

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Rind**

**2014-2017**

**142 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackenes Rinder-Filet auf Bandnudeln, Paprika-Rahm . . . . .	1
Asiatisches Beef in der Sesam-Rolle . . . . .	2
Baguette mit roten Zwiebeln und Rinder-Steak . . . . .	3
Boeuf bouguignon mit Maronen-Knöpfele und Staudensellerie . . . . .	4
Brasato vom Rinder-Filet mit Maronen-Polenta . . . . .	5
Caesar Salad mit Pastrami und Farofa . . . . .	6
Carpaccio vom Rinder-Filet mit Gewürzpflaumen-Gelee . . . . .	7
Carpaccio vom Rinder-Filet, Ricotta, Limone . . . . .	8
Chili con Carne mit Guacamole . . . . .	9
Chili con Carne . . . . .	10
Churrasco mit Bohnen und Tomaten-Salsa . . . . .	10
Dürüm-Döner . . . . .	11
Das perfekte Steak . . . . .	11
Entrecôte mit Barbecue-Soße, Mais, Kopfsalat, Polenta . . . . .	12
Entrecôte mit Blauschimmel-Spinat und Kartoffel-Würfeln . . . . .	13
Entrecôte mit Estragon-Senf-Soße . . . . .	14
Entrecôte mit Guacamole und BBQ-Bohnen-Salat . . . . .	15
Entrecôte mit Kartoffel-Stampf und Ur-Karotten . . . . .	16
Entrecôte, Barbecue-Soße, Römer-Salat, Süßkartoffel-Püree . . . . .	17
Entrecôte, Gremolata, Rahm-Polenta, Wildkräuter-Salat . . . . .	18
Filet Wellington . . . . .	19
Filet-Steak mit Tex-Mex-Gemüse und Chili-Soße . . . . .	20
Filet-Steak mit weißem Spargel und Kräuter-Mayonnaise . . . . .	21
Fondue de luxe mit Rind und Ente . . . . .	22
Frittierte Rindfleisch-Kroketten mit Kopfsalat . . . . .	23

Gebratenes Beef-Tatar . . . . .	24
Gebratenes Rinder-Tatar mit Bratkartoffeln . . . . .	25
Gebratenes Rinder-Tatar mit Gurke-Avocado-Salat . . . . .	26
Gefülltes Rinder-Carpaccio mit Steinpilzen und Rucola . . . . .	27
Gegrillte Rinder-Filets mit Champignon-Füllung . . . . .	28
Gegrillter Spargel, Granatapfel-Vinaigrette, Roastbeef . . . . .	29
Gegrilltes Ribeye mit Ingwer-Hoisin-Lack, Poweraden . . . . .	30
Geschmorte Ochsenbacken . . . . .	31
Geschmorte Rinder-Rippe mit Barbecue-Soße und Maisbrot . . . . .	32
Geschmorter Ochschwanz im Steinchampignon . . . . .	33
Geschmorter Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Kompott . . . . .	34
Geschmortes Rind mit Salbei . . . . .	35
Gulasch mit Bauern-Salat . . . . .	36
Gulasch mit braunen Champignons . . . . .	37
Hochrippe vom Weiderind mit Rote-Bete-Waffeln . . . . .	38
Ingwer-Rumpsteak . . . . .	39
Kräuter-Salat mit Erbsen und gebratenem Rinder-Steak . . . . .	40
Labskaus de luxe . . . . .	41
Labskaus vom Roastbeef . . . . .	42
Mariniertes Flank Steak mit Käse-Sätzle . . . . .	43
Millefeuille vom Rinder-Filet mit Salat und Wachtelei . . . . .	44
Mini-Rouladen vom Grill . . . . .	45
Ochsen-Bäckchen à la Gremolata mit Polenta . . . . .	46
Ochsen-Backen an Kartoffel-Stampf mit Kräuter-Salat . . . . .	47
Ochsen-Semmel mit Coleslaw . . . . .	48
Ochschwanz-Ragout mit weißem Bohnenflan . . . . .	49
Ossobucco und Steak tatar, Grill-Gemüse mit Caipi-Salsa . . . . .	50
Paillard vom Rinder-Filet, Morchel-Rahm, grüner Spargel . . . . .	51
Pappardelle mit Rinder-Filet-Streifen, Lardo und Pilze . . . . .	52
Pastrami aus Rinder-Brust . . . . .	53
Pastrami vom Beef mit Couscous und Topinambur . . . . .	54
Pastrami-Avocado-Sandwich . . . . .	55

Pochiertes Pfeffer-Steak . . . . .	55
Praline von der Ochsenbacke mit Kopfsalat . . . . .	56
Pulled Beef Burger . . . . .	57
Rheinischer Sauerbraten . . . . .	58
Rheinischer Sauerbraten . . . . .	59
Rinder-Braten mit grünen Bohnen und Kartoffeln . . . . .	60
Rinder-Filet im Kräuter-Mantel, Champignons, Rahmkohlrabi . . . . .	61
Rinder-Filet im Schinken-Mantel, Polenta, Paprika-Creme . . . . .	62
Rinder-Filet in der Mark-Kruste mit gebackenem Spargel . . . . .	63
Rinder-Filet mit Bratkartoffeln und Pfeffer-Soße . . . . .	64
Rinder-Filet mit Coleslaw, Zwiebel-Confit und Cranberry . . . . .	65
Rinder-Filet mit Pflaumenjus und Lauch-Kartoffel-Klöße . . . . .	67
Rinder-Filet mit Pinienkern-Kruste, Safran-Risotto . . . . .	68
Rinder-Filet mit Sellerie-Püree und Balsamico-Schalotten . . . . .	69
Rinder-Filet Pizzaiola mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	70
Rinder-Filet Teriyaki-Style mit glasiertem Kohlrabi . . . . .	71
Rinder-Filet, Portwein-Reduktion, Mais, Polenta, Popcorn . . . . .	72
Rinder-Filet-Geschnetzeltes mit Bohnen, Bratkartoffeln . . . . .	73
Rinder-Filet-Spitze mit Champagner-Senf-Rahm, Grünkohl . . . . .	74
Rinder-Filet-Spitzen Stroganoff, gelbe, weiße Bete . . . . .	75
Rinder-Filet-Steak im Schinken-Mantel auf Kohlrabi-Gemüse . . . . .	76
Rinder-Filet . . . . .	77
Rinder-Gulasch mit Stupperle . . . . .	78
Rinder-Kotelett mit Schalotten-Estragonconfit . . . . .	79
Rinder-Lende, Spinat-Karotten-Salat mit Safran-Marinade . . . . .	80
Rinder-Lende, Zatarkruste, Safran-Karotten, Spinat-Salat . . . . .	81
Rinder-Rücken mit Kohlrabi-Strudel und Baumpilzen . . . . .	82
Rinder-Rücken-Streifen mit Salatmix und Balsamico . . . . .	83
Rinder-Ragout in Tomaten-Soße mit Pasta . . . . .	83
Rinder-Ragout mit Gewürzen und Kartoffel-Klößchen . . . . .	84
Rinder-Ragout mit Kirschreis . . . . .	85
Rinder-Ragout mit Staudensellerie, Koriander und Minze . . . . .	86

Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln . . . . .	87
Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree . . . . .	88
Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree . . . . .	89
Rinder-Roulade mit Zwiebel-Kartoffeln und Jägerkraut . . . . .	90
Rinder-Roulade . . . . .	91
Rinder-Schweine-Gulasch mit Sauerkraut . . . . .	92
Rinder-Steak mit Butter-Möhrchen und Schupfnudeln . . . . .	93
Rinder-Steak mit Kräuterbutter und Farfalle-Nudeln . . . . .	94
Rinder-Steaks mit Kräuterbutter und grünen Bohnen . . . . .	95
Rinder-Steaks mit Röstzwiebel-Kruste auf Mangold-Gemüse . . . . .	96
Rinder-Tatar mit Bratkartoffel-Schaum, confiertem Eigelb . . . . .	97
Rinder-Tatar mit geröstetem Ciabatta . . . . .	98
Rinder-Teller-Sülze mit Schmalzbrot . . . . .	99
Rindfleisch-Burger nach Buchholz . . . . .	100
Roastbeef mit Frankfurter grüner Soße, Bratkartoffeln . . . . .	101
Roastbeef mit Kartoffel-Creme und Chimichurri . . . . .	102
Roastbeef mit Laugen-Knödel . . . . .	103
Roastbeef mit Sauce Tartare und Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	104
Roastbeef, Walnuss-Cranberry-Kruste, Kürbiscrème, Spinat . . . . .	105
Roastbeef-Tranchen, Mango-Salat und Erdnuss-Butter-Dip . . . . .	106
Rumpsteak auf Kartoffel-Stampf mit Pfeffer-Soße . . . . .	106
Rumpsteak mit Gemüse, Ofenkartoffeln, Sourcream . . . . .	107
Rumpsteak mit Kartoffel-Stampf und Öderaner Salat . . . . .	108
Rumpsteak mit Kichererbsen und Auberginen . . . . .	109
Rumpsteak mit Portwein-Schalotten-Soße, Bratkartoffeln . . . . .	110
Rumpsteak mit Speck-Kartoffeln und grünem Spargel . . . . .	111
Rumpsteak unter Bärlauch-Kruste . . . . .	112
Rumpsteak-Streifen mit Gemüse-Graupen-Salat . . . . .	113
Rumpsteak-Variation mit Gemüse . . . . .	114
Salad Composé mit Entrecôte . . . . .	115
Sandwich-Wraps mit Roastbeef . . . . .	116
Saté-Spieß vom Flank-Steak mit Ananas-Chili-Dip . . . . .	117

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle . . . . .	118
Skirt-Steak vom Rind mit Mais . . . . .	119
Spaghetti in Lauch-Soße und Filet-Streifen . . . . .	119
Steak Tatar 2.0 mit Gurken-Joghurt . . . . .	120
Steak-Burger . . . . .	121
Steak-frites-Scheiben von der Rinder-Flanke, Senf-Creme . . . . .	122
Superzartes Senf-Fleisch . . . . .	123
T-Bone-Steaks vom Grill mit grünem Tomaten-Confit . . . . .	124
Tafelspitz mit Grüner Soße . . . . .	125
Tafelspitz mit Rote Bete-Rahmgemüse . . . . .	126
Tafelspitz . . . . .	127
Tagliata mit Bohnen-Birnen-Salat . . . . .	128
Tagliata vom Rumpsteak mit Rübchen, Barolo-Risotto . . . . .	129
Tagliatelle mit Rinder-Filet-Streifen, Kirschtomaten . . . . .	130
Tellersülze vom Roastbeef mit Schnittlauch-Brot . . . . .	131
Thüringer Klöße mit Gulasch . . . . .	132
Wagyu-Beef, Limetten-Soja-Gel, Cashewkerne, Kräuter-Salat . . . . .	133
Wagyu-Rindfleisch . . . . .	133
Zwiebel-Rindfleisch mit Petersilien-Kartoffel-Püree . . . . .	134
Zwiebel-Rostbraten mit Maultaschen . . . . .	135
Zwiebel-Rostbraten vom Rinder-Filet mit Spätzle . . . . .	136

## **Index**

**137**





# Überbackenes Rinder-Filet auf Bandnudeln, Paprika-Rahm

## Für vier Portionen

4 Rinderfiletmedaillons, à 200 g	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
50 g Butter	50 g Semmelbrösel	1 Eigelb
2 EL Röstzwiebeln	1 TL Paprikapulver edelsüß	250 g Bandnudeln
2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
150 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	50 g Parmesan

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Im Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Butter schaumig rühren, Semmelbrösel, Eigelb, Röstzwiebeln und Paprikapulver untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Bandnudeln darin bissfest garen.

Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Sahne angießen. Den Paprikarahm mit Salz und Pfeffer würzen und sämig einkochen lassen.

Die Buttermischung auf den Rinderfiletmedaillons verteilen. Die Grillfunktion (230 Grad) des Backofens einschalten und die Rinderfilets zwei bis drei Minuten überbacken.

Die Bandnudeln abgießen und im Paprikarahm schwenken. Schnittlauch fein schneiden und über die Bandnudeln streuen. Die Bandnudeln in tiefen Tellern anrichten. Die überbackenen Rinderfiletmedaillons darauf legen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Horst Lichter am 09. Januar 2016

# Asiatisches Beef in der Sesam-Rolle

## Für vier Personen

### Für die Sesamrolle:

4 Blätter Frühlingsrollenteig      50 g flüssige Butter      30 g heller Sesam

### Für das asiatische Beef:

400 g Rinderfilet      1 TL Paprikapulver      1 TL Kokosblütenzucker  
1 EL Sushiingwer, fein gehackt      1 Schalotte, fein gehackt      1 gehackte Chilischote  
1-2 EL Sojasoße      2 EL Sweet Chilisoße      1 TL fein gehackter Knoblauch  
1 EL fein gehackter Koriander      Salz      Limetten-Abrieb

### Für die Wasabi-Creme:

50 ml Milch      1 EL Crème-fraîche      1 TL Wasabi  
 $\frac{1}{2}$  Limette, Saft, Abrieb      Salz      Pfeffer

### Für den Salat:

150 g Rucola       $\frac{1}{2}$  Mango       $\frac{1}{2}$  Bund Korianderblätter  
1-2 Maracuja

Für die Zubereitung benötigt man kleine Metallröllchen – zum Beispiel Schaumrollenröhrchen in gewünschter Größe (ca. 10 cm lang). Den Frühlingsrollenteig in Breite der Metallröhrchen schneiden, den Teig dick mit der flüssigen Butter auf der Innenseite einpinseln und dann rundherum rollen. Auch außen mit Butter einpinseln und mit hellem Sesam bestreuen bzw. in dem Sesam wenden. Im 180 Grad heißem Backofen etwa 10 Minuten ausbacken.

### Für das asiatische Beef:

Das Rinderfilet in feine Streifen schneiden und mit Paprikapulver und Kokosblütenzucker marinieren. Kurz in das Tiefkühlfach stellen.

Das Fleisch durch den Fleischwolf drehen und mit den restlichen Zutaten am besten in einer Schüssel auf Eis vermengen.

Würzig abschmecken und mit Hilfe eines Spritzbeutels in die knusprig ausgebackenen Sesamröllchen füllen.

### Für die Wasabi-Creme:

Die Milch mit der Crème fraîche, dem Wasabi, Saft und Abrieb der Limette, Salz und Pfeffer verrühren.

### Für den Salat:

Die Mango schälen und in feine Streifen schneiden. Den Rucola und die Mangostreifen mit der Wasabi-Creme gut vermengen.

Die Röllchen auf den Salat setzen und mit Korianderblättern und Maracuja ausgarnieren.

Johann Lafer am 01. Juli 2017

# Baguette mit roten Zwiebeln und Rinder-Steak

## Für zwei Portionen

1 Baguette	1 Rindersteak	3 EL Butter
3 Zehen Knoblauch	1/2 Bund Thymian	2 EL Olivenöl
3 rote Zwiebeln	100 g griech. Joghurt	1 TL Ras el Hanout
Meersalz, Pfeffer		

Das vom Vortag übrig gebliebene Baguette in acht Scheiben (wie für Bruschetta) schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Butter in einer großen Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, die Baguettescheiben hineinlegen, Knoblauch und den Thymian zugeben und das Brot von beiden Seiten rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp abtropfen. Die roten Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Das dünne Steak (bzw. wenn es ein dickeres Steak ist, vorher halbieren) salzen und in einer beschichteten Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl von beiden Seiten braten, mit Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und kurz auf dem Schneidebrett zum entspannen liegen lassen. Anschließend die Zwiebeln in die Pfanne geben, in der das Fleisch gebraten wurde, mit einer Prise Salz würzen und schwenken. Währenddessen den griechischen Joghurt in einer kleinen Schüssel mit Meersalz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken. Die Crostinis mit dem abgeschmeckten Joghurt bestreichen, das Steak in dünne Tranchen schneiden und darauf verteilen, Zwiebelstreifen darauf anrichten und mit einer Prise Pfeffer und Meersalz bestreuen.

Alexander Herrmann am 17. November 2014

# Boeuf bouguignon mit Maronen-Knöpfele und Staudensellerie

## Für vier Portionen:

1,5 kg Rindfleisch	500 ml trockener Rotwein	75 ml Weinbrand
3-4 Zweige Thymian	3-4 Zweige Rosmarin	2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren	Salz, Pfeffer	1 Bund Suppengemüse
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	50 g Butterschmalz
500 ml Rinderfond	200 g Maronen	200 g Mehl
3 Eier	150 ml Mineralwasser	Salz, Muskatnuss
40 g Butter	2 TL angerührte Speisestärke	4 Stangen Staudensellerie
2 EL Walnussöl	2 EL weißer Balsamessig	

Das Rindfleisch abrausen, trocken tupfen und in circa fünf Zentimeter große Würfel schneiden. Das Fleisch in eine große Schüssel geben, mit Rotwein und Weinbrand begießen, Kräuter und Wacholder hinzufügen und zugedeckt etwa sechs Stunden im Kühlschrank marinieren.

Suppengemüse putzen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und vierteln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

Einen Bräter erhitzen, Butterschmalz zugeben und das Fleisch darin kräftig anrösten.

Gemüse zugeben, ebenfalls anrösten, bis sich ein dunkler Bratensatz am Topfboden bildet. Die Marinade und den Rinderfond dazu gießen, Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und einmal aufkochen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Fleisch abgedeckt im Backofen etwa eineinhalb bis zwei Stunden garen. Dabei gelegentlich umrühren.

Maronen in einer Küchenmaschine fein hacken. Maronen und Mehl in einer Schüssel mischen. Eier mit Mineralwasser verquirlen und zum Maronenmehl geben. Mit Salz und Muskat würzen und kräftig schlagen. Sobald der Teig Blasen wirft, ist er fertig. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Maronenteig durch ein Knöpflesieb ins kochende Wasser streichen. Eine Minute kochen lassen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Die fertigen Maronenknöpfele in einer Pfanne in der heißen Butter schwenken.

Das Fleisch aus der Soße nehmen, diese durch ein feines Sieb streichen und um etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Sauce mit der angerührten Stärke binden und nochmals kräftig abschmecken. Das weich geschmorte Fleisch zurück in die Soße geben.

Den Staudensellerie waschen, die Fäden ziehen und die Stangen längs mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Staudenselleriestreifen mit Salz, Pfeffer, Walnussöl und Balsamico würzig abschmecken.

Zum Anrichten das Fleisch mit der Sauce auf Tellern verteilen, die Knöpfele daneben legen. Den marinierten Sellerie auf dem Fleisch anrichten.

Johann Lafer am 18. März 2017

## Brasato vom Rinder-Filet mit Maronen-Polenta

**Für vier Personen**

**Für das Rinderfilet:**

800 g Rinderfilet                      1 EL Olivenöl                      Salz, Pfeffer

**Für die Marinade:**

500 ml Rotwein                      100 ml roter Portwein                      50 ml Balsamicoessig

1 EL Gewürze, grob                      2 Lorbeerblätter                      2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Thymian                      1 Bund Suppengemüse                      Rollbratenband

**Für die Sauce:**

2 Schalotten                      1 EL Butter                      2 Thymianzweige

100 ml Marinade vom Rind                      160 ml Kalbsfond                      1 TL kalte Butter

**Für die Maronenpolenta:**

1 l Geflügelfond                      Milch                      100 g Bramata Polenta

50 g Parmesan                      75 g geschälte Maronen                      1 TL Rosmarinadeln

2 TL Butter                      Meersalz, Pfeffer                      schwarzer Trüffel

**Für die Baroloschalotten:**

20 Schalotten (geschält)                      2 EL Butter                      1 EL Zucker

4 Thymianzweige                      200 ml Rotwein                      100 ml roter Portwein

Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Das Rinderfilet in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten.

