett im Topf heiß werden lassen, das Fleisch ca. 20 Min. ringsum anbraten, dann den Topf von der Kochstelle nehmen, das Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen. Das Gemüse aus der Beize zugeben, zurück auf die Kochstelle stellen, 5 Min. mit anbraten. Ca. 300 ml Beizflüssigkeit dazugießen, etwas einkochen lassen. Angerührte Bratensauce zugeben. Das Fleisch sollte nur zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Etwa 2 Stunden im geschlossenen Topf schmoren. (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf ca. 45 Min.) Dann den Braten herausnehmen, vor dem Aufschneiden 10 Min. zugedeckt ruhen lassen. Die Sauce zur Hälfte einkochen, durch ein Sieb in einen kleineren Topf gießen, aufkochen. Das angerührte Maizena unter Rühren in die kochende Sauce geben, evtl. nachwürzen. Den Braten quer zur Faser in Scheiben schneiden.

Dazu schmecken Nudeln, Semmel- oder Kartoffelklöße.

NN

## Szegediner Gulasch

### Für 2 Personen:

500 g Rindergulasch	1 Dose Tomaten	1/4 l Wasser
500 g Sauerkraut	150 g Kartoffeln	10 g Zucker
20 g Schmalz	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver	Kümmel, Salz, Pfeffer	150 g Crème-fraîche

Zwiebel grob würfeln.

Kartoffeln roh reiben.

In einem Schmortopf das Schmalz auslassen und das Gulasch bei hoher Hitze von allen Seiten anbraten. Dann die Zwiebeln mitschmoren und mit Knoblauch, Kümmel, ca. 1 EL Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Das Tomatenmark unterrühren und mit Wasser oder Brühe auffüllen. Bei geschlossenem Deckel ca. 40 Min. auf niedriger Temperatur schmoren. Dann das Sauerkraut und die Reibe-Kartoffeln unter das Gulasch heben. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Weitere 40 Min. schmoren. Die saure Sahne wird gut glattgerührt und über das Szegediner Gulasch gegeben.

Nach Belieben Pellkartoffeln, oder Salzkartoffeln dazu reichen.

NN



# T-Bone-Steak (Fiorentina) mit Rosmarin-Kartoffeln

## Für vier Personen

### Fiorentina:

1 T-Bone-Steak, ca. 2 Kg	50 ml Olivenöl	50 g Butter
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zehen Knoblauch
Pfeffer, Meersalz, Salz		

### Barolosoße:

4 Schalotten	40 g Butter	0,5 TL Rotweingewürz
2 Zweige Rosmarin	200 ml Rotwein	100 ml Portwein
400 ml Kalbsfond, dunkel	Pfeffer, Salz	

### Rosmarinkartoffeln:

200 g Kartoffeln, klein	8 Zehen Knoblauch, jung	2 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	Pfeffer, Salz	

### Bohnensalat:

100 g Saubohnenkerne	100 g Keniabohnen	100 g Zuckerschoten
100 g Gradoli	4 Tomaten	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	4 Zweige Bohnenkraut	5 EL Olivenöl
2 EL Sherryessig	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Fiorentina:

Das Fleisch leicht salzen in von allen Seiten in Olivenöl scharf anbraten. Das Olivenöl abgießen. Butter, Rosmarin, Thymian und zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben. Im vorgeheizten Backofen circa 20 bis 25 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte 50 bis 55 Grad betragen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und am Herdbrand, zugedeckt zehn Minuten ruhen lassen.

Barolosoße:

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen. Das Rotweingewürz mit den Rosmarinzweigen dazu geben, alles mit dem Rot- und Portwein ablöschen. Fast sirupartig einkochen lassen. Mit dem Kalbsfond auffüllen und nochmals bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Rosmarinkartoffeln:

Die Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten goldgelb anbraten. Die Knoblauchzehen und Rosmarinnadeln dazugeben und im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten garen. Salzen und pfeffern.

Bohnensalat:

Die Saubohnenkerne aus den Häutchen palen. Die Keniabohnen und Zuckerschoten putzen und waschen. Die beiden Bohnensorten und die Zuckerschoten nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Abgießen, in gesalzenem Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln, entkernen und in spalten schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. In einer Pfanne einen Teelöffel Olivenöl erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Den Essig, das restliche Olivenöl, Schalotten- und Knoblauchwürfel zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen, Zuckerschoten und Tomaten mit der Vinaigrette in einer Schüssel mischen und gegebenenfalls nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bohnenkraut erst kurz vor dem Servieren unterheben. Das Fiorentina mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen,

vom Knochen lösen und in Scheiben aufschneiden. Mit den Rosmarinkartoffeln, dem Bohnensalat und der Soße servieren.

Cornelia Poletto am 14. September 2012

# Tafelspitz-Ravioli mit Meerrettich-Soße und Apfel-Gelee

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

125 g Hartweizenmehl	150 g Mehl Type 405	5 Eigelb
1 Ei	1/2 TL Salz	1 TL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

### Für das Apfelgelee:

300 ml naturtrüber Apfelsaft	1 – 2 EL Apfelessig	2,5 g Agar-Agar
------------------------------	---------------------	-----------------

### Für die Füllung:

30 g Butter	30 g Mehl	300 ml Tafelspitzbrühe
50 g Sahne	1 Karotte	1/4 Knollensellerie
2 Stiele Staudensellerie	500 g gekochter Tafelspitz	1 Bund Kerbel
1 – 2 EL Meerrettich, gerieben	1 Ei	

### Für die Meerrettichsauce:

1 Schalotte	4 EL Butter	100 ml Weißwein
500 ml Tafelspitzbrühe	200 g Sahne	2 – 3 EL Meerrettich, gerieben
1 Eigelb	Meersalz, Pfeffer	Zucker, Muskat
frischer Meerrettich	bunte Kresse	

Für den Nudelteig:

Hartweizenmehl, Mehl, Eigelbe, Ei, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Für das Gelee:

Den Apfelsaft mit dem Essig auf 250 ml einköcheln lassen. Agar-Agar einstreuen und 2 Minuten kochen lassen. Das noch heiße Gelee in eine eckige Porzellanform gießen, so dass die Füllhöhe etwa 1 cm beträgt. Gelee sofort kaltstellen und eine gute Stunde abkühlen lassen. Die Form mit der Flüssigkeit muss gerade stehen. Wenn der Apfelfond geliert ist diesen dann aus der Form nehmen und in 1x1cm große Würfel schneiden. Diese bei Zimmertemperatur zugedeckt aufbewahren.

Für die Raviolifüllung:

Die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Mit 250 g Tafelspitzbrühe auffüllen und glatt rühren, sodass sich keine Klümpchen bilden, dann die Sahne zugeben und die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten cremig kochen. Karotte, Knollensellerie und Staudensellerie putzen bzw. schälen, in feine Würfel schneiden und in etwas kochendem Salz-Zucker-Wasser blanchieren. Herausnehmen und im Eiswasser abschrecken. Gemüse durch ein Sieb gießen und auf einem Küchentuch trocken tupfen. 4 EL von den Würfeln mit der übrigen Tafelspitzbrühe bedecken und beiseite stellen. Den Tafelspitz in feine Würfel schneiden.

Für die Meerrettichsauce:

Meerrettich unter die Sauce mischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Gemüsewürfel unterheben, zu einer homogenen Masse verrühren, abschmecken. Den Kerbel abspülen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Masse geben.

Für die Ravioli:

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine sehr dünn auswalzen. Die Teigbahn in der Mitte halbieren und eine Hälfte dünn mit verquirltem Ei bepinseln. Darauf mit einem Teelöffel die Füllung auflegen (Abstand ca. 5 cm). Die andere Teigbahn darüber schlagen und den Teig so eng an die Füllung drücken, dass keine Luftblasen entstehen. Mit einem (Durchmesser 8 cm) gezackten Ausstecher Ravioli ausstechen.