Tipp:

Sollte mehr Zeit zur Verfügung stehen, kann das Rinderfilet auch, wie in der Sendung vorgeschlagen, für zwei Tage mariniert werden. Dafür das gewürfelte Suppengemüse mit den Gewürzen, den Kräutern, den Lorbeerblättern, dem Wein und dem Balsamicoessig in einen Bräter geben. Das Rinderfilet mit Rollbratenband binden, in die Marinade einlegen und zwei Tage unter mehrmaligem Wenden im Kühlschrank marinieren lassen. Nach dem Braten das Fleisch herausnehmen, auf Küchentrepp gut abtropfen lassen, salzen und in Olivenöl von allen Seiten anbraten. In der Zwischenzeit die Marinade vom Rind durch ein Sieb in einen flachen Topf passieren und aufkochen lassen. Um ein Drittel einkochen lassen, das angebratene Rinderfilet in die Marinade einlegen und mit einem Deckel schließen. Bei 120 Grad im Ofen circa 30-45 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Sauce:

Das Rinderfilet herausnehmen und in Folie warmhalten (im circa 70 Grad heißen Ofen). Die Schalottenwürfel in schäumender Butter glasig anschwitzen, die Thymianzweige dazugeben und ggf. mit der Marinade ablöschen. Alles sirupartig einkochen lassen und mit dem Kalbsfond aufgießen. Nochmals bis zum gewünschten Geschmack einkochen lassen und mit der kalten Butter leicht binden. Durch ein Sieb passieren und warmhalten.

Für die Maronenpolenta:

Den Geflügelfond zum Kochen bringen. Die Polenta einrühren, den Rosmarin und einen Schuss Milch dazugeben und auf mittlerer Temperatur circa 30 Minuten köcheln lassen. Die geschälten Maronen hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Danach etwas Butter darin aufschäumen lassen. Die Polenta mit den gerösteten Maronenwürfeln, dem Parmesan, Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Für die Baroloschalotten:

Die Schalotten längs in Scheiben schneiden. Die Butter mit dem Thymian in einen Topf geben, aufschäumen lassen und mit dem Zucker karamellisieren. Den Rot- und Portwein dazugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Die Schalotten dazugeben und im Rotweinfond garen. Die Sauce

mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Baroloschalotten in einen Bräter geben, das angebratene Rinderfilet hinauflegen, den Bräter mit einem Deckel verschließen und bei 120 Grad für 30-45 Minuten in den Ofen stellen.

Serviervorschlag:

Die Baroloschalotten in der Mitte des Tellers anrichten und die Maronenpolenta danebenlegen. Die Maronenpolenta mit dem schwarzen Trüffel abschmecken. Das Fleisch salzen, pfeffern, in Scheiben aufschneiden und auf den Baroloschalotten anrichten. Die Sauce erhitzen und um das Gemüse gießen.

Cornelia Poletto am 22. Dezember 2014

## Caesar Salad mit Pastrami und Farofa

### Für 4 Personen

4 Romanakopfsalat-Herzen	1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone
1 Ei	100 ml Pflanzenöl	2 Anchovis-Filets (Sardellen)
2 TL Senf	Salz, weißer Pfeffer	1 TL Worcestershiresauce
50 ml kaltgepresstes Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	4 Zweige Thymian
100 g grobes Maniokmehl	1 EL Butter	2 EL Olivenöl
160 g Pastrami	50 g Pecorino	

Die Salatherzen waschen, abtropfen lassen und längs vierteln. Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Für das Dressing das Ei mit Pflanzenöl in ein hohes Bechergesäß geben. Einen Pürierstab hineinstellen, einschalten und unter leichtem Kreisen langsam nach oben ziehen. Anchovis und eine halbe Knoblauchzehe zugeben und untermixen. Mit Senf, 1 EL Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer, Worcestershiresauce abschmecken. Zum Schluss 50 ml Olivenöl einrühren. Bis zum Anrichten das Dressing kalt stellen. Für die Farofa Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Maniokmehl mit 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl in einer Pfanne rösten. Etwas abgeriebene Zitronenschale und wenig Knoblauch zugeben und unter Rühren goldgelb weiterrösten. Zum Schluss feingehackte Petersilie und Thymian untermengen. Die Salatviertel mit dem Dressing marinieren und auf 4 Teller anrichten. Die Pastramischeiben und Farofa darüber geben. Pecorino frisch darüber hobeln und servieren.

Kolja Kleeberg am 04. November 2015

# Carpaccio vom Rinder-Filet mit Gewürzpflaumen-Gelee

Für 4 Personen

## Gewürzpflaumengelee:

60 ml Balsamicoessig	100 ml weißer Portwein	200 ml Pflaumenwein
1 Zweig Thymian	1 Sternanis	2 Gewürznelken
6 schwarze Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter	1 TL Earl-Grey-Tea (Blätter)
6 Dörripflaumen	4 Blatt Gelatine	

## Topinamburpüree:

500 g Topinambur	250 ml Geflügelbrühe	100 g Sahne
Salz, weißer Pfeffer	Salat	50 g Feldsalat
3 EL Balsamicoessig	3 EL Olivenöl	1 EL Pflaumensaft
Salz, schwarzer Pfeffer		

## Carpaccio:

40 g milder Blauschimmelkäse	180 g Rinderfilet	Meersalz, schwarzer Pfeffer
ca. 3 EL Olivenöl		

Für das Gewürzpflaumengelee Balsamicoessig in einen Topf geben und fast vollständig einkochen, dann Portwein, Pflaumenwein zugeben.

Thymianzweig abrausen, trocken schütteln.

Sternanis, Nelken und Pfefferkörner mit dem Mörser fein zerstoßen, die Gewürzmischung mit dem Thymianzweig, Lorbeerblättern, Teeblättern und den Pflaumen in den Topf geben und die Flüssigkeit um 1/3 auf ca. 200 ml einkochen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Gewürzsud durch ein Sieb abgießen, die Pflaumen aus dem Sieb nehmen und zur Seite stellen. Die Gelatine im heißen Sud auflösen, in einen tiefen Teller gießen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für das Püree Topinambur waschen schälen, in Stücke schneiden und mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und weich kochen. Dann den Fond abgießen. Die Sahne zugeben, aufkochen und mit dem Mixer zu einem feinen Püree pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Aus Balsamicoessig, Olivenöl und Pflaumensaft eine Vinaigrette mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Der Salat wird erst direkt vor dem Anrichten mit der Vinaigrette mariniert.)

Das Gelee aus dem Teller stürzen, dazu den Rand rundum vorsichtig mit einem Messer oder einer Palette lösen. Anschließend das Gelee in 5 mm große Würfel schneiden.

Den Käse in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzpflaumen vierteln.

Das Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden, leicht plattieren und die Teller damit auslegen.

Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen.

Geleewürfel, Gewürzpflaumen und Käsewürfel auf dem Fleisch verteilen. In die Tellermitte jeweils etwas marinierten Feldsalat geben, das Püree in Nocken daneben geben und servieren.

Jörg Sackmann am 05. Januar 2016





# Chili con Carne mit Guacamole

## Für 4 Personen

### Für das Chili:

200 g Kidneybohnen	1 Zwiebel	ca. 3 Schoten Chili Pasilla
600 g Rindfleisch	2 EL Pflanzenöl	Salz
1 TL Chili-Ancho, gemahlen	1 TL Oregano, getrocknet	1 EL Tomatenmark
600 g Dosen-Tomaten	25 g dunkle Schokolade	1 EL Honig
1 Prise Zucker		

### Für die Guacamole:

2 reife Avocados	2 Limetten	3 Zweige Koriander
1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel	Salz

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag mit Wasser aufsetzen, fast weich kochen und abschütten.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Öl anbraten und salzen. Zwiebel zum Fleisch geben und mit braten, mit den Chilisorten und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten. Die Dosentomaten zerdrücken und zugeben, die Kidneybohnen zugeben und alles ca. 45 Minuten köcheln lassen. Wenn die Bohnen ganz weich sind, Schokolade und Honig zugeben, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Guacamole die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale auskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Von den Limetten den Saft auspressen und zugeben.

Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Koriander unter die Avocado mischen. Mit Salz abschmecken. Chili con Carne in tiefen Tellern anrichten und die Guacamole dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 13. Januar 2016

## Chili con Carne

### Für 6 Portionen

350 g schwarze Bohnen	800 g Rindfleisch	4 Zwiebeln
2 rote Pfefferschoten	2 Knoblauchzehen	8 El Öl
2 Fleischtomaten	3 Tl Mole-Gewürzmischung	Salz
300 g Schmand		

Bohnen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedeckt 24 Std. einweichen. In einem Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanweisung ca. 1:30 Std. weich garen.

Rindfleisch von dicken Sehnen befreien und ca. 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln halbieren, Pfefferschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Beides zusammen mit Knoblauch und 4 El Öl im Blitzhacker fein zerkleinern.

4 El Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch in 2 Portionen darin rundum hellbraun anbraten. Zwiebelmischung zugeben und 2 Min. mitbraten.

Tomaten vierteln und den Stielansatz herausschneiden. Ebenfalls im Blitzhacker zerkleinern. Zusammen mit 400 ml Wasser zum Fleisch geben. Mit Mole-Gewürzmischung und Salz würzen. Zugedeckt 90 min. bei milder bis mittlerer Hitze schmoren.

Bohnen abgießen, abtropfen lassen und unter das Fleisch mischen. Mit etwas Schmand servieren.

Tim Mälzer am 22. Februar 2014

## Churrasco mit Bohnen und Tomaten-Salsa

### Für 4 Perspnen:

150 g schwarze getr. Bohnenkerne	ca. 350 ml Fleischbrühe	3 Knoblauchzehen
10 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver, scharf	1 TL Paprikapulver, mild
Pfeffer, Salz	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
600 g Rinderrücken	3 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel
1 Peperoni	1 Limette	1/2 Bund Koriander
75 g feine Speckwürfel	4 dicke Scheiben Speck	75g Speckwürfel
2 scharfe Grillwürste	4 Schaschlikspieße	

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Eingeweichte Bohnen in einem Topf Fleischbrühe ca. 1 Stunde weich kochen. Knoblauch schälen und fein hacken. 5 EL Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer und 1 TL Salz zu einer Marinade mischen, Rosmarin und Thymian zufügen. Fleisch in gulaschgroße Stücke schneiden, in die Marinade legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen. Tomaten, Zwiebel und Peperoni mit Zitronensaft und 4 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Tomatensalsa mischen. Speckwürfel, zu den gekochten Bohnen geben und ca. 10 Minuten mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speckscheiben und Grillwurst wie das Fleisch würfeln. Abwechselnd Fleisch mit Speck und Grillwurst aufspießen. Eine Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl bestreichen und die Spieße darauf rundum grillen. Die schwarzen Bohnen auf den Tellern verteilen, die Spieße darauf anrichten und Tomatensalsa dazu reichen.

Vincent Klink am 12. Juni 2014

## Dürüm-Döner

### Für 4 Dürüm-Döner:

500 g Rindfleisch	400 g Mehl	350 ml Wasser
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Tomate
$\frac{1}{2}$ Gurke	Eisbergsalat	Krautsalat
1 Teelöffel Sumak	1 Teelöffel Cumin	1 Teelöffel Oregano
1 Teelöffel Majoran	2 $\frac{1}{2}$ Becher Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für die Fleischmarinade:

Rindfleisch unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, in dünne Streifen schneiden; anschliessend in eine große Schüssel legen. Eine Zwiebel abziehen, fein reiben und zum Fleisch geben. Knoblauch abziehen und ebenfalls zum Fleisch pressen. Außerdem je 1 Teelöffel Cumin, Sumak, Oregano, Majoran und eine Prise Salz, Pfeffer dazugeben. Zum Schluss 2 – 3 Esslöffel Olivenöl, 2 – 3 Esslöffel Naturjoghurt und den Saft einer halben Zitrone zum Fleisch geben. Anschließend alles miteinander vermengen und mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank mindestens 8 Stunden ziehen lassen.

Für das Fladenbrot:

Aus dem Mehl, Wasser, einem Schuss Olivenöl und einem Teelöffel Salz einen Teig kneten. Den Teig zu einer dicken Wurst ausrollen und in 4 gleichgrosse Stücke teilen. Alle Teigstücke zu Kugeln formen und mit einem Küchentuch bedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Etwas Mehl auf die Arbeitsplatte geben und die Teigkugeln mit einem Nudelholz ganz dünn ausrollen. Überschüssiges Mehl abklopfen, eine grosse Pfanne ohne Zusatz von Öl oder Fett erhitzen und die Teigfladen darin je Seite 1 – 2 Minuten ausbacken. Anschliessend übereinander stapeln, so lassen sich sie später besser rollen.

Für das Fleisch:

Eine große Pfanne ohne Fett oder Öl stark erhitzen und das Fleisch darin 5 – 6 Minuten rundherum scharf anbraten. Fladenbrot mit 1 – 2 Esslöffeln Knoblauchjoghurt bestreichen, mit Eisberg-, Krautsalat, Tomaten- und Gurkenwürfeln, Zwiebeln und Fleisch belegen, aufrollen und genießen.

NN 07. August 2016

## Das perfekte Steak

### Für zwei Personen

2 Rindersteaks à 200 g	4 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
1 Bund Thymian	Olivenöl	

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Die Steaks waschen und trocken tupfen. Auf ein Backblech etwas Olivenöl geben und die Steaks darauf legen. Den Knoblauch abziehen, halbieren und ebenfalls mit auf das Blech legen. Thymian und Rosmarin an und um das Fleisch legen und nochmals eine kleine Menge Olivenöl darüber geben.

Das Blech für 30 bis 40 Minuten in den Backofen geben.

Olivenöl in eine Pfanne geben und diese stark erhitzen. Das Steak nun je nach Dicke zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschliessend den Thymian und Rosmarin auf einem Teller anrichten, das Steak dazugeben und servieren.

Horst Lichter am 02. April 2015

# Entrecôte mit Barbecue-Soße, Mais, Kopfsalat, Polenta

## Für zwei Personen

<b>Für das Entrecôte:</b>	500 g Entrecôte vom Black Angus	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		
<b>Für den Kopfsalat:</b>	2 Kopfsalatherzen	75 ml Gemüfefond
75 g Butter	Sonnenblumenöl	Salz
<b>Für den Mais:</b>	2 vorgegarte Maiskolben	50 g Butter
Salz, Pfeffer		
<b>Für die Barbecuesauce:</b>	100 ml Cola	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Tomatenketchup	$\frac{1}{2}$ EL Dijonsenf (gesüßt)	$\frac{1}{2}$ EL Worcestersauce
$\frac{1}{2}$ EL Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig
1 Msp. Chilipulver	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Msp. mildes Currypulver
1 Msp. Paprikapulver	1 Msp. Rauchsatz	Pfeffer
<b>Für die Polenta:</b>	120 g Instant Polenta	50 g Parmesan
250 ml Milch	2 EL Butter	2 EL Olivenöl
Muskat, Salz		
<b>Für die Garnitur:</b>	200 g Kresse Mischung	

**Für das Entrecôte:** Den Ofen auf 80 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken wedeln. Knoblauch abziehen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Fleisch salzen, pfeffern und von allen Seiten scharf anbraten. Thymian, Rosmarin und Knoblauch dazugeben. Entrecôte auf ein Rostgitter in den Ofen legen und bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen.

**Für den Kopfsalat:** Die Salatherzen vierteln, waschen und trocken schleudern. In einer Grillpfanne Öl erhitzen und den Kopfsalat kurz scharf anbraten, so dass ein Grillmuster entsteht. Butter und Gemüfefond mit in die Pfanne geben und emulgieren lassen. Mit Salz abschmecken und 5 Minuten schmoren lassen.

**Für den Mais:** Maiskolben in einem Topf mit Salzwasser erhitzen. Aus dem Topf nehmen und trocken tupfen. Mit dem Bunsenbrenner die Maiskolben abflämmen, bis sie eine schöne Färbung bekommen. Mit einem Messer die Maiskörner vom Kolben schneiden, mit der Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Barbecuesauce:** Die halbe Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Cola auf zwei Drittel in einer Pfanne einkochen und mit Ketchup, Senf, Worcestersauce, beiden Essigsorten, Honig und Zitronensaft verrühren. Die Sauce mit Chilipulver, Cayennepfeffer, Currypulver, Paprikapulver, Rauchsatz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Polenta:** In einem Topf Milch, Olivenöl und 250 ml Wasser aufkochen und mit Salz und Muskat würzen. Polenta untermischen und 15 Minuten köcheln lassen. Butter dazu geben, Parmesan reiben und hinzufügen.

**Für die Garnitur:** Die Kresse waschen, abschneiden und auf einem Küchenpapier trocken tupfen. Das Entrecôte vom Black Angus mit Barbecuesauce, Mais, geschmortem Kopfsalat und Polenta auf einem Teller anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Nelson Müller am 11. August 2017

# Entrecôte mit Blauschimmel-Spinat und Kartoffel-Würfeln

## Für zwei Personen

### Für die Entrecôtes:

2 Entrecôtes à 220 g	1 TL Zucker	4 Knoblauchzehen
1 EL Butter	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Spinat:

250 g junger Spinat	2 Kirschtomaten	2 längliche Schalotten
1 Knoblauchzehe	30 g Blauschimmelkäse	$\frac{1}{4}$ TL Currypulver
1 Orange	15 ml trockener Wermut	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffelwürfel:

2 mehlik. Kartoffeln	Sonnenblumenöl
----------------------	----------------

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Entrecôte waschen, trockentupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen auf dem Gitter circa 25 Minuten „rückwärts“ garen (Beim sog. „Rückwärtsgaren“ ist die Idee, das Fleisch erst zu erhitzen und dann kross anzubraten.)

Die Kartoffeln in gleichmäßige Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Gut abgetropft in Sonnenblumenöl goldbraun braten und vor dem Servieren auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Spinat Schalotten abziehen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl hellbraun anbraten. Knoblauch abziehen, fein hacken und mitbraten. Kirschtomaten waschen, trocknen und geviertelt hinzugeben. Mit Curry bestäuben. Von der Orange einige Zesten reißen und hinzugeben. Mit Wermut ablöschen. Diesen kurz reduzieren lassen und Spinat hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen und in der Grillpfanne von beiden Seiten kross grillen. Butter zum Fleisch geben und diese mit Thymian, Rosmarin, angedrücktem Knoblauch und Zucker aufschäumen lassen. Fleisch mit der Butter regelmäßig übergießen. Vor dem Aufschneiden mit Meersalz würzen.

Sobald der Spinat zusammenfällt, gehackten Blauschimmelkäse unterheben und durchschwenken. Das rosa gebratene Entrecôte mit Blauschimmelspinat und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 24. März 2016

## Entrecôte mit Estragon-Senf-Soße

### Für 4 Personen

2 Schalotten	1/2 Bund Estragon	1 Bund Kerbel
200 g Butter	6 Kapern	6 Sardellen
Pfeffer	2 Entrecôtes à ca. 350 g	2 EL Butterschmalz
1 EL Senf	1 Eigelb	1 TL Worcestersauce
1 TL Zitronensaft	1 Prise Muskat	Salz

Schalotten schälen und fein schneiden.

Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin nur glasig anschwitzen (sie sollen keinesfalls bräunen). Dann die restliche Butter hinzufügen und schmelzen. Gehackte Kräuter, Kapern, Anchovis und etwas Pfeffer zugeben und alles mit dem Pürierstab sehr fein zerkleinern und etwas abkühlen lassen Tipp: Diese gewürzte Butter als Saucenansatz hält sich im Kühlschrank 2 Tage.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben. Die Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Dann in den Backofen geben noch ca. 6 Minuten ruhen lassen. Tipp: Das ist sehr wichtig, damit sich das Fleisch entspannen kann.

Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen.

In einer Schüssel oder einem Schlagkessel Senf, Eigelb, Worcestersauce, Zitronensaft und etwas Muskat mit einem Schneebesen zusammen aufschlagen. Dann nach und nach die etwas abgekühlte aber noch flüssige gewürzte Butter untermischen, ähnlich einer Mayonnaise.

Etwa ein Viertel der Masse abnehmen und zur Seite stellen.