Für die Meerrettichsauce:

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Tafelspitzbrühe und Sahne unterrühren und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Meerrettich zufügen und die Sauce zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Zucker sowie evtl. einem Spritzer weißen Balsamico nachschmecken. Die Ravioli in leicht wallendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, anschließend in einer Pfanne in etwas zerlassener Butter schwenken. Die beiseite gestellten Gemüsewürfel in der Brühe erhitzen, diese dann als erstes in tiefen Tellern anrichten. Ravioli darauf setzen. Mit der erhitzten und aufgeschäumten Meerrettichsauce beträufeln. Apfelgeleewürfel nach Belieben im Teller verteilen. Mit etwas bunter Kresse und frischen geriebenen Meerrettich garnieren.

Frank Buchholz am 09. September 2013

## Tagliata vom Rinder-Rücken mit Rucola und Parmesan

### Für 2 Personen

2 Rumpsteaks à 180 g	Salz, Pfeffer	7 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	2 Bund Rucola	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	2 EL Gemüsebrühe	Zucker
50 g Parmesan		

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Rucola gebündelt abspülen und trocken schütteln. Die Rucolablattstiele fein schneiden (wie Schnittlauch) und in eine Schüssel geben. Die Blätter zur Seite legen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und mit in die Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, 5 EL Olivenöl zum Schnittlauch und Rucolastielen geben und alles gut vermischen. Evtl. mit Gemüsebrühe die Sauce etwas verdünnen. Mit einer Prise Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Kurz vor dem Servieren die Rucolablätter zugeben und gut untermischen. Pinienkerne unterheben. Rucolasalat auf Tellern anrichten, die Rumpsteaks in dicke Streifen schneiden und auf den Salat geben. Parmesan grob reiben und darüber streuen.

Vincent Klink am 23. Mai 2013

# Ungarisches Rinder-Gulasch

## Für 4 Personen

800 g Rinder-Beinscheiben	500 g Zwiebeln	500 ml Brühe
3 Knoblauchzehen	3 El Butterschmalz	1 El Paprika edelsüß
1 El Paprikapulver scharf	2 Lorbeerblätter	1 TL Essig
250 g Tomaten	2 Stück Paprika rot	300 g festk. Kartoffeln
4 El Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	

Fleisch pfeffern, Zwiebeln und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Das Fleisch in Butterschmalz scharf anbraten, Zwiebeln, Knoblauch zufügen. Paprikapulver, Salz, Lorbeer, Essig, Tomaten mit Saft zugeben, mit Brühe aufgießen und 2 Stunden simmern lassen; danach die Lorbeerblätter entfernen.

Paprika, Kartoffeln putzen, würfeln und ca. 20 min vor Garzeit-Ende dazu geben. Crème-fraîche unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Veredelungen:

1. Das Gulasch am Vortag zubereiten.
2. Die gewürfelten Kartoffeln vorkochen, in Butterschmalz kross anbraten, mit Zucker betreuen, karamelisieren lassen und am Ende untermischen.
3. Als Brühe nehme man z. B. Rinderbrühe, Fleischbrühe, Geflügelbrühe Gemüsebrühe, Wein oder eine Mischung von Wein und Brühe. Dazu kann man auch die Knochenscheiben von den Rinder-Beinscheiben verwenden.
4. Die Tomaten blanchieren und die Schale abziehen; danach würfeln und die Kerne entfernen.
5. Wer mehr Tomaten-Geschmack wünscht, füge am Anfang getrocknete Öl-Tomaten hinzu.
6. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen; die Schale ist unverdaulich.

NN am 10. Februar 2013

## Ziemlich geiler Teller mit Wagyu Beef

### Für vier Personen

#### Salat:

1 Stange Porree      4 Scheiben Ingwer      1 Passionsfrucht  
Olivenöl, Salz

#### Portweinschalotten:

4 Schalotten      200 ml Portwein      0,5 Zitrone, unbehandelt  
Olivenöl      Zitronenthymian, Salz

#### Auberginenmus:

2 Zwiebeln, rot      2 Auberginen      1 Zehe Knoblauch  
Olivenöl, Meersalz

#### Beef:

600 g Wagyu Beef      Butter, Pfeffer, Salz

#### Salat:

Porree putzen und in Ringe schneiden. In etwas Olivenöl andünsten und den Ingwer mit rein geben. Aus dem Fruchtfleisch der Passionsfrucht etwas Olivenöl eine Marinade herstellen und mit dem Porree vermengen. Mit Salz abschmecken.

#### Portweinschalotten:

Die Schalotten schälen, sehr fein hacken und in etwas Olivenöl andünsten. Mit Portwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz, fein geschnittenem Zitronenthymian und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

#### Auberginenmus:

Die roten Zwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. In etwas Olivenöl dünsten. Die zwei Auberginen halbieren und auf ein mit Meersalz bestreutes Backblech legen, mit der Schnittfläche nach unten. Für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und das Fleisch herauschaben. Mit den roten Zwiebeln und etwas Knoblauch vermengen.

#### Beef:

Das Fleisch in Würfel schneiden und kurz in Butter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen großen Teller geben. Den Salat neben das Fleisch setzen. Die Auberginenmus dazu geben und darauf die Portweinschalotten träufeln.

Steffen Henssler am 07. Dezember 2012

## Zweierlei Rind-Fleisch von Tim Mälzer

### 1 Zitrone:

2 Schalotten	600 g Rinder-Filet (Namibia)	1 Ei
80 g Parmesan	40 g Kürbiskerne	200 g Champignons
1 Zehe Knoblauch	50 ml Weißwein	1 Limette
Olivenöl	Pfeffer, Meersalz	Pflaumen, Koriander
Zucker, Zimt, Chili		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Saft der halben Zitrone auspressen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. 300 Gramm Rindfleisch sehr fein würfeln und mit einem Eigelb, Zitronensaft, einem Schuss Olivenöl, Schalottenwürfeln, Salz und Pfeffer anmachen. Den Parmesankäse reiben und mit den gehackten Kürbiskernen auf ein Backblech streuen. Im vorgeheizten Backofen gelbgold ausbacken. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In heißem Olivenöl kräftig anbraten und mit Salz abschmecken. Zucker karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Jeweils eine Handvoll frische und trockene Pflaumen dazugeben. Mit Olivenöl, Zimt, Salz, dem Saft der zweiten Zitronenhälfte und Chili säuerlich pikant abschmecken und pürieren. Das restliche Fleisch im Stück rundherum anbraten. Mit etwas Zimt und Salz würzen, in eine Folie wickeln und ruhen lassen. Gegebenenfalls noch etwas im Backofen durchziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten dünn aufschneiden und mit der Pflaumensoße servieren. Den Saft der Limette auspressen und mit etwas Olivenöl, Zucker und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Den geputzten Feldsalat damit anmachen. Die einzelnen Komponenten des Gerichts zusammen servieren. Mit frischem Koriander garnieren.