Die restliche Masse im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad oder einem Topf unter Rühren langsam erhitzen, aber auf keinen Fall kochen lassen, denn durch die Hitze 'tranchiert' die Sauce. Sobald das passiert, den Topf ganz kurz in der Schüssel mit Eiswasser abkühlen.

Anschließend die noch lauwarme 'tranchierte' Sauce mit dem zurück gestellten Teil der dicken Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebratenen und geruhten Fleischscheiben in Streifen schneiden und anrichten. Die Sauce darüber gießen und servieren. Dazu passt Gemüse und Baguette.

Martina Kömpel am 19. Juli 2017

# Entrecôte mit Guacamole und BBQ-Bohnen-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes, à 200 g      Olivenöl      Meersalz, Pfeffer

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado      1 Limette      1 Chilischote  
Salz

### Für den Salat:

100 g grüne breite Bohnen    50 g vorgekochte rote Bohnen    50 g vorgekochte weiße Bohnen  
50 g Mais      1 Tomate      25 g rote Zwiebel

### Für das Dressing:

1 Zehe Knoblauch      1 EL Tomaten-Essig      3 Stängel Bohnenkraut  
3 EL Olivenöl      Räuchersalz      Pfeffer

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen.

Für das Entrecôte Fleisch waschen, trocken tupfen, portionieren und in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Guacamole Avocado halbieren, entkernen und die Hälften mit einem Löffel aus der Schale heben. Eine Hälfte der Avocado in feine Würfel schneiden. Die andere Hälfte im Mixer zerkleinern und mit den Würfeln mischen. Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und fein würfeln. Limette halbieren und Saft einer halbe Limette auspressen. Guacamole mit Chili, Salz und Limettensaft abschmecken.

Für den Barbecue-Bohnensalat grüne Bohnen putzen, in Rauten schneiden und in kochendem Wasser garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Tomate waschen, vom Grün befreien und vierteln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Tomate und Zwiebel mit Mais, roten und weißen Bohnen sowie grünen Bohnen zum Salat vermengen.

Für das Dressing Knoblauch abziehen und pressen. Aus Tomaten-Essig, Olivenöl, Knoblauch, Räuchersalz, Bohnenkraut und Pfeffer ein Dressing anrühren und über den Salat geben.

Entrecôte mit Guacamole und BBQ-Bohnensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Nelson Müller am 24. Juni 2016





# Entrecôte, Barbecue-Soße, Römer-Salat, Süßkartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Entrecôte:

1 Entrecôte vom Black Angus Rind à 500 g	1 Zehe Knoblauch	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	2 EL Rapsöl	Salz

### Für die Barbecue-Sauce:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 ml Cola	1 EL Tomatenketchup
$\frac{1}{2}$ EL dunkler Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ EL Worcester-Sauce
$\frac{1}{2}$ EL gesüßter Dijon-Senf	$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig	Chilipulver
Cayennepfeffer	mildes Currypulver	edelsüßes Paprikapulver
Hickory-Rauchsatz	Pfeffer	

### Für den Römersalat:

2 Römer-Salate	75 g Butter	75 ml Gemüsefond
Rapsöl	Salz	

### Für das Süßkartoffel-Püree:

2 Süßkartoffeln	Butter, nach Belieben	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für das Fleisch Entrecôte kalt abbrausen, trockentupfen und salzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Öl erhitzen, Fleisch mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin scharf anbraten. Auf einem Gitter im Ofen garen, bis eine Kerntemperatur von etwa 54 Grad Celsius erreicht ist. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen. Für die Barbecue-Sauce Cola in einem Topf reduzieren lassen. Zitrone auspressen. Cola mit Zitronensaft, Tomatenketchup, dunklem Balsamico-Essig, Apfelessig, Worcester-Sauce, Dijon-Senf und Honig vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für den Römersalat Salatherzen vierteln, waschen und gut abtropfen lassen. In einer Grillpfanne mit Öl scharf anbraten. Butter und Gemüsefond hinzugeben, emulgieren lassen, mit Salz abschmecken und für circa fünf Minuten schmoren.

Für das Süßkartoffel-Püree Süßkartoffeln schälen, würfeln, in einen Topf mit kaltem Wasser und Salz geben und zum Kochen bringen. Gegarte Süßkartoffeln abgießen, durch ein Sieb passieren, mit Butter vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken. Zum Anrichten in einen Spritzbeutel füllen und mit einer Sterntülle dressieren.

Entrecôte mit Barbecue-Sauce, geschmortem Römersalat und Süßkartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 03. Juni 2016

# Entrecôte, Gremolata, Rahm-Polenta, Wildkräuter-Salat

## Für 4 Personen

### Für das Entrecôte:

800 g Entrecôte am Stück    Meersalz, Pfeffer

### Für die Rahmpolenta:

400 ml Kalbsfond                      100 g Bio-Polenta, fein            Meersalz, schwarzer Pfeffer  
50 g geschlagene Sahne              50 g Parmesan

### Für die Gremolata:

2 Knoblauchzehen                      100 g gehackte Mandeln            1 EL Zitronenschale  
40 ml Olivenöl                          Meersalz, Pfeffer                      3 Stiele glatte Petersilie

### Für den Salat:

100 g Wildkräuter                      50 g Friséesalat                      2 EL Salatdressing

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten angrillen, anschließend auf ein Backblech und für eine halbe Stunde im vorgeheizten Backofen garen, zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Rahmpolenta 300 ml Fond in einem Topf aufkochen, Polentagrieß unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Den restlichen Fond nach und nach zugeben. Dabei immer wieder umrühren. Sahne halbfest schlagen. Parmesan fein reiben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss geschlagene Sahne und Parmesan unterheben.

Für die Gremolata Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Mandeln mit dem Zitronenabrieb und dem Knoblauch in einer Pfanne goldbraun rösten, dann das Olivenöl hinzugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Vor dem Anrichten Petersilie zur Gremolata geben.

Wildkräuter und Frisée waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen und kurz vor dem Anrichten mit Vinaigrette marinieren.

Das Fleisch aufschneiden, auf Teller geben, mit der Gremolata garnieren sowie die Rahmpolenta dazu anrichten und mit dem Wildkräutersalat servieren.

Frank Buchholz am 18. April 2016

# Filet Wellington

## Für 4 Personen

### für das Fleisch:

500 g Rinderfilet	450 g TK-Blätterteig	200 g Entenleberpastete
250 g Champignons	3 Schalotten	2 EL Traubenkernöl
1 Ei	1/4 Bund Petersilie	Butterschmalz
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	

### Soße:

1 kg Kalbsknochen	0,75 l Chianti	0,75 l Wasser
1 Suppenbund	1 Zwiebel	2 Lorbeerblätter
1/2 Bund Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 EL Tomatenmark
Portwein	Balsamico-Essig	Honig, Pfeffer
Salz, Olivenöl		

### für das Fleisch:

Die Champignons putzen und sehr fein hacken. Die Schalotte schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Champignons und Schalotten bei mittlerer Hitze 5 - 6 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dabei alles immer gut bewegen, damit die Pilze- und Schalottenwürfel nicht anbrennen. Zum Schluss Petersilie, Salz, Pfeffer und einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen. Die Pilzmasse auskühlen lassen. Eventuell noch in ein Leinentuch füllen und die restliche Flüssigkeit gut auspressen.

Traubenkernöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet (möglichst ein Mittelstück von gleichmäßiger Größe) von allen Seiten (auch die Schnittflächen) gut anbraten. Das Filet etwas auskühlen lassen.

Den aufgetauten Blätterteig aus der Packung nehmen, alle Blätter übereinanderlegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen. Den Teig auf ein geöltes, oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Das angebratene Filet pfeffern, etwas salzen und mit der Leberpastete rundum bestreichen. Darauf die Pilzmasse verteilen und leicht andrücken. Das Filet mittig auf den Blätterteig legen. Den Teig einschlagen und das Filet fest verpacken. Etwas Eiweiß als Kleber verwenden. Den überschüssigen Teig entfernen. Wer mag, kann daraus kleine Bahnen formen und den Blätterteig damit verzieren. Zum Schluss die Oberfläche mit Eigelb bepinseln und das Filet Wellington im Ofen 30 Minuten backen. Die ersten 15 Minuten bei 200 Grad, dann bei 180 Grad. Zum Ende der Garzeit die Fleisch-Innentemperatur mit einem Bratenthermometer prüfen. Je nach Dicke des Filets verlängert sich eventuell die Garzeit. Bei etwa 60 bis 65 Grad ist das Filet innen noch rosa und perfekt gebraten. Das Filet Wellington aus dem Ofen nehmen und mit einem Sägemesser vorsichtig in Scheiben schneiden. Dazu die Chianti-Soße servieren.

### Soße:

Die Knochen in Olivenöl in einer hohen Pfanne einige Minuten anrösten.

Das Suppenbund putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel mit Schale vierteln. Die Gemüse und die Zwiebel zu den Knochen in die Pfanne geben und ebenfalls etwas anbraten.

Tomatenmark unter die Zutaten rühren, alles mit Rotwein und etwas Wasser auffüllen und die Kräuter hinzufügen.

Den Fond eine Stunde kochen und die Flüssigkeit reduzieren. Dabei immer wieder etwas Wasser zufügen. Zum Schluss sollte der Fond um die Hälfte eingekocht sein. Den Fond durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Die Soße durch ein Küchentuch passieren, wieder erhitzen und etwa um ein Drittel einkochen. Jetzt die Soße mit etwas Portwein, Balsamico-Essig, Pfeffer, Salz und Honig abschmecken. Wenn die Soße zu flüssig ist, mit Mehlbutter binden. Dafür 30 Gramm

Butter mit 50 Gramm Mehl vermengen und nach und nach zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Rainer Sass am 30. August 2014

## **Filet-Steak mit Tex-Mex-Gemüse und Chili-Soße**

### **Für 4 Portionen**

3 rote Chilischoten	3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	3 EL Honig	100 g Tomatenmark
150 ml Tomatensaft	4 Rinderfiletsteaks (à 200 g)	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	4 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchknolle
2 Limetten	1 große Zucchini	1 Aubergine
2 rote Spitzpaprika	1 Stange Lauch	150 ml Rotwein

Für die Chilisauce die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Eine Zwiebel und beide Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Eine EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Chili, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Honig, Tomatenmark und Tomatensaft einrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze dickflüssig einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Zwei EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze kurz scharf anbraten. Das Fleisch salzen, dann wenden, noch einmal salzen und von der zweiten Seite anbraten. Abschließend von beiden Seiten pfeffern.

Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen, grob schneiden und zusammen mit zwei Zweigen Rosmarin zu den Steaks geben. Eine Limette vierteln und den Saft über der Pfanne ausdrücken. Den Rest zu den Steaks in die Pfanne geben. Kurz weiterbraten, dann im heißen Ofen 10 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die restlichen Zwiebeln schälen und fein hacken. Zucchini und Aubergine waschen, trocknen und in gleich große Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Gemüse und restlichen Rosmarin dazugeben und anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 250 ml Chilisauce dazugeben und durchschwenken.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit Limettenvierteln garniert servieren.

Frank Rosin am 27. November 2017

# Filet-Steak mit weißem Spargel und Kräuter-Mayonnaise

## Für zwei Personen

4 Rinderfiletsteaks à 150 g	10 Stangen weißer Spargel	1 Knoblauchzehe
2 EL kalte Butter	60 ml Vollmilch	80 ml Geflügelfond
10 g Dijonsenf	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
2 Stängel Minze	20 g Ingwer	1 EL Zucker
100 ml Rapsöl	Olivenöl	mildes Chilusalz
mildes Currypulver	Salz, Pfeffer	

In einem großen Topf etwa zwei Liter Wasser mit je einem Esslöffel Zucker und Salz zum Kochen bringen. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel acht bis zehn Minuten in dem kochenden Wasser garen. Für die Kräutermayonnaise die Petersilie, den Schnittlauch, das Basilikum, den Kerbel, den Dill und die Minze waschen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte fein reiben. Den Ingwer ebenfalls fein reiben. Anschließend den geriebenen Knoblauch mit einem halben Teelöffel geriebenem Ingwer, der Milch, dem Senf und einer Prise Salz mit einem Stabmixer vermengen und dabei das Rapsöl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen. Von den gehackten Kräutern insgesamt ein bis zwei Esslöffel dazu geben und mit Chilusalz abschmecken. Bei Bedarf etwas mehr Milch dazu geben, um die Mayonnaise auf die gewünschte Konsistenz zu verdünnen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und mit einem Pinsel das Olivenöl darin verteilen. Die Filetsteaks waschen, trocken tupfen und für eine bis zwei Minuten in der Pfanne anbraten, bis sie sich nach oben wölben und Fleischsaftperlen austreten. Die Filetscheiben wenden und so lange braten, bis sie sich ebenfalls wieder nach oben wölben und Saftperlen austreten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, den Bratensud mit dem Geflügelfond ablöschen, etwas Currypulver dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Butter einrühren, mit dem Chilusalz würzen und die Filetsteaks in der Sauce wenden. Die Filetsteaks mit dem Spargel auf Tellern anrichten und mit der Mayonnaise und einem Kräuterblättchen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. Mai 2014

## Fondue de luxe mit Rind und Ente

### Für 4 Personen

#### Fond:

1 l Brühe	200 ml Sojasoße	neutraler Honig
1 frische Chili	1 Stück Sternanis	1 Zehe Knoblauch
2 Zitronenblätter Orangenschale	5 EL Orangensaft Salz	3 EL Zitronensaft

#### Fleisch:

600 g Rinderfilet	600 g Entenbrust
-------------------	------------------

#### Soja-Dip:

100 ml Sojasoße	50 ml alter Balsamico	1 Msp. Chilipulver
1 Zitronenblatt	10 g geriebener Ingwer	1 EL neutraler Honig
2 EL gerösteter Sesam	5 Zweige Koriander	

#### Naanbrot:

600 g Mehl	3 EL Zucker	180 ml Milch
1/2 Würfel frische Hefe	160 g Naturjoghurt (3,5%)	1 Ei
1 Prise Salz	1 Msp. Backpulver	2-3 EL neutrales Öl

#### Joghurt-Dip:

200 g griech. Jogourt (8%)	1 Msp. Baharat	1 TL Honig
1 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Fond:

Alles zusammen aufkochen und in einen Fondue-Topf geben.

#### Fleisch:

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und aufspießen. Die Spieße in den heißen Fond geben und kurz ziehen lassen. Die Garzeit entsprechend dem Geschmack - rosa oder durch - anpassen.

#### Soja-Dip:

Alles zusammen aufkochen, den gerösteten Sesam und etwas geschnittenen Koriander dazugeben.

#### Naanbrot:

Die warme Milch, Zucker und Hefe verrühren und vorgehen lassen. Das Mehl mit Salz, Backpulver und etwas Zucker mischen.

Die Milch mit der aufgelösten Hefe, Pflanzenöl, Joghurt und Ei dazugeben. Gut durchkneten und nochmal eine Stunde an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen. In sechs bis acht Stücke teilen und Kugeln davon formen. Ausrollen und nochmals kurz gehen lassen. In einer leicht geölten Pfanne auf dem Herd backen.

#### Joghurt-Dip:

Alles miteinander mischen. Nach Belieben aufschlagen.

Die Fleischspieße gemeinsam mit den Dips und dem Brot servieren und nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

Tarik Rose am 15. Dezember 2014

# Frittierte Rindfleisch-Kroketten mit Kopfsalat

## Für 4 Personen

### Für die Bitterballen:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	3 EL Butter
1 EL Mehl	100 ml Sahne	200 ml kräftige Rinderjus
Salz	1 Lorbeerblatt	300 g gepök., gek. Rinderbrust
4 Zweige Zitronenthymian	Pfeffer	Cayennepfeffer
Muskatnuss	Mehl	6 EL Semmelbrösel
1 Ei		

### Salat:

1 Schalotte	1 EL Honigsenf	1,5 EL eingelegte Kapern
2 EL Estragonessig	1 EL Haselnussöl	2 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe	Salz	Zucker
Pfeffer	50 g grüne Oliven	2 gut weich gekochte Eier

### außerdem:

1,2 l Frittieröl	1 Pck. Gartenkresse
------------------	---------------------

Für die Krokettenmasse Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Das Mehl überstäuben und kurz mit andünsten.

Unter Rühren mit Sahne und der Jus ablöschen. Etwas Salz und Lorbeerblatt zugeben. Mindestens 20 Minuten sacht sehr dickflüssig einkochen lassen.

Rinderbrust fein würfeln. Thymian abspülen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Thymian fein hacken. Mit Rinderbrust unter die Sauce mischen.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und kühl stellen.

Für das Dressing Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Senf, Hälfte Kapern, Essig, Ölen und der Brühe fein mixen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Oliven und gekochte Eier grob hacken.

Frittierfett in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Übrige Kapern darin sacht frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kopfsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.

Kresse abspülen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.

Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einem Teller verteilen. Ei verquirlen. Die Krokettenmasse mit einem Löffel abstechen, zu Bällchen formen.

Krokettenbällchen zunächst in Mehl wenden. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und dann in Semmelbröseln panieren.

Die Bitterballen im heißen Frittierfett portionsweise knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen und leicht salzen.

Salat und Dressing mischen, auf Tellern verteilen. Das gehackte Ei, Oliven, Kresse und die frittierten Kapern darüber streuen.

Die heißen Bitterballen aufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 21. November 2017

# Gebratenes Beef-Tatar

## Für zwei Personen

250 g Rindfleisch (aus der Keule)	1 kleines Romana-Salatherz	1 kleine, weiße Zwiebel
1 Gewürzgurke	50 g Kapern (aus dem Glas)	100 g Schmand
50 g Senf (mittelscharf)	1 Schale rote Basilikumkresse	1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl
1 $\frac{1}{2}$ EL Stärke	Pflanzenöl	Cayenne
Salz	geschroteter, schwarzer Pfeffer	

Das Mehl und die Stärke in einer Schüssel miteinander vermischen. Die Zwiebel schälen und in möglichst dünne Ringe schneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine), in der Mehlmischung wälzen und in ein Sieb geben, um das überschüssige Mehl zu entfernen. Anschließend die mehlierten Zwiebelscheiben in einem Topf mit Öl bei mittlerer Hitze (120 bis 130 Grad) schwimmend frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und mit einer Prise Salz würzen.

Die Kapern aus dem Glas nehmen, unter fließendem Wasser gut abspülen, abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Danach in einer kleinen Pfanne mit Öl, bei mittlerer Hitze, circa vier bis sechs Minuten langsam knusprig frittieren und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen.

Das Rindfleisch durch einen Fleischwolf drehen, vorsichtig zu Patties (wie bei einem Burger) andrücken, von beiden Seiten mit Salz würzen, in eine Pfanne mit wenig Pflanzenöl legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sich Röststoffe entwickeln.

Anschließend von beiden Seiten mit grobem Pfeffer bestreuen und die Pfanne vom Herd nehmen. (Wenn das pure Rindfleisch wie bei den Topfgeldjägern frisch gewolft ist, muss es nicht durchgebraten werden und kann deshalb medium gegart gegessen werden.)

Den Schmand mit dem Senf verrühren, mit einer Prise Salz würzen und in einem Bogen auf zwei Tellern ausstreichen. Die gezupften Romanasalatblätter, die Gewürzgurkenscheiben, die Röstzwiebeln und die frittierte Kapern dazwischen setzen, mit der roten Basilikumkresse bestreuen und mit einer Prise Cayenne bestäuben. Zuletzt das Fleisch in der Tellermitte anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 17. März 2015



# Gebratenes Rinder-Tatar mit Bratkartoffeln

## Für 4 Personen

### Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln, festk.    1 Zwiebel            5 Stängel glatte Petersilie  
3 EL Butterschmalz        Salz, Pfeffer

### Für den Kohlsalat:

400 g Spitzkohl            1 Karotte            1 TL Dijon-Senf  
1 TL Apfelessig            1 frisches Eigelb    100 ml Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer, Zucker

### Für das Tatar:

1 Sardelle 1 TL Kapern    1 Schalotte            700 g Rinderfilet  
3 TL scharfer Senf        3 Eigelb                Salz, Pfeffer  
2 EL Butterschmalz        1 Zwiebel                1 EL Butter

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und 2/3 davon fein schneiden.