Tim Mälzer am 15. Juni 2012

## Zwiebel-Pfeffer-Rostbraten mit Kartoffel-Sellerie-Püree

### Für zwei Personen

2 Rinderlenden, 1,5 cm dick	250 g mehligk. Kartoffeln	250 g Knollensellerie
1 Ingwerknolle	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	0,25 Bund Kerbel	1 Vanilleschote
1 Muskatnuss	3 EL kalte Butter	1 TL Tomatenmark
1 TL Speisestärke	1 TL Chilipulver, mild	1 TL 7 Pfeffer-Mischung
1 TL Puderzucker	4 EL Sahne	50 ml Milch
280 ml Geflügelfond	75 ml Rotwein	10 ml Cognac
Butterschmalz	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und den Puderzucker hineingeben. Den Puderzucker hell karamellisieren lassen, anschließend die Zwiebelwürfel mit in die Pfanne geben und darin leicht braun anschwitzen. Einen Topf mit 80 Milliliter Gemüsfond erhitzen. Die Vanilleschote halbieren, das Mark auskratzen und eine Hälfte der Vanilleschote noch einmal halbieren. Das eine Viertel von der Vanilleschote mit in den Topf geben. Den Sellerie schälen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Selleriewürfel in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel circa 20 Minuten weich schmoren. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und die Kartoffeln darin weich kochen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Eine weitere Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und die Fleischscheiben darin bei mittlerer Hitze zwei Minuten anbraten, bis es an der Oberfläche leicht zu schwitzen beginnt und sich nach oben wölbt. Anschließend die Rinderlenden wenden und weitere zwei Minuten anbraten, bis an der Oberfläche roter Fleischsaft zu sehen ist. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen vorgewärmten Teller legen. Den Bratensatz mit dem Cognac und dem Rotwein ablöschen und auf ein Viertel einköcheln lassen, 200 Milliliter Gemüsfond dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. In die Pfanne mit den leicht gebräunten Zwiebeln das Tomatenmark und die Pfeffermischung geben und etwas weiter anschwitzen lassen. Anschließend das Fond-Rotwein-Cognac-Gemisch dazugeben, die Sahne unterrühren und ziehen lassen. In einer Schüssel die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Anschließend die Speisestärke mit einem Schneebesen langsam unter die leicht köchelnde Sauce rühren, bis diese leicht sämig gebunden ist. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden, ein Stück Ingwer schälen und eine Scheibe Zitronenschale von der Zitrone abschneiden. Anschließend die Zitronenschale, den Ingwer und den Knoblauch mit in die Sauce geben und einige Minuten ziehen lassen. Anschließend wieder aus der Sauce nehmen. Einen Esslöffel kalte Butter in die Sauce rühren und alles mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Einen Topf mit der Milch erhitzen und die erwärmte Milch mit einem Kochlöffel unter die passierten Kartoffeln rühren. Die Vanilleschote aus dem Sellerietopf nehmen. Anschließend den Sellerie mit etwas von dem heißen Fond und mit zwei Esslöffeln kalter Butter pürieren. Das Kartoffel- und das Selleriepüree mit einem Kochlöffel verrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver und etwas Muskatnuss abschmecken. Das Fleisch für circa vier Minuten wieder in die Sauce legen und ziehen lassen. Den Kerbel waschen und trocken tupfen. Das Fleisch auf einen vorgewärmten Teller legen und die Sauce auf dem Fleisch verteilen. Das Kartoffel- Selleriepüree neben dem Fleisch anrichten, mit einigen Kerbelblättern drapieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. Januar 2013



# Zwiebel-Rinder-Steaks mit Kartoffel-Erbsen-Stampf

## Für vier Portionen

### Für die Steaks:

4 Rindersteaks, à 250 g	4 Scheiben durchw. Speck	2 EL Olivenöl
2 Gemüsezwiebeln	50 g Butter	1 TL Zucker

### Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, mehlig	300 g TK-Erbsen	100 ml Milch
60 g Butter	1 Muskatnuss	2 Beete Gartenkresse
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Rindersteaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einer Scheiben Speck umwickeln. In einer heißen Grillpfanne in etwas Öl von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad 15 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne in 50 Gramm Butter mit dem Zucker unter Rühren goldbraun schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Minuten bevor die Kartoffeln gar sind, die Erbsen zugeben und zusammen zu Ende garen. Kartoffeln und Erbsen abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei die Milch und die Butter unterarbeiten. Mit Salz und Muskat würzen. Die Kresse vom Beet schneiden und die Hälfte unter den Kartoffelstampf rühren. Die Schmorzwiebeln über den Steaks verteilen und mit dem Kartoffelstampf anrichten. Mit der restlichen Kresse bestreut servieren.