Vom Kohl die äußeren unschönen Blätter entfernen und den harten Strunk herausschneiden. Den Kohl hauchdünn hobeln oder schneiden und noch etwas hacken. Karotte schälen und fein raspeln und mit dem Kohl vermischen.

Für die Mayonnaise Senf, Essig und das Eigelb verrühren. Langsam unter Rühren Sonnenblumenöl zugeben, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kraut und Karotte mit der Mayonnaise vermischen, evtl. mit einer Prise Zucker abschmecken.

Für das Tatar Sardelle und Kapern fein hacken. Schalotte schälen und fein schneiden. Das Rinderfilet durch den Fleischwolf drehen oder mit einem scharfen Messer ganz fein hacken. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und Sardelle, Kapern, Schalotte, Senf und Eigelbe rasch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden, diese in einer Pfanne mit Butter goldbraun anschwitzen, mit Salz würzen.

Die Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Rote Zwiebelwürfel zugeben und so lange braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie untermischen.

Die Tatarmasse wie Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz von beiden Seiten anbraten.

Beefsteak anrichten, Zwiebeln daraufgeben. Kohlsalat und Bratkartoffeln dazu reichen und servieren.

Vincent Klink am 08. Dezember 2016

# Gebratenes Rinder-Tatar mit Gurke-Avocado-Salat

## Für 4 Personen

1 Salatgurke	Salz	400 g Kartoffeln, festk.
3 Schalotte	2 Stiele Dill	2 Stiele Koriander
1 Bio-Limette	1 EL Rapsöl	1 EL Estragonessig
1 EL Naturjoghurt	400 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe
3 Sardellenfilets in Salz	1 TL Kapern	3 EL Ketchup
1 EL grobkörniger Senf	Cayennepfeffer	1 reife Avocado
1 EL Olivenöl	Pfeffer	4 Wachteleier
1 TL Butter	ca. 800 g Frittierfett	

Für den Salat die Gurke schälen, würfeln und gut salzen. Alle Gurkenwürfel auf ein sauberes Küchentuch legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. (Die Gurken ziehen Wasser, das dann vom Küchentuch direkt aufgenommen wird.)

Die Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden. Diese in kaltem Wasser waschen, dann in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch gut abtrocknen.

Eine Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Dill und Koriander abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Das Rapsöl mit dem Essig, etwas Limettenschale und –saft sowie dem Joghurt, den Kräutern und Schalotten verrühren und die Vinaigrette abschmecken. Anschließend die Gurkenwürfel unterrühren und marinieren lassen.

Vom Fleisch die Sehnen und den Fettdeckel entfernen, dann das Fleisch sehr fein würfeln oder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Zwei Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Sardellen abspülen, gut abtropfen und sehr fein hacken, ebenfalls die Kapern fein hacken. Schalotten, Knoblauch, Sardellen, Kapern, Ketchup und Senf verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das gehackte Fleisch mit der Marinade vermischen und abschmecken. Die Masse in 4 runde Metallringe (ca. 10 cm Durchmesser) verteilen und flach pressen.

Die Avocado schälen, halbieren und in 12 Spalten schneiden. Diese mit einem Bunsenbrenner abflämmen und anschließend mit etwas Salz, 1 EL Olivenöl, etwas Limettenschale und –saft und Pfeffer marinieren.

Die Wachteleier in einer leicht eingebuttern beschichteten Pfanne bei niedriger Temperatur zu Spiegeleiern braten.

In einem Topf mit heißem Frittierfett (ca. 180 Grad) die Kartoffelstifte goldgelb bräunen. Herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und salzen.

Kurz vor dem Servieren die Tatarscheiben auf einer Seite in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei hoher Hitze kurz anbraten.

Das Tartar in der Tellermitte anrichten. Jeweils 3 Spalten der Avocado um das Tatar aufstellen. Den Gurkensalat neben den Spalten anrichten. Jeweils 1 Wachtelspiegelei auf dem Tatar anrichten. Die Pommes in einer Papiertüte separat anrichten und neben den angerichteten Teller stellen.

Michael Kempf am 28. August 2015

# Gefülltes Rinder-Carpaccio mit Steinpilzen und Rucola

**Für 4 Personen**

**Gefülltes Carpaccio:**

200 g Steinpilze	Salz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren	200 ml Olivenöl	2 Bund Rucola
2 Scheiben Schwarzbrot	300 g Rinderrücken	20 g Parmesan

**Mayonnaise:**

1 TL Pinienkerne	2 Zweige Basilikum	10 g Parmesan
2 getrocknete Tomaten (weich)	3 Eigelb	1 TL grob gemahlener Senf
1 EL Zitronensaft	120 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen, kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln, Knoblauch schälen.

Das Öl mit Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einen hohen Topf geben und auf ca. 70 Grad erhitzen.

Die Pilze mit in den Topf geben und ca. 3 Minuten im heißen Öl garziehen lassen. Mit einer Siebkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das nun aromatisierte Öl beiseite stellen.

Für die Mayonnaise die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Parmesan fein reiben, die getrockneten Tomaten fein hacken.

Eigelbe, Senf und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Mixstab durch mixen, dabei langsam das Olivenöl einlaufen lassen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Pinienkerne, getrocknete Tomaten, Parmesan und Basilikum untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur besseren Handhabung kann die Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit Lochtülle gefüllt werden. Bis zur Verwendung kalt stellen.

Rucola abbrausen, trocken schütteln. Schwarzbrot in 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2 EL vom aromatisierten Öl der Pilze erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Rinderrücken auf einer Aufschnittmaschine sehr dünn aufschneiden (es empfiehlt sich das Fleisch ca. 1 Stunde in den Froster zu geben und dann erst aufzuschneiden) und auf ein Backpapier legen.

Fleischscheiben mit etwas abgekühltem, aromatisiertem Öl der Pilze bepinseln, confierte Steinpilze darauf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rucola und Brotwürfel darauf geben und die Fleischscheiben aufrollen.

Parmesan in Späne reiben. Zum Anrichten je 3 Carpaccio-Röllchen auf einen Teller legen, die Mayonnaise in dünnen Streifen darüber geben und je nach Belieben noch mit ein paar Brotwürfeln, Parmesanspänen und Rucola garnieren.

Das übrige aromatisierte Öl kann zum Anbraten von z.B. Fleisch verwendet werden.

Philipp Stein am 18. Oktober 2016

## Gegrillte Rinder-Filets mit Champignon-Füllung

### Für 6-8 Filets

6-8 Scheiben Rinderfilet	250 g dunkle Champignons	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Zitronensaft	Salz, Pfeffer
Butter, Olivenöl	Gewürz-Öl	

Champignons putzen und sehr fein hacken. Schalotte schälen und in klitzekleine Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Champignons und Schalotten bei mittlerer Hitze fünf bis sechs Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dabei alles immer gut bewegen, damit die Pilze- und Schalottenwürfel nicht anbrennen. Zum Schluss Petersilie, Salz, Pfeffer und einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen.

Die Pilzmasse auskühlen lassen, in ein Leinentuch füllen und die restliche Flüssigkeit gut auspressen. Mit einem dünnen und scharfen Messer kleine Taschen in die Rinderfilets schneiden. Etwas Pilzmasse hineinfüllen, anschließend die Filets mit einer feinen Rouladen-Nadel verschließen. Die gefüllten Filets mit etwas Gewürz-Öl einpinseln, auf den Grill legen und von jeder Seite etwa drei Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer aus dem Mörser würzen.

Rainer Sass am 18. Juli 2015

# Gegrillter Spargel, Granatapfel-Vinaigrette, Roastbeef

## Für 4 Personen

600 g Roastbeef	1 EL Pflanzenöl	2 EL grober Senf
Meersalz	2 EL Erdnüsse, ungesalzen	1 EL Puderzucker
400 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel	1 Prise Zucker
1 TL Butter	1 Schalotte	1 Bio-Zitrone
2 Zweige Minze	2 EL Walnussöl	2 EL Traubenkernöl
1 EL Honig	japanischer Bergpfeffer	1 Granatapfel

Das Roastbeef in einer Pfanne mit 1 EL Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, mit dem Senf einstreichen und mit Meersalz würzen. Das Fleisch auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. (Dann sollte die Kerntemperatur sollte ca. 65 Grad betragen). Das gegarte Fleisch in Alufolie einwickeln und mindestens 8 Minuten ruhen lassen. Die Erdnüsse grob hacken und mit dem Puderzucker in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb karamellisieren. Eine Prise Meersalz zugeben und auf einem Teller erkalten lassen. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen, ebenfalls die Enden abschneiden. Die Spargelschalen in einem Topf mit Wasser aufsetzen. Das Wasser mit etwas Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter würzen. Die Schalen ca. 10 Minuten kochen lassen, dann den Sud passieren. Weißen und grünen Spargel in gesalzenem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und anschließend auf ein trockenes Küchentuch legen. Für die Vinaigrette Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Minze abspülen und trocken schütteln. 100 ml vom kalten Spargelsud mit Walnuss- und Traubenkernöl, Zitronenschale und-saft, Honig und der Schalotte gut verrühren. Mit Salz und Bergpfeffer abschmecken. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren. Spargelstangen mit der Schnittfläche nach unten in der Grillpfanne oder auf dem Grill kräftig anbraten. Granatapfel halbieren und die Kerne austreichen. Minzeblätter in sehr feine Streifen schneiden und unter die Vinaigrette geben. Erdnusskaramell in Stücke brechen. Die gegrillten Spargelstangen flach auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Vinaigrette über dem Spargel verteilen. Die Granatapfelkerne und den Erdnusskaramell darüber streuen. Das Roastbeef in dünne Scheiben schneiden und neben dem Spargel anrichten.

Michael Kempf am 30. Mai 2014

# Gegrilltes Ribeye mit Ingwer-Hoisin-Lack, Poweraden

## Für vier Portionen

### Für das Ribeye:

800 g bis 1 kg Ribeye	Salz, Pflanzenöl	50 g Butter
6 Knoblauchzehen	6 Zweige Thymian	Pfeffer

### Für den Lack:

50 g Ingwer	2 rote Peperoni	4 Knoblauchzehen
200 ml Malzbier	100 ml Hoisin-Sauce	100 ml Rinderfond
1 Zitrone	Salz	

### Für die Poweraden:

6 Poweraden	1 Zitrone	200 g Wurzelgemüse
2 Knoblauchzehen	2 Rosmarinzwige	2 El Olivenöl
100 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond	Salz, Chili

### Für die Lila Kartoffeln:

100 g Lila Kartoffeln	100 g Bamberger Hörnchen	25 g Butter
100 g Silberzwiebeln	Salz, Pfeffer	4 Zweige Thymian

**Für das Anrichten:** 5 g Gartenkräuter

Für das Ribeye:

Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz würzen. Danach von beiden Seiten in einer sehr heißen Grillpfanne von beiden Seiten rautenförmig anbraten, bis sich ein Muster abzeichnet. Danach auf das Backofengitter legen. Die Butter in derselben Pfanne schmelzen, die Aromaten zugeben und auf das Steak geben. Das Ribeye bei circa 160 Grad, 15 bis 20 Minuten garen. Danach die Hitze wegnehmen, die Backofentüre öffnen und weitere fünf Minuten ruhen lassen.

Für den Lack:

Für den Lack Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoni der Länge nach halbieren und ebenso würfeln. Ingwer, Knoblauch, Peperoni, Malzbier, Hoisin, Rinderfond und den Saft von einer Zitrone in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Mit Salz würzen. Kurz vor Garzeitende des Steaks, den Lack nach und nach aufstreichen, bis dieser aufgebraucht ist.

Für die Poweraden:

Die Poweraden rundherum abschälen, die äußeren Blätter und das Heu entfernen. Danach der Länge nach halbieren und in Zitronenwasser legen damit sie nicht braun werden. Das Wurzelgemüse fein würfeln, im Olivenöl anschwitzen und die Poweraden zugeben. Knoblauch und Rosmarin zugeben und mit Weißwein-Fond ablöschen. Mit Backpapier abdecken und bei mittlerer Temperatur acht bis zehn Minuten weich garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Lila Kartoffeln:

Die Kartoffeln jeweils getrennt voneinander je nach Größe 10 bis 15 Minuten in kochendem, gesalzenem Wasser vorgaren. Die Silberzwiebeln halbieren. Die Kartoffeln in Ecken schneiden. Jetzt die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Ecken langsam darin anbraten. Die Silberzwiebel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kartoffeln fertig sind den fein geschnittenen Thymian zugeben.

Für das Anrichten:

Zum Servieren die Poweraden mittig auf die Teller platzieren und die Kartoffel-Ecken drum herum legen. Das Ribeye in Tranchen schneiden und dazu legen. Mit frischen, feinen Gartenkräutern vollenden.

Johann Lafer am 28. Juni 2014

# Geschmorte Ochsenbacken

## Für 2 Portionen

2 Ochsenbacken	400 g Röstgemüse	6 Schalotten
1 L Rotwein	2 L roter Portwein	1 L Wasser
2 El Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter
4 Nelken	10 zerdrückte Pfefferkörner	2 El Zucker
2 El Salz	1 Prise Pfeffer	

Die Ochsenbacken mit Salz und Pfeffer würzen und in einem heißen Topf mit etwas Öl rundum scharf anbraten.

Für die Portweinreduktion Schalotten mit Zucker karamellisieren. Lorbeerblatt und 2-3 Nelken reingeben und anschwitzen lassen. Dann eine Flasche Portwein dazugeben und so lange kochen bis sie einreduziert ist.

Die Ochsenbacken aus dem Topf nehmen und das Röstgemüse mit Olivenöl und eine Prise Zucker hineingeben. Anschließend mit Tomatenmark zwei Minuten rösten. Zu dem Röstgemüse kommen jetzt 1 Lorbeerblatt, 2-3 Nelken und die Pfefferkörner hinzu und dann mit 1 Liter Rotwein, 1 Liter Portwein und 1 Liter Wasser ablöschen.

Darin kommen jetzt die angebratenen Ochsenbacken, die 3 Stunden kochen müssen, bis das Fleisch butterweich ist.

Sobald die Ochsenbacken gar sind, aus dem Fond nehmen. Den Fond durch ein Sieb in die Portweinreduktion gießen. Hierzu noch einen frischen Zweig Rosmarin geben und so lange kochen lassen, bis die Mischung dickflüssig wird.

Die Ochsenbacken vom Fett befreien, in vier Scheiben schneiden. Diese in der Soße erwärmen und zusammen anrichten.

### **Tipp:**

Lässt man die gegarten Ochsenbäckchen über Nacht im Bratenfond, schmecken sie noch besser, da die Aromen mehr Zeit haben, um durch das Fleisch zu ziehen.

Frank Rosin am 17. Juli 2014

# Geschmorte Rinder-Rippe mit Barbecue-Soße und Maisbrot

## Für 4 Personen

### Maisbrot:

1 Ei	250 ml Buttermilch	50 g flüssige Butter
120 g Maismehl	150 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
1/2 TL Salz	2 EL Zucker	1 Prise Muskatnuss
1 TL Butter		

### Fleisch und Mais:

ca. 1,8 kg Rinderrippe mit Knochen	Salz, Pfeffer	2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz	1 Prise Chiliflocken	3 EL Ahornsirup
ca. 400 ml Rinderbrühe	2 Maiskolben	2 EL Butter

### Barbecuesoße:

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
4 Fleischtomaten	1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Tomatenmark
6 EL brauner Zucker	6 EL Honig	1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver	1/2 TL Senfpulver	3 EL Apfelessig
3 TL Worcestershiresauce	Salz, Räuchersalz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Brot das Ei in einer Schüssel verschlagen, Buttermilch und Butter dazugeben und gut rühren. Die beiden Mehle, Backpulver, Salz, Zucker und Muskat in einer separaten Schüssel vermischen, darauf die gemischten flüssigen Zutaten geben und rasch zu einem glatten Teig verrühren. Eine Kastenkuchenform oder eine tiefe rechteckige Backform von ca. 23 cm ausfetten, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Nach dem Backen etwas auskühlen lassen und aus der Form stürzen. Die Rinderrippe in einzelne Scheiben mit Knochen schneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und grob würfeln schneiden. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen, die Fleischscheiben darin rundherum anbraten, bis sie ein bisschen Farbe angenommen haben, die Chiliflocken zugeben und mit Ahornsirup ablöschen. Zwiebelwürfel zugeben, anschwitzen. Dann mit etwas Brühe ablöschen, so dass das Fleisch in der Flüssigkeit liegt, aber nicht vollständig damit bedeckt ist. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen (180 Grad) ca. 2 Stunden schmoren (bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst), dabei immer mal wieder umrühren und evtl. noch Flüssigkeit nachgießen. Die Maiskolben in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Sauce Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote abspülen, trocken schütteln, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Fleischtomaten waschen, den Strunkansatz ausschneiden und die Tomaten grob würfeln. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anbraten. Dann die Tomaten zugeben. Zucker und Honig untermischen, mit Paprika-, Chili- und Senfpulver würzen. Apfelessig und Worcestershiresauce zufügen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren und die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Rauchsatz abschmecken. In einer Pfanne Butter schmelzen. Die Maiskolben der Länge nach halbieren und darin anbraten, mit Salz würzen. Das Maisbrot in Quadrate schneiden. Die Fleischstücke mit dem Mais und Maisbrot anrichten, die Barbecuesauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 21. September 2016



# Geschmorter Ochsenschwanz im Steinchampignon

## Für 4 Personen

### Für den geschmorten Ochsenschwanz:

4 Schalotten	1 Karotte	1 Stange Staudensellerie
2 Tomaten	1,5 kg Ochsenschwanz	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker
200 ml Portwein	500 ml Rotwein	700 ml Kalbsfond
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen		

### Für die Pilze:

8 Champignons, extra groß	Salz, Pfeffer	5 EL Olivenöl
60 g Bergkäse	4 Schalotten	2 Stangen Staudensellerie
4 EL Olivenöl	Zucker	1 Sternanis
1 Zweig Thymian	1 EL Balsamico	1 EL Butter

### Für den Kräutersalat:

2 Bund gemischte Kräuter	2 Zweige Thymian	2 EL Balsamico
4 EL Olivenöl	1/2 TL Honig	Salz, Pfeffer

Für den geschmorten Ochsenschwanz: Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten und Karotte schälen, Staudensellerie und Tomaten waschen und alles in 1 cm große Stücke schneiden. Ochsenschwanz in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf mit 3 EL Olivenöl anbraten, Schalotten, Karotte und Staudensellerie zugeben und goldbraun anbraten. Dann überschüssiges Fett abschütten, Tomatenmark und Tomaten zugeben, mit Zucker würzen. Dann mit Portwein und Rotwein ablöschen. Im vorgeheizten Ofen den Ochsenschwanz ohne Deckel im Ofen. Wenn der Wein nahezu eingekocht ist, Kalbsfond, Thymian- und Rosmarinzweige, Lorbeerblätter, zerdrückte Knoblauchzehen, etwas Salz und Pfeffer zugeben und weiter schmoren, bis der Ochsenschwanz weich ist. Dies dauert insgesamt ca. 2-3 Stunden. Den geschmorten Ochsenschwanz aus dem Topf nehmen, auslösen und klein schneiden. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Das Fleisch wieder in die Sauce geben.

Für den Kräutersalat: Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Thymian fein schneiden. Aus Balsamico, Olivenöl, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen

Für die Pilze: Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Von den Pilzen den Stiel entfernen, die äußere Haut abziehen und die Lamellen aushöhlen. Pilze mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Olivenöl würzen. Das Ochsenschwanzragout in die Pilze füllen. Käse fein reiben und darüber streuen. In eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Schalotten schälen und der Länge nach vierteln. Staudensellerie waschen, der Länge nach halbieren und in 5 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, mit Zucker und Salz würzen und weich schmoren. Dann Sternanis und Thymianzweig zugeben und mit Balsamico abschmecken.