Horst Lichter am 13. Juli 2013

## Zwiebel-Rostbraten mit Butter-Spätzle und Chicorée-Salat

### Für zwei Personen

400 g Roastbeef	160 g Fertig-Spätzle	250 g Zwiebeln
2 Chicorée	1 kleine, rote Zwiebel	1 EL Butter
30 g eiskalte Butterwürfel	1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Butterschmalz
1 TL Tomatenmark	250 ml Rinderfond	125 ml trockener Rotwein
2 EL Himbeeressig	2 TL Honig	1 TL Dijon Senf
1 EL Paniermehl	30 g Mehl	2 EL Pflanzenöl
2 EL Olivenöl	1 Zweig glatte Petersilie	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und die Fettseite kreuzweise einschneiden. Anschließend in zwei Scheiben zerteilen, etwas flach klopfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Fleischseite mit Senf bestreichen. Die Spätzle in dem kochenden Salzwasser garen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe hobeln. Das Mehl mit dem Paprikapulver vermengen, in einen tiefen Teller geben und die Zwiebelringe darin wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Roastbeefscheiben zuerst auf der Fleischseite etwa drei Minuten anbraten, dann wenden und dann auf der Senfseite bei mittlerer Hitze weitere drei Minuten weiterbraten. Anschließend herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Das Tomatenmark in den Bratensatz einrühren und mit dem Rotwein ablöschen, den Rinderfond angießen und fünf Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den kalten Butterwürfeln andicken. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten und mit etwas Salz würzen. Den Chicorée putzen, halbieren und den Strunk großzügig herausschneiden. Die Blätter halbieren. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Den Himbeeressig mit dem Olivenöl, dem Honig und dem Dijonsenf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit den Zwiebeln anrichten und das Dressing darüber träufeln. Die Spätzle abschöpfen. Den Zwiebel-Rostbraten mit den Spätzle und dem Chicorée-Salat auf Tellern anrichten und mit der Soße servieren.

Horst Lichter am 02. März 2012

## Zwiebel-Rostbraten mit Sellerie Nicoise

### Für 4 Personen

600 g Rinderfilet	2 EL Senfsaat	100 ml Apfelsaft
1 Flasche Schwarzbier	50 ml Balsamico	300 ml dunkle Kalbsbrühe
1 TL Speisestärke	Meersalz, Pfeffer	400 g Knollensellerie
2 weiße Zwiebeln	ca. 250 g Frittierfett	1 EL Kapern
1 Zitrone	100 g Staudensellerie	4 EL Rapsöl
4 eingelegte Sardellen	50 g Butter	1/2 Bund glatte Petersilie

Rinderfilet in 4 Medaillons aufteilen. Senfsaat mit Apfelsaft in einen Topf geben und weichkochen, anschließend abschütten. Den Backofen auf 65 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Schwarzbier mit Balsamico und Jus in einem Schmortopf aufkochen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Dann durch ein feines Sieb streichen. Gekochte Senfsaat zugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Medaillons in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz anbraten, dann in die Sauce legen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten ziehen lassen. Knollensellerie schälen, in Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, in sehr feine Streifen schneiden und in kochendem Wasser ca. 4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, auf einem sauberen Küchentuch trocken und im ca. 150 Grad heißen Pflanzenfett goldgelb frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Kapern trocken tupfen, im heißen Frittierfett knusprig frittieren, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Staudensellerie waschen, der Länge nach dünn aufschneiden und mit Zitronensaft, 2 EL Rapsöl und Salz marinieren. Das Selleriegrün zupfen und auf ein feuchtes Tuch legen. Staudensellerie aufrollen, auf eine Teller legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Sardellen fein schneiden, mit der Butter in einen Topf geben und goldgelb bräunen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und in sehr feine Streifen schneiden. Knollensellerie in einer Pfanne mit 1 EL mit Rapsöl von allen Seiten anrösten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und Sardellen-Nussbutter und Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut mischen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Staudensellerieröllchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Knollenselleriestifte dazwischen reinstecken. 1 EL Rapsöl mit Salz mischen, die Staudensellerieblätter durchziehen und zwischen den Stiften anrichten. Die frittierten Kapern darüber streuen. Rostbraten aus der Sauce nehmen und neben dem Sellerie anrichten. Mit grobem Meersalz würzen und mit etwas Sauce übergänzen. Zum Schluss die Röstzwiebeln auf dem Fleisch anrichten.

Michael Kempf 30. November 2012

## Zwiebel-Rostbraten mit Wurzel-Gemüse

**Für vier Personen**

**Zwiebelrostbraten:**

500 g Rostbraten, 4 Tranchen	3 Gemüsezwiebeln	1 TL Paprikapulver
Pfeffer	Salz	Öl

**Püree:**

2 Petersilienwurzeln	200 ml Sahne	1 Bund Petersilie
50 g Butter	250 g Sauerrahm	Pfeffer
Salz		

**Schmorgemüse:**

0,25 Sellerie	2 Karotten	1 Urmöhre
0,25 Kohlrabi	Butter	Brühe

**Soße:**

1 EL Tomatenmark	30 ml Rotwein	30 ml Portwein
100 ml Kalbsjus	Zucker, braun	Stärke
Butter, kalt		

**Anrichten:**

Erbsenkresse	Blutampfer	Knoblauchkresse
--------------	------------	-----------------

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Zwiebelrostbraten:

Das Fleisch würzen und anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen circa 30 Minuten garen. Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden, mit Paprikapulver würzen und in Öl goldgelb anschwitzen.

Püree:

Die Petersilienwurzel schälen, in Würfel schneiden und in der Sahne weich kochen. Mit einer Püriermaschine oder einem Pürierstab zu Brei pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Butter zu Nussbutter schmelzen lassen und das Petersilienwurzelpüree mit der Nussbutter und Sauerrahm verfeinern. Das Bund Petersilie pürieren und für eine schön sättigende Farbgebung unterrühren.

Schmorgemüse:

Das Gemüse in die gewünschte Form bringen. Die Butter in einer Pfanne karamellisieren lassen und darin das Gemüse anschwitzen. Mit etwas Brühe ablöschen und weich schmoren.

Soße:

Die Pfanne mit den Bratrückständen aufbewahren, Tomatenmark dazu geben und braunen Zucker darüber streuen. Das Ganze karamellisieren lassen und mit Rotwein und Portwein ablöschen. In einen Topf geben, mit Kalbsjus auffüllen und bis zum gewünschten Geschmack reduzieren lassen. Mit Stärke leicht abbinden. Abschließend mit kalten Butterflocken verfeinern.

Anrichten:

Das Püree auf den Teller ziehen, das Schmorgemüse in der Mitte anrichten. Mit Kresse garnieren, das Fleisch dazu geben. Soße auf den Teller ziehen und die Zwiebeln oben auf das Fleisch geben.

Nelson Müller am 04. Mai 2012

## Zwiebel-Rostbraten vom Roastbeef mit Röstzwiebeln

### Für 4 Personen

3 Gemüsezwiebeln	1 Knoblauchzehe	8 El Olivenöl
Salz	1 Tl Zucker	3 Lorbeerblätter
2 Tl Tomatenmark	100 ml Rotwein	250 ml Kalbsfond
2 Tl edelsüßes Paprikapulver	2 El Mehl	500 ml Frittieröl
4 Scheiben Roastbeef a 200 g	Pfeffer	1 El kalte Butter