Staudensellerie in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Zucker und Salz würzen. Die Schalotten aus dem Olivenöl nehmen und mit dem Staudensellerie mischen.

Die Kräuter mit der Vinaigrette marinieren und auf dem Teller verteilen, die gefüllten Champignons aufsetzen und Staudensellerie-Schalottengemüse verteilen

Jörg Sackmann am 22. April 2014

# Geschmorter Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Kompott

**Für 6 Personen**

**Tafelspitz:**

200 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	200 g Karotte
200 g Sellerie	200 g Lauch	1 kg Tafelspitz vom Rind
2 EL Pflanzenöl	ca. 1,5 l Rotwein	2 Lorbeerblätter
1 TL Fenchelsamen	Salz, Pfeffer	

**Apfel-Meerrettich-Kompott:**

400 g Zucker	400 ml Wasser	1 Zitrone
4 Äpfel	150 g frischer Meerrettich	

**Kartoffeln:**

500 g Kartoffeln, festk.	Salz	4 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	3 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl
Pfeffer		

Für den Tafelspitz das Gemüse abwaschen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob würfeln.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Tafelspitz darin von allen Seiten gut anbraten. Das Fleisch mit dem vorbereiteten Gemüse in einen Bräter geben. Etwas Wein angießen (das Fleisch sollte zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen), Lorbeerblatt, Fenchelsamen, etwas Salz und Pfeffer zugeben und abgedeckt ca. 2-3 Stunden im heißen Ofen garen, dabei immer wieder etwas Wein nachgießen.

In der Zwischenzeit für das Apfel-Meerrettich-Kompott Zucker mit Wasser in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen. Von der Zitrone den Saft auspressen, diesen zum Sirup geben.

Äpfel und die Meerrettichknolle schälen. Mit einer groben Reibe den Apfel direkt in den Topf mit dem Zuckersirup reiben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Dann durch ein Haarsieb passieren, den Sirup auffangen und nochmals etwas einkochen.

Den gekochten geriebenen Apfel in eine Schüssel geben, den Meerrettich darauf reiben und vermengen, den Sirup darüber gießen und ziehen lassen.

Die Kartoffeln in einem Topf weich kochen, das Wasser leicht mit Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt aromatisieren. Die gekochten Kartoffeln abschütten, etwas ausdampfen lassen und schälen.

Kartoffeln auf einer Kartoffelreibe grob reiben und in einer Auflaufform verteilen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln schälen, fein schneiden. In einem kleinen Topf das Öl auf 180 Grad erhitzen, die Zwiebeln zugeben und darin goldbraun rösten. Mit einer Siebkelle herausnehmen und über die geriebenen Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten bis die Kartoffeln eine goldbraune Kruste haben.

Das gegarte Fleisch aus dem Bräter nehmen, den Bratensaft absieben und in einem Topf zu einer sämigen Soße einkochen und abschmecken.

Zum Anrichten den Tafelspitz aufschneiden. Etwas Sauce auf die Teller geben, darauf das Fleisch anrichten und Apfel-Meerrettich darauf geben. Die Kartoffeln dazu servieren.

Rainer Klutsch am 07. November 2016

# Geschmortes Rind mit Salbei

## Für 4 Personen

1,5 kg Rinderbraten	1 kg Zwiebeln	1 großes Bund Salbei
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Zucker	400 ml milde Gemüsebrühe	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, bis es knusprig braun ist. Währenddessen die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Das Fleisch in einer feuerfesten Auflaufform in den Ofen stellen.

Die Zwiebeln in derselben Pfanne anbraten. Butter, Salbeiblätter sowie Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben. So lange braten, bis der Zucker leicht karamellisiert ist und die Zwiebeln braun sind. Alles mit der Sahne ablöschen. Zwiebeln mit der Sahne einmal aufkochen lassen und über den Braten geben. Ebenso die Brühe darübergießen.

Die Auflaufform mit Deckel oder Alufolie zudecken. Das Fleisch für mindestens zwei Stunden garen lassen.

Nach zwei Stunden die Temperatur senken – und den Braten bei 100 Grad für eine weitere halbe bis ganze Stunde im Ofen entspannen lassen.

### **Tipp:**

Die Zwiebeln ändern stark ihren Geschmack, sodass auch Zwiebelgegner sie als Beilage probieren sollten. Pürieren Sie die Soße ansonsten. Kartoffeln, Reis, Bulgur, Polenta oder Brot sind prima Beilagen. Wenn Sie zusätzlich Gemüse servieren, reicht der Braten auch für 6 Personen.

test November 2014

# Gulasch mit Bauern-Salat

## Für 4 Portionen

### Salat:

1 Zwiebel	1 Schalotte	3 Tomaten
3 rote Paprika	1 frische Gurke	3 Frühlingszwiebeln
Dill, Schnittlauch	Petersilie, Basilikum	1 Knoblauchzehe
300 g Fetakäse	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Schuss Essig	1 Schuss Öl	

### Gulasch:

12 Schalotten	2 EL Olivenöl	750 g Rindfleisch
750 g Schweinefleisch	2 EL Tomatenmark	500 ml Rotwein
700 ml Brühe	2 Lorbeerblätter	2 Gewürznelken
Salz, Pfeffer	rosenscharfes Paprikapulver	2 EL Speisestärke

### Bauernsalat:

Die Zwiebeln, die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln. Die Tomaten, die Gurke und die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die frischen Kräuter fein schneiden. Alles miteinander vermischen, den Fetakäse gewürfelt dazu geben und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Gulasch:

Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin scharf anbraten, Schalotten dazugeben. Tomatenmark unterrühren. Zuerst mit Rotwein, dann mit der Brühe ablöschen. Lorbeerblätter und Nelken zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Gulasch etwa 2 Stunden schmoren lassen. Gulasch durch ein Sieb abgießen. Die Sauce in einem Topf auffangen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und in den Topf geben. Sauce aufkochen und einkochen lassen, dann das Fleisch wieder in die Sauce geben.

Frank Rosin am 15. September 2014

## Gulasch mit braunen Champignons

### Für 4 Portionen

500 g Rindfleisch, Kalbfleisch	500 g Zwiebeln	350 g braune Champignons
4 EL Tomatenmark	250 ml Rotwein	250 ml Rinderbrühe
2 Nelken	1 EL Olivenöl	1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz	4 Hornveilchen	

Zunächst das Fleisch würfeln und in heißem Olivenöl anbraten. Dann die Zwiebeln schälen, halbieren, in Ringe schneiden und zu dem Fleisch geben. Wichtig: die gleiche Menge an Zwiebeln und Fleisch verwenden. Dann Nelken und das Tomatenmark hinzugeben und kräftig umrühren. Das Tomatenmark muss ebenfalls angebraten werden, damit es seine Säure verliert. Anschließend das Ganze mit Rotwein und etwas Rinderbrühe ablöschen und rund 45 Minuten köcheln lassen.

### **Die Pilze in einer separaten, sehr heißen Pfanne anbraten. Achtung:**

Die Pfanne muss stark erhitzt sein, damit die Pilze ihr Wasser nicht verlieren.

Auf dem fertigen Gulasch die angebratenen Champignons anrichten und das Ganze mit Hornveilchenblüten verzieren das Auge isst schließlich mit. Dazu passen besonders gut Spätzle oder Knödel.

Übrigens gibt es viele verschiedene Arten von Gulasch: Kesselgulasch, Bohnengulasch, Szegediner Gulasch, Wurstgulasch und, und, und. Dabei war Gulasch ursprünglich eine einfache Suppe, die im Mittelalter von ungarischen Hirten am offenen Feuer gekocht wurde. Sie enthielt vor allem Fleisch und Zwiebeln. Im 18. Jahrhundert wurde Gulasch dann sogar ungarisches Nationalgericht, kam allerdings vor allem bei Bauern auf den Teller. Erst ab dem 19. Jahrhundert fand man das Fleischgericht auch in deutschen Kochbüchern.

Frank Rosin am 21. Juli 2014

# Hochrippe vom Weiderind mit Rote-BeteWaffeln

## Für 4 Personen

### Bete:

2 rote Beten	1 weiße Bete	1 gelbe Bete
3 Schalotten	5 EL Butter	30 ml Sherryessig
30g Zucker	Salz	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 Msp. Abrieb einer Bio-Orange	250 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl

### Mariniertes Fleisch:

100 ml Läuterzucker	110 ml Sojasauce	80 ml Ketjap Manis
1 Zitrone	1 EL Wasabipaste	1 TL Honig
Salz, schwarzer Pfeffer	650 g Hochrippe vom Rind	

### Sauce:

4 Schalotten	25 g eingelegter Ingwer	2 EL Olivenöl
20 ml Ingwersaft	50 ml Portwein	75 ml Rotwein
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	150 ml Kalbsjus	1 TL Wasabimarinade
1-2 EL Butter		

### Für die Waffeln:

2 Eier	125 g Butter	50 g Zucker
75 g Mehl	75 g Speisestärke	1 Msp. Backpulver
Salz, schwarzer Pfeffer	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen	1 Prise Piment, gemahlen
1 Msp. Abrieb einer Bio-Orange	75 g Rote Bete-Püree	Rapsöl

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Bete Knollen waschen und einzeln auf ein Alufolienquadrat setzen, gut einpacken, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde garen, bis sie weich sind. Dann die Knollen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, auspacken und schälen.

Die Rote Bete-Knollen in Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 3 EL Butter anschwitzen, die gewürfelte Bete zugeben, mit Sherryessig, Zucker, etwas Salz, Kreuzkümmel und Orangenschale würzen. Die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen, dann Geflügelfond angießen und diesen ebenfalls einkochen lassen. Rote Bete mit 2 EL Butter fein pürieren, dann durch ein Sieb streichen und beiseite stellen.

Die restlichen Beten in gleichmäßige Schnitze schneiden und beiseite stellen.

Für die Marinade Läuterzucker, Sojasauce und Ketjab Manis in einen Topf geben und langsam die Flüssigkeit um 2/3 einkochen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Unter die eingekochte Flüssigkeit die Wasabipaste geben und mit Zitronensaft würzen. Etwas abkühlen lassen, Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in 3 mm dicke Scheiben schneiden, dünn mit der Marinade einstreichen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und locker aufrollen.

Für die Sauce die Schalotten schälen, halbieren und achteln. Ingwer in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen. Ingwerstreifen und Ingwersaft zugeben. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Dann Thymianzweig, Lorbeerblatt, eine Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und die Kalbsjus angießen. Die Flüssigkeit um 1/3 einkochen lassen. Lorbeerblatt und Thymianzweig wieder entfernen. 1 TL der Wasabimarinade untermischen und die Sauce mit 1-2 EL Butter verfeinern.

Für die Waffeln die Eier trennen, das Eiweiß zu Eischnee aufschlagen. Butter, Zucker, Mehl, Speisstärke, Backpulver und Eigelbe in eine Schüssel geben und gut verrühren. Das Rote Bete-Püree untermischen, das geschlagene Eiweiß unterheben und mit Salz, etwas Pfeffer, Kumin,

Piment und Orangenschale würzen.

Das heiße Waffeleisen dünn mit Rapsöl auspinseln, mit einem Schöpflöffel etwas Waffelteig in die Mitte geben und das Waffeleisen zuklappen. Das Waffeleisen backt die Waffel von beiden Seiten, die goldbraun gebackene Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und den restlichen Teig nach und nach ausbacken. Zuvor immer wieder das Waffeleisen mit Rapsöl auspinseln.

Die marinierten Fleischröllchen von beiden Seiten in einer Pfanne von je 2 Minuten braten.

Bete-Stücke in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote- Bete- Waffeln zurechtschneiden und auf einem Teller anrichten. Je zwei Hochrippen-Röllchen auf die Waffeln geben und Schalotten- Ingwer- Sauce über das Gericht träufeln. Das Gericht mit Bete- Stücken garnieren.

Jörg Sackmann am 12. Juni 2015

## Ingwer-Rumpsteak

### Für 2 Personen:

300 g Rumpsteak      4 cm frischer Ingwer    1 EL Misopaste  
2 TL flüssiger Honig    2 TL Pak Choi

Den Fettrand vom Steak entfernen, in feine Streifen schneiden und in eine kalte, beschichtete Pfanne legen. Bei mittlerer bis starker Temperatur knusprig werden lassen. Währenddessen den Ingwer schälen, in sehr dünne Stifte schneiden und ebenfalls in der Pfanne knusprig werden lassen.

Das Steak von Sehnen befreien und in 3 cm große Stücke schneiden.

Die Stücke mit der Misopaste mischen, bis sie vollständig davon überzogen sind.

Die fertigen Fettstücke und Ingwerstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Das Fleisch in die Pfanne geben und 4 Minuten braten, dabei immer wieder wenden. Den Honig und 1 EL Rotweinessig in die Pfanne träufeln.

Noch 1 Minute das Fleisch durchschwenken, bis es schön glänzt.

In der Zwischenzeit die Pak-Choi-Köpfe halbieren und in kochendes Wasser legen- nur für 1 Minute, damit sie schön knackig bleiben.

Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen, dann auf die Teller verteilen.

Das Fleisch mitsamt dem Bratenansatz darauf anrichten und abschließend alles mit den knusprigen Fettstücken und Ingwerstreifen bestreuen.

Jamie Oliver am 03. Mai 2017

# Kräuter-Salat mit Erbsen und gebratenem Rinder-Steak

## Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	4 Rinderhüftsteaks à 180 g	Salz
Pfeffer	Zucker	2 TL Anissamen
4 Lavendelblüten	2 rote Zwiebeln	4 EL Essig
100 g junge Erbsen, gepalt	1 Bund Koriander	1 Bund Estragon
50 g junger Löwenzahn	50 g Blutampfer	100 g Zuckerschoten
2 EL Olivenöl	20 ml Sonnenblumenöl	10 ml lauwarmes Wasser
2 EL Honig	2 EL grober Dijonsenf	

Hinweis: Das Fleisch zieht mehrere Stunden in einer Gewürzmarinade. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Rinderhüftsteaks mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzen. Knoblauch, Anissamen und Lavendelblüten in einer flachen Schale vermischen. Die Fleischscheiben von beiden Seiten in der Schale wenden und anschließend darin liegen lassen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 4 Stunden so im Kühlschrank marinieren.

In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln mit Essig und einer guten Prise Zucker vermengen und ziehen lassen.

Die frischen Erbsen in einem Topf mit Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen, abschütten und in einem Sieb abtropfen lassen.

Koriander, Estragon, Löwenzahn und Blutampfer abbrausen und trocken schütteln. Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen, Löwenzahn und Blutampfer in mundgerechte Stücke zupfen und Blattgemüse, Kräuter und Erbsen in einer Schüssel mischen.

Zuckerschoten putzen, waschen, dritteln und ebenfalls mit in die Schüssel geben.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Steaks aus der Marinade nehmen und diese etwas abklopfen. In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten kurz anbraten, dann 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Vinaigrette Sonnenblumenöl, Wasser, Honig und Senf in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einem sämigen Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Das Dressing über die Salatmischung geben und gut vermischen.

Salat auf Tellern anrichten, die roten Zwiebeln mit einem Löffel darüber verteilen. Das Fleisch in Tranchen schneiden, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und um den Salat herum verteilen.

Rainer Klutsch am 09. Juni 2017



## Labskaus de luxe

### Für 4 Personen

grobes Meersalz	500 g Rote Bete	250 g Kartoffeln, festk.
Salz	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 Sardellenfilets	1/2 Bund glatte Petersilie	2 TL Kapern
1 EL Honig	200 ml Apfelessig	4 EL Rapsöl
Pfeffer	500 g Pastrami	4 frische Eier

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In eine Auflaufform ca. 1cm hoch grobes Meersalz streuen. Die Rote Bete abwaschen und ungeschält auf das Salzbett setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen.

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen.

Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen, pellen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Rote Bete schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Sardellen fein hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Rote Bete, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Sardellen in eine Schüssel geben. Kapern, Honig, 2 EL Apfelessig und Rapsöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Zuletzt die Petersilie unterheben.

Pastrami in dünne Scheiben aufschneiden und wie bei einem Carpaccio, leicht überlappend auf den Tellern auslegen.

Für die pochierten Eier in einem Topf 1 l Wasser mit restlichem Essig aufkochen.

Eier einzeln in kleine Schälchen, Tassen oder eine Schöpfkelle schlagen. Mit einem Schneebesen im Wassertopf rühren, sodass sich ein Strudel bildet. Jeweils ein Ei in den Strudel gleiten lassen, mit einer Gabel das Eiweiß über das Eigelb ziehen und das Ei ca. 4 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (ca. 90 Grad) gar ziehen lassen. Das Ei soll innen cremig sein. Anschließend in gesalzenes, warmes Wasser geben. Die Eier so nach und nach garen.

Zum Anrichten etwas Bete-Kartoffel-Gemüse in die Mitte der Teller auf die Fleischscheiben geben und jeweils ein pochiertes Ei obenauf setzen.

Tarik Rose am 13. Oktober 2017

## Labskaus vom Roastbeef

### Für 4 Personen

500 g kleine Kartoffeln	2 Knollen Rote Bete	1 TL Honig
2 Knoblauchzehen	1 Bund Schnittlauch	2 saure Gurken
100 ml saurer Gurkensud	2 g Agar Agar	300 g Roastbeef, frisch
Salz, Pfeffer	5 EL Sonnenblumenöl	2 Matjesfilets
50 g saure Sahne	1 TL Senf	2 EL Weißweinessig
4 Wachteleier	1 TL Butter	

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln kochen, abgießen und pellen. Die Rote Bete Knollen mit je 1/2 TL Honig und einer angedrückten Knoblauchzehe in Alufolie packen und im Backofen bei 200 Grad ca. 1 Stunde backen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Saure Gurken in feine Würfel schneiden. Gurkensud mit Agar Agar aufkochen, Gurken und Schnittlauch untermischen in kleine Förmchen (ca. 70 ml Inhalt) füllen und kalt stellen. Wenn die Rote Bete Knollen gar sind die Backofentemperatur für das Roastbeef auf 120 Grad Ober-Unterhitze reduzieren. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne (mit hitzebeständigem Griff) in 1 EL Sonnenblumenöl rundherum anbraten. Dann noch ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und rosa garen. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Kartoffeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die gegarten Rote Bete schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann diese in Form schneiden (zum Beispiel viereckig), die Abschnitte fein würfeln. Matjes fein hacken, mit Rote Bete-Würfeln, restlichem Schnittlauch und saurer Sahne mischen und abschmecken. Aus Senf, Weißweinessig und 4 EL Sonnenblumenöl eine Vinaigrette herstellen. Rote Bete- und Kartoffelscheiben damit separat marinieren. Matjestatar in Nockenform auf Tellern anrichten, Gurkensülze auf je einen Teller stürzen. Lauwarmes Roastbeef aufschneiden, anlegen und Rote Bete und Kartoffelscheiben mit auf dem Teller anrichten. Die Wachteleier in einer Pfanne mit 1 TL Butter zu Spielgeiern braten, mit anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Dezember 2014

## Mariniertes Flank Steak mit Käse-Sätzle

### Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	2 EL Paprikapulver, edelsüß	30 ml Olivenöl
400 g Flanksteak	8 Eier	Meersalz
500 g Mehl	6 Schalotten	50 g Butter
1 Prise Zucker	Pfeffer	125 g Bergkäse

Für das Flanksteak Knoblauch schälen und zusammen mit Paprikapulver und 50 ml Olivenöl in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten. Das Fleisch zu je 100 g schweren Steaks portionieren, mit der Paste einreiben und 24 Stunden in einem Gefrierbeutel im Kühlschrank marinieren lassen. Für den Spätzleteig die Eier mit 22 g Salz aufschlagen und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen (dadurch werden die Spätzle gelber). Anschließend in einer Schüssel Mehl mit den Eiern mischen und mit einem Kochlöffel oder dem Handrührgerät solange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. (Ist der Teig zu trocken, ca. 50 ml Sprudelwasser zugeben.) Der Teig sollte langsam von der Hand tropfen, dann ist die richtige Konsistenz erreicht. Den Teig mit einer Schaumkelle in den Spätzlehobel geben und in gut gesalzenes, siedendes Wasser schaben. Die Spätzle kurz aufwallen lassen, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Für die Röstzwiebeln die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne schmelzen, Schalottenringe zugeben, sehr stark anbraten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Sieb geben und das überschüssige Fett abtropfen lassen. Für die Käsespätzle den Käse reiben. Die marinierten Steaks etwas salzen und in einer Grillpfanne auf jeder Seite 3 Minuten braten. Für die Käsespätzle restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Eine Schicht Spätzle, eine Schicht Käse, dann wieder Spätzle in die Pfanne geben, zum Schluss mit Käse bestreuen, erwärmen und den Käse ausschmelzen lassen. Anschließend mit einem Holzlöffel kurz verrühren, auf Teller anrichten, die Röstzwiebel auf den Spätzle verteilen. Das Fleisch gegen die Faser in dünne Tranchen schneiden und neben den Spätzle anrichten.

Frank Buchholz am 26. Januar 2015

# Millefeuille vom Rinder-Filet mit Salat und Wachtelei

## Für 4 Personen

### Für das Rinderfilet:

1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Koriander	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL feines Steinsalz	1 EL körniger Senf	1 EL scharfer Senf
500 g Rinderfilet		

### Für die Remoulade:

1 Schalotte	1/2 Bund glatte Petersilie	50 g Senfgurken
1 EL Kapern	1 Sardellenfilet	4 EL Mayonnaise

### Für Salat und Wachtelei:

10 Macadamianüsse	1 TL Zucker	1 Prise Piment-d'Espelette
12 Shiitakepilze	8 Kirschtomaten	1 Mini-Römersalat
1 Chicorée	1 EL weißer Balsamico	20 ml Geflügelbrühe
3 EL Traubenkernöl	3 EL Olivenöl	1 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer	8 Wachteleier	1 EL Mehl
1 Ei	4 EL Weißbrotbrösel	200 g Butterschmalz

Für das Rinderfilet die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Salz mit den beiden Senfen und den Kräutern vermischen und das Rinderfilet mit dieser Mischung einreiben. Dann in Frischhaltefolie einpacken und ca. 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Remoulade Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Senfgurken, Kapern und Sardellenfilet fein schneiden und alles mit Schalotten, Petersilie und Mayonnaise vermischen und kalt stellen.

Die Macadamianüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Dann aus der Pfanne nehmen und mit Piment d'Espelette würzen.

Die Shiitakepilze putzen und halbieren. Die Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und vierteln.

Romanasalat und Chicorée putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Essig, Geflügelfond, Traubenkernöl, Olivenöl und Senf zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatstreifen kurz vor dem Anrichten mit der Vinaigrette marinieren.

Die Wachteleier ca. 2 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen, dann gleich in Eiswasser abschrecken und schälen. Die Wachteleier vorsichtig in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Bröseln panieren. Dann beiseite stellen.

Das marinierte Rinderfilet aus der Folie packen, die Kräuter entfernen und das Fleisch in ca. 20 dünne Scheiben aufschneiden. Die einzelnen Scheiben zwischen einen Gefrierbeutel leicht plattieren.

Je 5 Fleischscheiben mit dem marinierten Salat, Tomaten, Pilzen und etwas Remoulade geschichtet auf Tellern anrichten.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Eier darin goldgelb ausbacken. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, halbieren und auf den geschichteten Fleischscheiben anrichten.

Jörg Sackmann am 28. Februar 2017

## Mini-Rouladen vom Grill

### Für 12 Stück

12 dünne Scheiben Roastbeef    6 Scheiben Lardo    frischer Rosmarin  
Cayenne-Pfeffer                    Anchovis                    Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Speck halbieren, die Anchovis abwaschen, trocknen und teilen. Die Rosmarinnadeln leicht hacken. Die RoastbeefScheiben etwas plattieren, mit Speck, Kräutern (Basilikum oder Rosmarin) und Anchovis belegen.

Nach Geschmack weitere Zutaten hinzufügen. Die Fleischscheiben aufrollen, mit einer Rouladennadel verschließen und etwas einölen. Die Rouladen auf dem Grill legen und wenige Minuten braten.

Rainer Sass am 11. Juli 2015

# Ochsen-Bäckchen à la Gremolata mit Polenta

## Für 4 Personen

### Für die Bäckchen:

3 Schalotten	1 Karotte	300 g Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1,5 kg Ochsenbäckchen	Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	100 ml roter Portwein	150 ml Rotwein
50 ml Madeira	1 l Kalbsfond	1 EL kalte Butter

### Für die Gremolata:

1 Bio-Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Sardellenfilet	50 ml Olivenöl	

### Für die Polenta:

2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	350 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
150 g Polenta (Maisgrieß)	30 g Parmesan	Salz, Pfeffer, Muskat	

### Für die Bäckchen:

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten und die Karotte schälen und würfeln. Staudensellerie waschen und in ca.1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Die Bäckchen parieren (Fett und Sehnen entfernen) und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf 2 EL Olivenöl Topf erhitzen und die Bäckchen von beiden Seiten scharf anbraten. Dann herausnehmen, nochmal einen 1 EL Olivenöl zugeben und Schalotten, Möhre und Staudensellerie anbraten. Tomatenmark untermischen, dann mit rotem Portwein, Rotwein und Madeira ablöschen. Die Bäckchen wieder in den Topf legen, Kräuterzweige und Knoblauch zugeben. Den Kalbsfond angießen und die Bäckchen zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen. (Die Bäckchen sind gar, wenn man sie mit einer Fleischgabel ansticht und sich diese wieder sehr leicht herausziehen lässt.)

### Für die Gremolata:

In der Zwischenzeit für die Gremolata die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale dünn abschneiden. Die Zitronenschale fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sardellenfilet fein hacken. Zitronenschale mit Petersilie, Knoblauch und Sardellenfilet in eine Schüssel geben, Olivenöl zugeben und alles vermischen. Die gegarten Bäckchen aus dem Topf nehmen, zur Seite stellen. Die entstandene Sauce durch ein Sieb passieren. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen. 1 EL kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden und abschmecken.

### Für die Polenta:

Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Geflügelfond, Sahne, Thymian und Rosmarin aufkochen, Polenta einrühren und 10 Minuten bei mittlerer Hitze quellen lassen. Parmesan fein reiben. Die Kräuterzweige entfernen und die Polenta mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan abschmecken. Die Bäckchen in der Sauce nochmals kurz erwärmen, dann auf Tellern anrichten, Sauce angießen und die Gremolata auf die Bäckchen geben. Polenta dazu geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 24. Februar 2014

# Ochsen-Backen an Kartoffel-Stampf mit Kräuter-Salat

## Für 4 Portionen

### Ochsenbacken:

1 kg Ochsenbacken	1 paar Karotten	1 paar Lauch
1 paar Zwiebeln	4 Liter Fleischbrühe	2 Liter Rotwein
1 Liter Portwein	3 Wacholderbeeren	3 Lorbeeren
3 Nelken	8 Schalotten	1 Bisschen Essig
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

### Stampfkartoffeln:

300 g Kartoffeln	2 Zwiebeln	Olivenöl
1 Glas Gemüsebrühe	1 Zitrone (Saft)	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Muskatnuss	

### Dressing:

5 cl Balsamico Essig	5 cl Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Schalotte
80 g Parmesan	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker		

### Ochsenbacken:

Die Ochsenbacken auf beiden Seiten scharf anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Danach in derselben Pfanne die geschnittenen Karotten, den Sellerie und die Zwiebeln anschwitzen und mit vier Litern Fleischbrühe und zwei Litern Rotwein ablöschen. Ochsenbacken in die Flüssigkeit einlegen, die Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, sowie die Nelken ebenfalls dazu geben und ca. eine Dreiviertelstunde köcheln lassen. Nebenher die gewürfelten Schalotten leicht anschwitzen, mit einem Liter Portwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte verdampfen lassen. Wenn die Ochsenbacken fertig sind, aus der Soße entnehmen, den Fond passieren und den eingekochten Portwein mit Schalotten dazu geben. Das Ganze zu einer kräftigen Soße einkochen. Bei Bedarf mit Kartoffelstärke nachdicken.

### Tipp:

Mit ein paar Tropfen Essig und einer Prise Zucker finalisieren. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

### Stampfkartoffeln:

300 Gramm Kartoffeln kochen, danach grob stampfen und mit einem Schuss Olivenöl und Gemüsebrühe zu einem Kartoffelpüree verarbeiten. Die Zwiebeln würfeln und mindestens 15 Minuten in Olivenöl und Butter braun rösten. Unter das Püree heben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Dressing:

Alle Zutaten für das Dressing vermischen.

Frank Rosin am 07. September 2014

# Ochsen-Semmel mit Coleslaw

## Für 4 Personen

### Für die Ochsensemmel:

2 Zwiebeln	Salz	6 EL Sonnenblumenöl
2 Zweige Majoran	1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Butter
Pfeffer	4 Kaiserbrötchen	8 kleine Rinderfiletsteaks à 40 g

### Für den Coleslaw:

1 kleiner Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

1. Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und in einer Schüssel weich kneten, dann beiseite stellen.
2. Mayonnaise mit saurer Sahne, Senf und geriebenen Meerrettich glatt rühren.
3. Möhren schälen, raspeln. Spitzkohl gut ausdrücken und mit den Möhren zur Mayonnaise-Mischung geben, alles gut vermischen. Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.
4. Den Backofen auf 50 Grad (Ober- Unterhitze) erwärmen.
5. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und leicht salzen. In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten goldbraun braten.
6. Majoran und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit der Butter unter die Zwiebeln rühren, mit Pfeffer würzen. Zwiebeln im Ofen warm stellen.
7. Die Brötchen halbieren und auf einem Gitter im Ofen ebenfalls erwärmen.
8. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 1-2 Minuten scharf anbraten (medium rare bis medium), mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Fleisch mit den Zwiebeln jeweils auf die Hälfte der Brötchenhälften geben, mit den anderen Hälften bedecken und sofort anrichten. Mit dem Coleslaw servieren.

Frank Buchholz am 14. März 2016



# Ochsenschwanz-Ragout mit weißem Bohnenflan

## Für 4 Personen

2 Zwiebeln	100 g Karotte	100 g Sellerie
Pflanzenöl	4 Stück Ochsenschwanz (à 350 g)	2 EL Tomatenmark
1 EL Mehl	500 ml Rinderbrühe	250 ml Rotwein
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz und Pfeffer
200 g Perlzwiebeln	2 EL Butter	1 Prise Zucker
100 ml Gemüsebrühe		

## Bohnenflan:

200 g weiße Bohnenkerne	ca. 600 ml Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter	150 ml Sahne	2 Eier
Salz, Pfeffer	4 Scheiben scharfe Salami, dünn	

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Für das Ochsenschwanzragout Zwiebeln, Karotte und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen, Ochsenschwanzstücke mit den Gemüsewürfeln darin anrösten und sobald sie Farbe bekommen haben, etwas Tomatenmark zugeben. Kurz anbraten, dann mit Mehl bestäuben und mit etwas Brühe und Wein ablöschen und gut verrühren. Kräuter zugeben, salzen und pfeffern und abgedeckt ca. 2,5 Stunden unter mehrmaligem Rühren köcheln lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe angießen.

Eingeweichte Bohnen abgießen, in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe bedecken und ca. 45 Minuten weich köcheln, abgießen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Vier Soufflèförmchen (ca. 10 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten.

Wenn das Ochsenschwanzfleisch weich gekocht ist, den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Die noch warmen Bohnen mit Sahne und Eiern im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In jedes Förmchen eine Salamischeibe legen und mit Bohnenmus auffüllen. In dem vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Die Perlzwiebeln schälen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Das Fleisch aus der Sauce nehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch vom Knochen lösen, unter die Sauce mischen, einmal kurz aufkochen.

Bohnenflan aus den Förmchen stürzen, in der Tellermitte anrichten. Das Ochsenschwanzragout darum herum geben, die Perlzwiebeln darauf verteilen.

Otto Koch am 12. Januar 2017

## Ossobucco und Steak tatare, Grill-Gemüse mit Caipi-Salsa

### Für zwei Personen

#### Für das Fleisch:

4 Scheiben Rinderfilet, 3 cm dick    2 Jacobsmuscheln    Salz, Pfeffer

#### Für das Grillgemüse:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Zucchini
1 Tomate	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	40 ml Rapsöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

#### Für die Caipi-Salsa:

1 Zweig Koriander	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Basilikum
1 Limette	$\frac{1}{2}$ Thai-Chili	10 g Ingwer
$\frac{1}{4}$ Zehe Knoblauch	2 TL brauner Zucker	Pflanzenöl, Salz

#### Für die Steak-Marinade:

1 EL schwarze Oliven	$\frac{1}{2}$ Limette	100 ml Schmand
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	50 ml Olivenöl	1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

Für das Ossobucco de luxe zwei Rinderfilets mittig mit dem Kreuzschnitt versehen. Anschließend den Schlitz mit den Fingern etwas weiten und je eine Jacobsmuschel hineingeben. Von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und von beiden Seiten je drei Minuten grillen. Für das Steak tartare das letzte Rinderfilet quer durchschneiden. Jede Scheibe bis zur Hälfte kreuzweise wie Tatar einschneiden. Die Unterseite mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Nur die Unterseite für zwei bis drei Minuten grillen. Für die Marinade die Schale von der Limette reiben, den Saft auspressen und beides mit den restlichen Zutaten vermengen. Anschließend über das Steak tartare geben. Für das Grillgemüse die Paprika halbieren, entkernen und kleinschneiden. Von der Tomate den Strunk entfernen und von der Zucchini die Enden. Beides ebenfalls kleinschneiden. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut durchmengen. Fünf Minuten stehen lassen. Anschließend den Thymian und den Rosmarin von den Stielen befreien und dazugeben. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, kleinschneiden und ebenfalls unterheben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft der Zitrone sowie das Öl zu dem Gemüse geben und zehn bis zwölf Minuten auf dem Grill garen. Für die Caipi-Salsa alle Zutaten in einem hohen Gefäß vermengen und mixen. Das Ossobucco de luxe und Steak tatare auf Grillgemüse mit Caipi-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marquard am 28. Juli 2014

## Paillard vom Rinder-Filet, Morchel-Rahm, grüner Spargel

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

1 Rinderfilet à 250 g      Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für den Morchel-Rahm:**

150 g Morcheln      100 g Sahne      100 ml Kalbsfond  
Olivenöl      Salz      Pfeffer

**Für den Spargel:**

120 g grüner Spargel      1 TL Butter      Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Kästchen Shiso-Kresse

**Für das Fleisch:**

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in vier etwa 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Grillpfanne auf dem Herd stark erhitzen, bis sie anfängt zu rauchen.

Das Fleisch salzen, pfeffern und mit Olivenöl bestreichen.

Die Filetmedaillons etwa 2 Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten.

**Für den Morchel-Rahm:**

Die Morcheln sorgfältig putzen, mit lauwarmen Wasser waschen und trocknen. Die Stiele abschneiden und die Köpfe halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Morcheln darin etwa 2 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern.

Sahne und Kalbsfond angießen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und bei niedriger Temperatur die Sauce reduzieren, so dass eine leichte Bindung entsteht.

**Für den Spargel:**

Den Spargel im unteren Drittel großzügig schälen. Den mittleren Teil mit einem Messer sorgfältig, aber dünn, schälen. Den Spargel in kochendem Wasser etwa zwei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Die Spargelstangen trockentupfen, halbieren und in einer Pfanne mit Öl und Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Das Paillard vom Rind mit Morchel-Rahm und grünem Spargel auf Tellern anrichten, mit etwas Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Nelson Müller am 19. Mai 2017

# Pappardelle mit Rinder-Filet-Streifen, Lardo und Pilze

## Für Personen

200 g Hartweizenmehl	2-3 Eier	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Hartweizenmehl	100 g Speisepilze
1 Zwiebel	60 g Lardo	250 g Rinderfilet
3 EL Olivenöl	Pfeffer	1 Knoblauchzehe
100 ml Rotwein	150 ml Bratensauce	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Basilikum		

## Nach Belieben:

10 g Trüffel der Saison

Hartweizenmehl, 2 Eier, Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist dieser zu trocken, noch ein Ei zugeben (falls er dann zu feucht werden sollte, noch ein bisschen Hartweizenmehl unterkneten). Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie verpackt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Die Nudelbahnen dünn mit Hartweizenmehl bestäuben und wie eine Zeitung zusammenrollen, dann in fingerdicke Streifen schneiden, die Nudelstreifen locker auseinander ziehen und auf einen mit Hartweizenmehl bestäubten Teller geben.

Die Pilze putzen, je nach Größe evtl. halbieren oder vierteln. Zwiebel schälen und fein schneiden. Lardo in feine Streifen schneiden. Rinderfilet ebenfalls in Streifen schneiden. Filetstreifen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

In der Pfanne mit 2 EL Olivenöl Pilze goldgelb anbraten, ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Nach dem Erkalten mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in der Pfanne die Zwiebeln anschwitzen, Knoblauch schälen, fein schneiden und zugeben. Mit Wein und Bratensauce ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen, abschmecken.

Lardo in einer extra Pfanne knusprig auslassen. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schüttern und fein hacken. Die Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser 2-3 Minuten bissfest kochen. Pilze und Fleisch in die Sauce geben und 1 Minute erhitzen, Nudeln abschütten und mit der Sauce vermengen. Petersilie und Basilikum untermischen und anrichten, mit knusprigem Lardo bestreuen, den Trüffel fein darüber hobeln und servieren.

Rainer Klutsch am 01. Juni 2015

## Pastrami aus Rinder-Brust

### Für ca. 10 Portionen

2 kg Rinderbrust (Tafelspitz)

### Für die 1. Pökellung:

80 g Pökelsalz	100 g Zucker	2 EL schwarze Pfefferkörner
2 EL Senfkörner	2 EL Koriander-Samen	2 EL rote Chiliflocken
2 EL Pimentkörner	1 E Muskatblüte	2 Zimtstangen
2 Lorbeerblätter	2 EL ganze Nelken	1 EL gemahlener Ingwer
1 EL Knoblauchpulver		

### Für die 2. Pökellung:

4 EL schwarzer Pfeffer	1 EL roter Kampot Pfeffer	2 EL Koriander-Samen
1 EL Thymian	1 TL Knoblauchpulver	1/2 TL Ingwer

Die Rinderbrust parieren und von überschüssigem Fett befreien; dabei dicke Fettschichten entfernen. Die Zutaten für die 1. Pökellung grob zerstoßen, mischen und auf die Rinderbrust allseitig auftragen, andrücken. Danach das Fleisch in einen Plastebeutel legen, Luft herausdrücken und mindestens 14 Tage im Kühlschrank ruhen lassen; dabei die Rinderbrust täglich wenden.

Die Gewürze abwaschen und die Brust zweimal je ca. 30 min. wässern.

Für die 2. Pökellung Pfeffer, Koriander grob zerstoßen und mit den restlichen Gewürzen vermischen. Die Mischung sollte eine grobe Struktur haben; beidseitig auf die Rinderbrust auftragen und andrücken.

Die Rinderbrust bei 70-80°C räuchern bis zu einer Kerntemperatur von ca. 68°C.

Nach dem Erkalten das Pastrami im Plastebeutel für 1 - 2 Wochen im Kühlschrank ruhen lassen; zum Essen in sehr dünne Scheiben schneiden.