2 Gemüsezwiebeln längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Lorbeerblätter untermischen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen. Kalbsfond zugießen und bei mittlerer Hitze 9–10 Minuten köcheln lassen. 1 Gemüsezwiebel in dünne Scheiben hobeln. Mit Paprikapulver und Mehl mischen und in einem Sieb überschüssiges Mehl abklopfen. Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Fettrand der Roastbeefscheiben mit einem scharfen Messer mehrfach bis zum Fleisch einschneiden. Fleisch mit je 1 El Olivenöl einstreichen und salzen. In einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite ca.  $1\frac{1}{2}$ –2 Minuten braten. Pfeffern und in Alufolie gewickelt 3 Minuten ruhen lassen. Die Zwiebelsauce vom Herd nehmen, kalte Butter einrühren, salzen und pfeffern. Steaks mit der Soße und den Röstzwiebeln anrichten. Mit geröstetem Baguette servieren.

Tim Mälzer am 24. 03. 2012

# Index

- Aubergine, 49, 65, 72  
Avocado, 47, 63
- Beef, 65, 72  
Bein, 71  
Bein-Scheiben, 71  
Blumenkohl, 6, 7, 21, 41  
Bohnen, 6, 13  
Bourguignon, 3, 4  
Braten, 12, 66  
Bratkartoffeln, 58  
Brokkoli, 48  
Brust, 15, 16, 26, 29, 54
- Carpaccio, 5  
Chateau, 6  
Chicoree, 76  
Couscous, 8
- Entrecôte, 1, 10–12, 15, 34, 35, 56  
Erbsen, 35, 75, 78
- Fenchel, 19  
Filet, 3, 5, 7, 14, 21, 22, 24, 25, 33, 36–41, 49, 56, 58, 73, 74, 77  
Filet-Steak, 32  
Fleisch, 4, 16, 17, 33, 43–45, 50, 55, 56, 61, 64, 73
- Geschmnetzeltes, 64  
Gulasch, 8, 22, 23, 42–45, 64, 66, 71  
Gurke, 18, 22, 42, 47, 51, 56, 59, 61
- Hochrippe, 8, 58
- Kürbis, 1, 24, 39, 73  
Knödel, 44, 64  
Kohlrabi, 78  
Kotelett, 46, 47
- Lasagne, 26  
Lauch, 7, 16, 18
- Möhren, 3, 4, 6, 15–20, 23, 31, 33, 48, 51, 52, 54, 55, 58, 63, 66, 69, 78
- Nudeln, 30
- Ochse, 15, 26, 29, 31
- Paprika, 21, 27, 49, 62  
Pilze, 3–5, 10, 12, 22, 25, 30, 34, 37, 40, 42, 48, 51, 53, 63, 73  
Pizza, 2  
Polenta, 20, 46, 52  
Porree, 72
- Rösti, 24, 37  
Rücken, 27, 59, 70  
Radicchio, 22  
Radieschen, 9, 23, 61  
Ragout, 31  
Ravioli, 54, 69  
Rettich, 10, 16, 17, 26, 60, 69  
Rippen, 8, 58  
Roastbeef, 9, 13, 21, 25, 28, 29, 57–61, 76, 79  
Rostbraten, 74, 76–79  
Rote-Bete, 19, 75  
Rotkraut, 18  
Roulade, 18, 50, 51  
Rucola, 22, 24, 34, 38, 40, 70  
Rumpsteak, 2, 21, 62–64, 70
- Sauerkraut, 50, 66  
Schoten, 21, 42, 45, 48, 62, 63, 67  
Schulter, 19, 20, 52  
Sellerie, 3, 15–20, 23, 31, 33, 51, 52, 54, 58, 63, 66, 69, 74, 77, 78  
Spargel, 14, 23, 28  
Spinat, 11, 21, 54  
Steak, 1, 25, 27, 32, 34, 35, 48, 51, 53, 67, 75
- Tafelspitz, 16, 17, 54, 69  
Teig-Taschen, 54, 69
- Weißkohl, 60  
Wirsing, 56
- Zucchini, 2, 23, 27, 49  
Zunge, 30