NN am 13. April 2016

# Pastrami vom Beef mit Couscous und Topinambur

## Für 4 Personen

### Für das Pastrami:

1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	2 Knoblauchzehen
600 g Rinderrücken	Meersalz	1 EL Olivenöl
1 EL Piment-d'-Espelette	1 EL Pfeffer	1 EL brauner Zucker

### Für das Couscous:

200 ml Orangensaft	200 ml Gemüsebrühe	1 TL Raz-el-Hanout
1 TL Paprikapulver	2 TL Salz	3 EL Honig
350 g Couscous	3 EL Olivenöl	2 rote Zwiebeln
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Koriander	1 Paprika
1 Zitrone (Saft)	Pfeffer	

### Für die Topinambur Chips:

100 g Topinambur	1 EL Zitronensaft	200 ml Olivenöl
Salz		

Am Vortag:

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter und Knoblauch vermischen.

Das Fleisch kräftig von allen Seiten mit Meersalz würzen und gut einreiben. Dann das Fleisch mit der Kräuter-Knoblauch-Mischung in Frischhaltefolie einrollen und in den Kühlschrank legen.

Am Kochtag:

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch aus der Folie packen, die Kräuter abstreifen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Piment d'Espelette, Pfeffer und Zucker vermischen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in der Gewürzmischung wenden und in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden garen, bis zu einer Kerntemperatur von ca. 65 Grad.

Für den Couscous Orangensaft und Brühe mit Raz el Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig aufkochen, dann heiß über den Couscous gießen. Olivenöl untermischen und alles ca. 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Kräuter, Zwiebeln und Paprika unter den Couscous geben, Zitronensaft hinzufügen und alles gründlich vermengen. Nochmals mit Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft, Olivenöl und Honig abschmecken.

Topinambur putzen, in feine Scheiben hobeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

In einem kleinen Topf Öl erhitzen und darin die Topinambur-Scheiben zu Chips frittieren. Zum Abtropfen kurz auf ein Küchentuch geben und mit einer kleinen Prise Salz würzen.

Das Fleisch in dünne Scheiben aufschneiden. Couscous auf Tellern anrichten, Fleischscheiben anlegen und mit den Topinambur-Chips garnieren.

Tarik Rose am 08. April 2016

## Pastrami-Avocado-Sandwich

### Für 2 Personen

1 Salatherz	½ Bio-Limette	100 g geröstete, eingel. Paprikaschoten
2 kleine, reife Avocados	Salz, Pfeffer	50 g Schmand
1 TL milder Senf	Rauchöl	2 Mini-Fladenbrote
80–100 g Pastrami in Scheiben		

Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen.

Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Avocados in der Mitte bis zum Kern durchschneiden, dann die Hälften vorsichtig auseinander klappen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und in eine kleine Schüssel geben.

Avocadofleisch mit einer Gabel fein zerkleinern. Dabei etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer feinen Creme vermischen.

Schmand mit Senf, Rauchöl, etwas Limettenschale, Salz und Pfeffer verrühren.

Mini-Fladenbrot im heißen Ofen nach Packungsanleitung kurz rösten. Brot auf einem Kuchengitter dann kurz abkühlen lassen, waagrecht aufschneiden.

Die unteren Brothälften mit Avocado-Creme bestreichen. Paprika und Salatblätter darauf verteilen. Die oberen Hälften mit je 1 EL Senf-Schmand-Crème bestreichen und mit Pastrami belegen. Dann vorsichtig zusammenklappen, etwas zusammendrücken und anrichten.

Frank Buchholz am 15. August 2016

## Pochiertes Pfeffer-Steak

### Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	2 rote Zwiebeln	500 ml Rotwein
100 ml Gemüsebrühe (Rinderbrühe)	100 g Panko	2 EL grüner Pfeffer
3-4 EL Butter	1 EL Zucker	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Meersalz

Das Panko in einem Topf mit Olivenöl rösten, bis die im Panko enthaltene Flüssigkeit verdampft ist und das Panko anfängt zu rösten. Anschließend durch ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Die roten Zwiebeln schälen und in Segmente schneiden (je nach Größe der Zwiebeln sechsteln oder zehnteln). Einen Schuss Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelsegmente bei zarter Hitze anschwitzen. Anschließend einen Esslöffel Zucker zugeben, bernsteinfarbenen karamellisieren, mit dem Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Das Lorbeerblatt und den Thymian zugeben, mit der Brühe auffüllen, aufkochen und mit einer großen Prise Salz abschmecken.

Das Rinderfilet in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, in den kochenden Sud legen, den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch fünf bis sieben Minuten darin ziehen lassen.

Den grünen Pfeffer mit etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne anrösten, geröstetes Panko zugeben, durchschwenken und vom Herd nehmen.

Das Fleisch aus dem Rotweinsud nehmen, auf zwei Tellern anrichten, die Zwiebeln darauf legen, mit etwas Meersalz bestreuen und das Pfeffer-Panko darauf anrichten.

Den Rotweinsud mit der kalten Butter schaumig aufmixen und darum verteilen.

Alexander Herrmann am 04. März 2015

# Praline von der Ochsenbacke mit Kopfsalat

## Für 4 Personen

### Für die Fleischpraline:

2 Karotten	1/2 Sellerieknolle	2 Zwiebeln
600 g Ochsenbacken	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
300 ml Rotwein	500 ml Rinderfond	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis
4 Blatt Gelatine	2-3 EL Mehl	2 Eier
ca. 80 g Semmelbrösel	ca. 1 kg Frittierfett	

### Für den Salat:

1 Eigelb	2 EL grober Senf	2 EL Parmesan, frisch gerieben
1 Sardelle	1/2 Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig oder Apfelessig
2 EL Gemüse- oder Fleischbrühe	Salz, Pfeffer	1 EL Zucker
100 ml Traubenkernöl	4 Kopfsalatherzen	1 Bund Radieschen

Für die Fleisch-Praline den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen, von jedem Gemüse jeweils 60 g zur Seite stellen. Das übrige Gemüse grob würfeln. Die Ochsenbacken mit Salz und Pfeffer würzen und in einem breiten Schmortopf mit 2 EL Olivenöl anbraten, die Gemüsegewürfel zugeben, mit anschwitzen. Den Rotwein angießen und nahezu einkochen lassen, dann mit dem Rinderfond auffüllen. Eine geschälte Knoblauchzehe, Rosmarinzweig, Lorbeerblatt und Sternanis zugeben. Den Schmortopf zugedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und alles ca. 2-3 Stunden weich schmoren.

In der Zwischenzeit das zurückbehaltene Gemüse in sehr feine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Die geschmorten Ochsenbacken aus dem Topf nehmen, den Fond passieren und anschließend etwas einkochen. Die feinen Gemüsegewürfel zu dem reduzierten Bratensaft geben und garen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Das geschmorte Fleisch in 4 mm große Würfel schneiden und mit der ausgedrückten Gelatine zu den Gemüsegewürfeln geben und vermischen. Alles in eine Auflaufform geben, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank abkühlen und festwerden lassen.

Für das Salatdressing Eigelb, Senf, Parmesan, Sardelle, geschälten Knoblauch, Essig, Brühe, eine Prise Salz, etwas Pfeffer und in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Dann nach und nach das Öl einmischen. Das Dressing abschmecken.

Die Salatherzen halbieren, abspülen, trocken schütteln. Radieschen waschen und halbieren.

Die feste Fleischmasse aus der Form lösen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Diese zunächst in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Die panierten Würfel in einem Topf mit reichlich Frittierfett goldbraun ausbacken. Salathälften mit Radieschen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing marinieren. Die Fleischpralinen daneben anrichten und servieren.

Tarik Rose am 04. September 2015



# Pulled Beef Burger

## Für 6 Personen

### Für das Fleisch:

2 Bund Thymian	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	2 EL Kümmel	Salz, Zucker
750 ml Weißwein	1 kg Rinderbrust (mager)	1 TL Tomatenmark

### Für die Würzbutter:

3 Stängel Basilikum	4 Stiele Schnittlauch	80 g Mandeln
5 getrocknete Aprikosen	125 g Butter	150 g Geflügelleberwurst
20 ml Armagnac		

### zusätzlich:

3 Flaschen- oder Eiertomaten	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer	3 Schalotten	2 EL Sonnenblumenöl
1/2 Salatgurke	30 g Rote Bete-Blätter	6 Scheiben Tiroler Bergkäse
6 Dinkel-Burger-Brötchen		

Für das Fleisch Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Schüssel mit Thymianblättchen, Lorbeerblättern, Kümmel, 2 EL Salz, 1/2 TL Zucker und 15 ml Weißwein vermischen. Dann das Fleischstück mit dieser Zwiebelwürzmischung einreiben, gut in Frischhaltefolie einpacken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den restlichen Weißwein in einen Bräter gießen. Das vormarinierte Fleisch aus der Folie packen und mit der anhaftenden Marinade in den Bräter legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8-9 Stunden weich schmoren.

Basilikum und Schnittlauch abspülen trocken schütteln und fein schneiden. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann fein hacken. Die Aprikosen sehr fein schneiden. Die Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Geflügelleberwurst und Armagnac dazugeben und zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Die Kräuter, Mandeln, Aprikosen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Würzbutter im Kühlschrank bis zur Verwendung kalt stellen. Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen und in Viertel schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln. Tomatenviertel mit den Kräutern auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 80 Grad 30 Minuten trocknen lassen. Die Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldgelb anbraten. Dann abkühlen lassen. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete-Blätter abspülen und trocken schleudern.

Wenn das Fleisch so weich gegart ist, dass es sich abzupfen lässt, aus dem Bräter nehmen. In einem Topf 1 TL Tomatenmark mit 1 EL Zucker anschwitzen, den Bratfond aus dem Bräter angießen und sämig einkochen. Die Käsescheiben nebeneinander in eine beschichtete Pfanne geben, die Scheiben sollen sich nicht berühren. Wenn die Scheiben schmelzen und sich an den Rändern eine Kruste bildet, den Käse vorsichtig wenden, auf dieser Seite noch kurz schmelzen lassen, dann die Käsechips aus der Pfanne nehmen. Die Brötchen halbieren, auf der Unterseite mit je 1 EL vom eingekochten Bratensaft bestreichen, darauf Rote Bete-Blätter, Gurkenscheiben und Tomaten geben. Das Fleisch abzupfen und darauf geben, auf das Fleisch je 1 EL Würzbutter, Schalottenringe und 2 Käsechips geben, mit restlichem Bratensaft beträufeln, mit dem Brötchenoberteil abdecken und servieren.

Zusatzrezept Dinkel-Brötchen:

500 g Dinkelmehl, 20 g Hefe, 1 Prise Salz, 40 ml Wasser, 2 EL Olivenöl

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt

ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann nochmals durchkneten und wieder abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. Dann den Teig in 8 gleich große Kugeln formen und auf ein bemehltes Backblech geben. Die Teigkugeln längs mit einem Messer einschneiden, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Tuch entfernen und das Blech mit den Teigkugeln ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Rainer Klutsch am 23. November 2015

## Rheinischer Sauerbraten

### Für 4 Personen

#### Für die Marinade:

2-3 große Zwiebeln	1/8 l Weinessig	1/8 l Rotwein
8 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	

#### Für den Sauerbraten:

1 kg Rinderschmorbraten	2 Möhren	200 g Knollensellerie
4 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	etwas Salz
1 Prise Zucker	ca. 80 g Pfefferkuchen	50 g getrocknete Apfelfringe
Pfeffer		

#### Für die Garnitur:

1/2 Bund Basilikum	1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Pinienkerne
40 g Parmesan, frisch gerieben	1 Sardellenfilet	ca. 50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Ei, hart gekocht	

Für die Marinade 2 bis 3 Tage zuvor die Zwiebeln schälen und achteln. In einem großen Topf 1 l Wasser mit den Zwiebeln, dem Essig, Rotwein, den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt aufkochen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch in die Marinade legen und 2 bis 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen, das Bratenstück dabei gelegentlich wenden. Für den Sauerbraten die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, die Hälfte der Zwiebeln beiseitelegen. Das Tomatenmark zum Fleisch geben und kurz mitrösten. Die Möhren, den Sellerie und die beiseitegelegten Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Den Braten mit der Marinade ablöschen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 2 Stunden weich schmoren. In der Zwischenzeit Basilikum und Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Kräuter mit Pinienkernen, Parmesan, Sardelle und Olivenöl zu einem Pesto pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gekochte Ei grob hacken und vorsichtig unter das Pesto mischen. Den Sauerbraten aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce mit dem Pfefferkuchen binden, kurz aufkochen lassen, durch ein Sieb in einen Topf passieren und dabei das Gemüse gut ausdrücken. Apfelfringe in Stücke schneiden, in ein Sieb geben, kalt abbrausen, abtropfen lassen und in die Sauce geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Fleischscheiben mit dem Pesto garnieren. Dazu passen Kartoffelklöße oder Kartoffelpüree.

Karlheinz Hauser am 15. September 2015

# Rheinischer Sauerbraten

## **Für 4 Personen**

### **Für die Marinade:**

1 Bund Suppengemüse	1/8 l Weinessig	1/8 l Rotwein
3 Gewürznelken	8 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren	1 Prise Zucker	

### **Für den Braten:**

1 kg Rindfleisch	Salz	Pfeffer
3 EL Butterschmalz	100 g Sauerbraten-Printen	2 EL Zuckerrübensirup
70 g Rosinen		

Achtung: Das Fleisch muss bereits 2 Tage im Voraus in die Marinade eingelegt werden.

Für die Marinade das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Essig, dem Wein, 1 l Wasser, den Gewürznelken, den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und 1 Prise Zucker in einen Topf geben und aufkochen.

Die Marinade etwas abkühlen lassen. Das Fleisch in eine Schüssel geben und die noch leicht warme Marinade über das Fleisch gießen. Das Fleisch 2 Tage in der Marinade im Kühlschrank (Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt) ziehen lassen, dabei das Bratenstück gelegentlich wenden.

Für den Sauerbraten das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.

Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Das Gemüse aus der Marinade hinzufügen und kurz mit braten. Mit etwa der Hälfte der Marinade ablöschen. Die Printen zerbröseln und hinzufügen. Den Sauerbraten zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1,5 – 2 Stunden schmoren.

Den Sauerbraten aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Das Apfelkraut unterrühren. Die Rosinen in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und in die Sauce geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Dazu schmecken Kartoffelklöße oder Kartoffelpuffer.

Rainer Klutsch am 27. März 2017

# Rinder-Braten mit grünen Bohnen und Kartoffeln

## Für 4 Personen

1 kg Rinder-Braten	500 g Bohnen, grüne	500 g Kartoffeln
100 ml Olivenöl	2 Zwiebeln	2 Knoblauch-Zehen
2 Lorbeer-Blätter	1 Zweig Rosmarin	3 Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer	Bohnenkraut	Römertopf

Das Rindfleisch abwaschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade bestehend aus Olivenöl, gewürfelte Zwiebeln, gehacktem Knoblauch, angeprückten Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Rosmarin in einen Plastikbeutel geben, das Fleisch hinzufügen und im Kühlschrank nächtigen lassen.

Am nächsten Tag Topf und Deckel des Römertopfes für ca. 30 min. mit kaltem Wasser befüllen (wässern); danach ausgießen und von außen abtrocknen.

Die Bohnen putzen, die geschälten Kartoffeln in Spalten schneiden. Den Boden des Römertopfes mit Bohnen und Kartoffeln belegen. Die Fleisch-Marinade hinzufügen. Alles mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten; danach auf das Kartoffel-Bohnenbett legen. Nun den Römertopf schließen und in den kalten Backofen stellen. Bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 2 Stunden garen lassen ohne neugierig zu sein.

Das Endprodukt mit einem Blattsalat anrichten und servieren.

NN am 13. Mai 2017

# Rinder-Filet im Kräuter-Mantel, Champignons, Rahmkohlrabi

**Für 2 Personen**

**Rinderfilet:**

300 g US Rinderfilet (pariert)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Petersilie (glatt)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Kerbel
$\frac{1}{2}$ Sträußchen Thymian	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Rosmarin	20 g Steakpfeffer

Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

**Champignons:**

250 g kleine Champignons	10 g Schalotten	1 Zitrone
15 g Butter	100 ml Sahne	25 ml Geflügelfond
50 ml Weißwein	50 ml Thymianjus	10 ml Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Zweig Blattpetersilie (glatt)	Salz, Pfeffer

**Rahmkohlrabi:**

200 g Kohlrabi	1 Zitrone	25 g Butter
50 ml Sahne	25 ml Fond	Zucker, Salz, Pfeffer

**Artischocken:**

6 Artischocken (klein)	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer
------------------------	----------------------------	-------------------------

Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Olivenöl einreiben. Die Kräuter fein hacken und das Fleisch darin wälzen, so dass es vollkommen mit Kräutern ummantelt ist. Das Fleisch in Frischhaltefolie stramm einrollen und die Rinderfiletrolle im Niedergartemperaturgerät (etwa 69 °C) 30 Minuten pochieren. Anschließend herausnehmen und etwa fünf Minuten ruhen lassen.

Den Thymian fein hacken. Die Champignons putzen und vierteln. In einem Topf mit Öl und der Hälfte der Butter die Champignons mit dem Thymian heiß anschwitzen.

Die Schalotten abziehen und würfeln und anschließend mit dem Weißwein hinzugeben und alles reduzieren lassen. Mit der Sahne und etwas Fond auffüllen.

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, die Petersilie hacken. Mit der restlichen Butter, Salz und Pfeffer sowie gehackter Petersilie und einem Spritzer Zitronensaft vollenden.

Den Kohlrabi schälen. Mit Hilfe des Gemüseschneiders aus dem Kohlrabi Nudeln herstellen. In einem Topf mit Butter den Kohlrabi anschwitzen, mit Sahne und Fond ablöschen und alles langsam einkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Artischocken vom Blattwerk befreien und den Bart mit Hilfe eines Löffels (Parisienne) entfernen und anschließend vierteln. Den Thymian fein hacken. Die Artischocken in Olivenöl mit etwas Thymian langsam braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die eingedrehten Kohlrabinudeln auf Tellern anrichten, darauf eine Scheibe vom Rinderfilet setzen und mit den Champignons und etwas Thymianjus und den gebratenen Artischocken vollenden.

Karlheinz Hauser am 20. April 2015

## Rinder-Filet im Schinken-Mantel, Polenta, Paprika-Creme

### Für vier Portionen

#### Für das Rinderfilet:

12 dünne Scheiben Rinderfilet	12 Zweige Oregano	2 EL süßer Senf
12 Scheiben Parma-Schinken	Pflanzenöl, Salz	Pfeffer, Kräuter

#### Für die Polenta:

150 g Geflügelfond	75 g Polenta	2 EL Thymianblättchen
25 g Butter	Salz, Chili	

#### Für die Paprikacreme:

2 rote Paprika	200 g Schalotten	1 EL Akazienhonig
Speisestärke	Salz, Chili	

#### Für die Garnitur:

Olivenöl	Majoran Zweige	
----------	----------------	--

Für das Filet:

Oregano von den Stielen zupfen. Die Scheiben mit süßem Senf bestreichen, Blättchen darauf streuen und einschlagen. Mit Schinken umwickeln und mit jeweils ein bis zwei Zahnstochern fixieren. Pflanzenöl erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Danach Kräuter zugeben, durchschwenken und ohne Hitze vier bis fünf Minuten ruhen lassen.

Für die Polenta:

Geflügelfond zum Kochen bringen und Polenta und Thymianblättchen einrühren. Anschließend in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben, circa einen Zentimeter dick aufstreichen und kalt werden lassen. Danach in Ecken schneiden und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Chili würzen. Paprika entkernen, vierteln und in Streifen schneiden. Schalotten schälen, halbieren und ebenso schneiden. Honig erhitzen beides zugeben, mit Salz und Chili würzen und langsam einkochen lassen. Gegebenenfalls mit Stärke bestäuben und dann fein pürieren. Zum Servieren die Paprikacreme auf die Teller verteilen und das Filet darauf legen. Polenta-Ecken darauf verteilen und mit Majoran und Olivenöl vollenden.

Johann Lafer am 06. September 2014

# Rinder-Filet in der Mark-Kruste mit gebackenem Spargel

## Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks à 150 g	6 Scheiben Ochsenmark	3 Scheiben Honigkochschinken
6 Stangen großer, weißer Spargel	2 mittelgroße Tomaten	25 g kleine Perlzwiebeln
1 Limette	2 Eier	50 g Butter
80 g kalte Butter	1 TL Speisestärke	170 g Panko-Paniermehl
3 EL Honig	200 ml dunkler Kalbsfond	100 ml trockener Rotwein
150 ml roter Portwein	1 Lorbeerblatt	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 Stängel glatte Petersilie	50 g Kerbel
1 Msp. Cayennepfeffer	1 EL Balsamicoessig	2 EL Speiseöl
Frittierfett, Mehl	Steakpfeffer, Salz, Pfeffer	

Das Frittierfett in einer Fritteuse erhitzen. Den Backofen auf 190 Grad Grillfunktion vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Perlzwiebeln abziehen, in einem Topf bei mittlerer Hitze mit der Butter glasig anschwitzen und mit dem Rot- und dem Portwein ablöschen. Anschließend die Flüssigkeit ohne Deckel um ein Drittel der Menge einkochen lassen. Den Balsamicoessig, den Honig, den Kalbsfond und das Lorbeerblatt dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weiter einkochen lassen, bis die Schalotten gar sind. Abschließend mit einem halben Teelöffel Speisestärke und den kalten Butterwürfeln binden. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Schale abziehen und anschließend die Tomaten vierteln und entkernen. Das Ochsenmark und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Blätter vom Thymian, vom Rosmarin und von der Petersilie abzupfen und klein hacken. Alles Zutaten mit zwei Esslöffeln des Panko-Paniermehls mischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Rinderfiletsteaks waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten etwa vier Minuten anbraten, mit dem Steakpfeffer würzen und im Backofen für 12 Minuten garen. Anschließend mit der Ochsenmarkmasse belegen und die Steaks unter dem Grill überbacken. Den Spargel schälen und die Schalen in Salzwasser auskochen. Den entstandenen Fond durch ein Sieb geben und den Spargel im Fond bissfest garen. Anschließend den Spargel herausnehmen, abkühlen lassen und trocken tupfen. Die Schinkenscheiben halbieren und die Spargelstangen damit unwickeln. Den Kerbel klein hacken, die Schale der Limette abreiben und beides mit 150 Gramm des Panko-Paniermehls mischen. Anschließend die Spargelstangen mit dem Panko-Paniermehl, dem Mehl und dem Ei panieren und in der Fritteuse knusprig ausbacken. Abschließend den Spargel herausnehmen, auf einem Küchentuch entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rinderfilets mit dem gebackenem Spargel auf Tellern anrichten und mit den Perlzwiebeln garnieren.

Nelson Müller am 06. Juni 2014

## Rinder-Filet mit Bratkartoffeln und Pfeffer-Soße

### Für 4 Portionen

4 Rinderfilets a 200g	800 g Kartoffeln	3 Zwiebeln, gewürfelt
100 g geräuch Speck	100 g Creme-fraiche	Liter Bratenfond
100 ml Rotwein	100 ml Portwein	Salz und Pfeffer
grüne Pfefferkörner in Lake		

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rinderfilets anbraten und beiseite stellen. Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. Sobald sie gar sind die Schale abpellen und zu in Scheiben schneiden. Speck auslassen, Zwiebeln dazu geben und ca. 20 Minuten zu einer Speck-Zwiebel-Masse schmoren. Röstkartoffeln in einer heißen Pfanne braten und wenn sie braun und knusprig sind, die Speck-Zwiebel-Masse dazugeben. Nebenher den Bratenfond in der Pfanne, in der die Filets angebraten wurden mit Rotwein und Portwein ansetzen. Die Pfefferkörner aus der Lake hinzugeben (ohne die Lake, weil die zu scharf ist) und mit Mondamin abbinden. Kurz vor dem Anrichten Crème fraîche dazugeben. Rinderfilet nun im Ofen ca. zwölf Minuten gar ziehen lassen.

### Tipp:

Rinderfilets gelingen am besten, wenn Sie sie im Ofen gar ziehen lassen. Es ist egal, ob Sie sie vorher oder nachher anbraten, denn es gibt beim Fleisch keine Poren, die sich schließen müssen, wie fälschlicherweise oft angenommen.

Frank Rosin am 23. Juli 2014



# Rinder-Filet mit Coleslaw, Zwiebel-Confit und Cranberry

## Für vier Personen

### Für das Rinderfilet:

750 g Rinderfilet	2 EL Öl	Knoblauch
Thymian	Rosmarin	Salz, Pfeffer

### Für das Cranberry-Espuma:

270 ml Cranberry-Püree	40 ml Läuterzucker	2 cl brauner Rum
2 Blatt Gelatine		

### Für das Zwiebelconfit:

4 Schalotten	50 g Butter	100 ml roter Portwein
$\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt	1EL alter Balsamessig	1EL Bratenjus
1TL Honig	10 g Butterwürfel kalt	Stärke
Brioche	sehr dünne Brotscheiben	

### Für das Rote-Beete-Gelee:

1 l Rote-Bete-Saft	$\frac{1}{2}$ TL Senf	1 EL Essig
Salz	Zucker	2,5 g Agar-Agar
0,5 Blatt Gelatine, aufgeweicht		

### Für das Coleslaw:

1 Karotte	1 Kopf Weißkraut	2 EL Mayonnaise
Salz	Cayennepfeffer	

### Für das Rinderfilet:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Filet in dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch salzen und in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten - etwas Thymian, Rosmarin und Knoblauch dazugeben. Nun das Fleisch mit den Kräutern auf ein Rostgitter legen und bei 80 Grad Ofen- und ca. 58 Grad Fleischtemperatur in etwa 15 – 30 Minuten fertig garen.

### Für das Cranberry-Espuma:

Das Cranberry-Püree, den Läuterzucker, den Rum und die Gelatine vermengen und ganz leicht erwärmen, damit die Gelatine aufgelöst wird. In eine Espuma-Flasche füllen, zwei Sahnekapseln aufdrehen und kalt stellen.

### Für das Zwiebelconfit:

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen und mit Portwein ablöschen. Das Lorbeerblatt hinzugeben und etwas einkochen lassen. Anschließend den Balsamessig, den Honig und das Bratenjus hinzugeben. Einen Teil davon mit etwas Stärke zu einer Soße abbinden. Von dem anderen Teil die Flüssigkeit wegkochen lassen und anschließend die Butter untermontieren. In der Zwischenzeit die Brioche in kleine Quadrate schneiden und im Ofen kross backen. Wer mag, kann die dünnen Brotscheiben ebenfalls im Ofen kross zu Brotchips backen.

### Für das Rote-Beete-Gelee:

Den Rote-Bete-Saft aufkochen, mit den Gewürzen (Senf, Essig, Salz, Zucker) abschmecken und durchpassieren. 250 ml von dem abgeschmeckten Saft mit Agar-Agar und Gelatine zusammengeben und einmal richtig durchkochen lassen. Auf ein Gastronormblech (oder Backblech) gießen und auskühlen lassen.

### Für das Coleslaw:

Die Karotte schälen und mit dem Weißkraut zu gleichen Teilen fein reiben. Leicht salzen und durchkneten. Etwas Wasser ziehen lassen, ausdrücken und mit der Mayonnaise vermengen und abschmecken. Das abgekühlte Rote-Bete-Gelee in Quadrate schneiden. Auf eine Seite etwas von dem Coleslaw geben und einrollen. Die Brioche auf einen Teller legen, ein Rote-Bete-Coleslaw-Röllchen darauf legen. Daneben das Zwiebelconfit geben. Einen Brotchip dekorativ darauf dra-

pieren. Das Filet aufschneiden und neben die Brioche auf die schmale Seite stellen. Das Espuma daneben geben und etwas von der Soße auf den Teller träufeln.

Nelson Müller am 17. Juni 2017

# Rinder-Filet mit Pflaumenjus und Lauch-Kartoffel-Klöße

## Für 4 Personen

### Gewürzpflaumenjus:

5 Pimentkörner	5 Pfefferkörner	4 Gewürznelken
8 Wacholderbeeren	1 Sternanis	1/4 Zimtstange
40 ml Apfelessig	120 ml Rotwein	80 ml Portwein
5 g Earl Grey Teeblätter	200 ml Geflügeljus	1 EL Butter
10 Dörrpflaumen	Salz, Zucker	

### Lauch-Kartoffelklöße:

150 g Lauch	5 EL Butter	Salz, Pfeffer
1 kg Kartoffeln, mehlig	Muskat	150 ml Milch
1 Bund Schnittlauch		

### Für das Fleisch:

600 g Rinderfilet	1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	Salz, Pfeffer	8 Lauchzwiebeln
4 EL Butter	2 Scheiben Toastbrot	

Für das Gewürzpflaumenjus Pimentkörner, Pfefferkörner, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Sternanis und Zimtstange in einen Mörser geben und zerstoßen. Dann in einen Topf geben, kurz anrösten, mit Essig ablöschen, Rotwein sowie Portwein zugeben. Alles aufkochen lassen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Teeblätter zugeben, 5 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren. Den passierten Sud mit Geflügeljus aufkochen, die Sauce mit Butter montieren, die Dörrpflaumen zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken und ziehen lassen. Lauch putzen, in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. 250 g Kartoffeln mit der Schale kochen, anschließend pellen. Restliche Kartoffeln schälen und roh auf der feinen Reibe in eine Schüssel mit Wasser reiben. Dann die geriebenen Kartoffeln auf ein sauberes Küchentuch geben und kräftig ausdrücken, dabei die Flüssigkeit auffangen und kurz stehen lassen. Wenn sich die Stärke abgesetzt hat, Wasser abgießen und die Stärke wieder zu den geriebenen Kartoffeln geben, mit Salz und Muskat würzen. Die Milch aufkochen, die Pellkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, heiße Milch zugeben und zu einem Brei vermischen. Diesen Brei mit den geriebenen Kartoffeln vermischen. Mit feuchten Händen aus der Masse Klöße formen, jeweils 1 TL Lauchwürfel in die Kloßmitte geben. In siedendem Salzwasser die Klöße garen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze. Das Filet in 4 Medaillons schneiden, diese leicht plattieren, mit einem Küchengarn in Form bringen. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten, Thymian zugeben und dann im Ofen 4 Minuten garen. Herausnehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter bei milder Hitze weich schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Toastbrot in 5 mm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Butter für die Klöße in einem Topf schmelzen. Die Medaillons in einer Pfanne mit 1 EL Butter nochmal kurz nachbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten. Mit der Pflaumenjus überziehen, Brotwürfel und Lauchzwiebeln obenauf geben. Knödel in Schnittlauch wälzen, mit flüssiger Butter beträufeln und mit anrichten.

Jörg Sackmann am 22. September 2015

# Rinder-Filet mit Pinienkern-Kruste, Safran-Risotto

## Für zwei Personen

4 Rinderfiletsteaks, à 180g	100 g Risottoreis	6 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, unbehandelt	80 g Pinienkerne
1 Ei	200 g Butter	50 g frischer Parmesan
300 ml Hühnerfond	200 ml Kalbsjus	100 ml roter Portwein
50 ml Weißwein	100 ml Rotwein	200 ml Sahne
1 Lorbeerblatt	½ Bund Petersilie, glatt	½ Bund Schnittlauch
1 Zweig Thymian	80 g Panko-Paniermehl	1 TL Honig
Safranfäden, Balsamicoessig	Öl, Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen. Die Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb anrösten. Anschließend die Kerne etwas abkühlen lassen und mit einem Messer grob zerkleinern. Die weiche Butter mit dem Handrührgerät aufschlagen und das Eigelb und den Honig mit unterheben. Die Zitrone waschen und die Schale einer halben Zitrone abreiben. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronenschalen würzen. Zusätzlich ein Esslöffel feingeschnittene Petersilie, zwei Esslöffel gehackter Schnittlauch, ein Teelöffel feingehackter Thymianzweig, das Panko-Paniermehl und die Pinienkerne dazugeben. Auf einer Frischhaltefolie die Buttermasse einen halben Zentimeter dick ausrollen und kaltstellen. Die Filets salzen und in heißem Öl die Filetstücke kurz anbraten, pfeffern und auf ein Backofengitter legen. Im vorgeheizten Backofen mit 90 Grad die Filets bis auf eine Kerntemperatur von 57 Grad garen. Für die Rotwein-Schalottensauce vier Schalotten in feine Würfel schneiden, in Butter glasig dünsten, mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen und etwas reduzieren. Anschließend mit dem Kalbsjus auffüllen und solange einkochen, bis die Sauce kräftig genug ist. Die Soße zum Ende mit Stärke binden und mit 50 Gramm kalter Butter montieren. Für das Safranrisotto zwei Schalotten in feine Würfel schneiden, in der Butter glasig anschwitzen und zusammen mit dem Reis nochmals anschwitzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Reis salzen, dazu das Lorbeerblatt und den Safran dazugeben und mit einer Kelle heißer Brühe auffüllen. Mit einem Holzlöffel den Reis so lange rühren, bis die Flüssigkeit von den Körnern fast aufgesogen ist. Anschließend die nächste Kelle Brühe dazugeben. Diesen Vorgang so lange wiederholen bis der Reis gar aber noch nicht bissfest ist. Die Sahne steif schlagen. Zum Schluss den geriebenen Parmesan einrühren und mit der geschlagenen Sahne vollenden. Aus der Buttermasse vier Kreise mit einem Durchmesser von etwa fünf Zentimeter ausstechen und auf die Filets legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill goldbraun gratinieren. Anschließend zwei Minuten ruhen lassen, halbieren und auf der Sauce anrichten.

Nelson Müller am 03. Januar 2014

# Rinder-Filet mit Sellerie-Püree und Balsamico-Schalotten

## Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	100 g Knollensellerie	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Limone	50 ml Crème-fraîche
25 g Nussbutter	Butter	100 ml Geflügelfond
75 ml Kalbsfond	3 cl gereifter Balsamico	1 L Rotwein
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Blattpetersilie
2 Zweige Estragon	1 Zweig Majoran	2 Lorbeerblätter
1 Nelke	5 Wacholderbeeren	5 schwarze Pfefferkörner
Muskatnuss, Zucker	Butter, Honig, Meersalz	Salz

Den Rotwein mit den Kräutern und Gewürzen (bis auf die Blattpetersilie) aufkochen und leicht reduzieren lassen. Anschließend das mit Metzgergarn gebundene Rinderfilet einlegen und circa 30 Minuten rosa garen.

Für das Selleriepüree den Sellerie und eine Schalotte würfeln. Den geschnittenen Sellerie mit Geflügelfond und der gewürfelten Schalotte in einem Schnellkochtopf weichkochen. Auf ein Sieb schütten und ohne Fond, dafür mit Crème fraîche, Butter und Nussbutter in einem Mixer cremig pürieren. Mit Limonenabrieb, Salz, Muskatnuss und Zucker abschmecken und in einem Spritzbeutel bei Seite legen.

Eine Schalotte in feine Ringe schneiden, mehlieren und goldbraun frittieren.

Die restlichen Schalotten in längliche Streifen schneiden und in Kalbsfond weichschmoren. Aus Zucker und Butter einen hellen Karamell kochen, mit dem dunklen Balsamico ablöschen. Den Kalbsfond, die Zwiebeln, den Majoran und den Honig mit hineingeben.

Die Petersilie fein hacken. Das Rinderfilet aus dem Rotweinsud nehmen, aus dem Metzgergarn befreien und in der Petersilie wälzen.

Das Selleriepüree herzförmig auf einen Teller spritzen, die Balsamicoschalotten in die Mitte geben und eine Tranche des aufgeschnittenen Rinderfilets daraufsetzen. Mit den gerösteten Zwiebelringen garnieren. Mit Meersalz und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen.

Mario Kotaska am 24. April 2015

## Rinder-Filet Pizzaiola mit Rosmarin-Kartoffeln

### Für 2 Personen

300 g neue kleine Kartoffeln	Salz	6 Tomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	7 EL Olivenöl
40 ml Gin	Zucker, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
1/2 Bund Basilikum	2 Stängel Oregano	2 Rinderfiletsteaks à 180 g
1 EL Butter		

Die Kartoffeln gut waschen, Bürsten und in Salzwasser 15 bis 20 Minuten weichkochen. Tomaten am Strunkansatz einritzen, überbrühen, abziehen, entkernen und klein schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl Schalotte und Knoblauch anschwitzen, mit Gin ablöschen und die Tomatenstücke zugeben. Mit einer Prise Zucker, Pfeffer und Salz würzen und zu einem dicken Ragout einkochen. Die Kartoffeln abschütten, etwas auskühlen lassen, dann halbieren. Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. Basilikum und Oregano abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Die Filetsteaks mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten. Anschließend im Ofen bei 50 Grad 10 Minuten ruhen lassen. Kartoffelhälften mit etwas Salz würzen, in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl rundum anbraten. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die geruhten Steaks von beiden Seiten je 1 Minuten nachbraten. Kurz vor dem Anrichten Rosmarin unter die Kartoffeln, die restlichen Kräuter unter die Tomatensauce mischen und abschmecken. Das Fleisch anrichten, die Tomatensauce oben aufgeben und mit den Kartoffeln servieren.

Vincent Klink am 21. August 2014

# Rinder-Filet Teriyaki-Style mit glasiertem Kohlrabi

## Für 4 Personen

### Für den Gewürzfond:

40 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	2 Stängel Zitronengras
1 TL Szechuanpfeffer	120 ml Ketjap Manis	120 ml salzarme Sojasauce
120 ml Oystersauce		

### Für das Rinderfilet:

4 Rinderfilet-Medaillons à 150 g	1-2 Kartoffeln	200 g Frittierfett
Salz	1 Prise Paprikapulver	15 g Haselnüsse
grobes Meersalz	1/2 Bund Sauerklee	

### Für den Kohlrabi:

2 EL Senfsaat, weiß	3 Stängel glatte Petersilie	800 g Kohlrabi
2 Schalotten	2 EL Butter	Meersalz, Pfeffer

Bereits am Vortag einen Gewürzsud herstellen. Dafür Ingwer mit der Schale sehr fein schneiden. Den Knoblauch schälen, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen und beides sehr fein schneiden.

Den Szechuanpfeffer in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann fein mörsern und zusammen mit Zitronengras, Ingwer, Knoblauch, Ketjap Manis, Sojasauce und Oystersauce in einen Topf geben, einmal kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Fond über Nacht gekühlt ziehen lassen. Dann den Gewürzfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und 65 Grad erhitzen.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rindermedaillons in eine schmale Auflaufform geben, den Gewürzfond angießen, alles mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 16 Minuten garen. In der Zwischenzeit für den Kohlrabi Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser blanchieren, dann auf einem Sieb abwaschen und gut abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüseabschnitte und die Schalen entsaften, anschließend den Saft durch ein feines Sieb passieren. Die Schalotten schälen und in einem Topf mit 2 EL Butter glasig anschwitzen. Den Kohlrabisaft und die Senfsaat zugeben und zu einer sämigen Sauce einkochen. Den Kohlrabiwürfel in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und direkt in die Kohlrabisauce geben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie unter das Gemüse mischen.

Die Kartoffel waschen und mit der Schale auf der Brotmaschine oder mit dem Küchenhobel sehr fein aufschneiden. Die Scheiben in kaltem Wasser gut durchwaschen, gut abtrocknen und in einer Pfanne mit heißem Frittierfett goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett grob rösten. Sauerklee abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Medaillons aus dem Ofen und der Form nehmen, abtropfen lassen und in einer sehr heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Mit etwas grobem Meersalz würzen. Das Kohlrabiragout in einem Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Das Rinderfilet aufsetzen.

Sauerklee, Kartoffelchips und Haselnüsse über dem Gericht verteilen und servieren.

Michael Kempf am 29. Mai 2015

# Rinder-Filet, Portwein-Reduktion, Mais, Polenta, Popcorn

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

750 g Rinderfilet	2 Zehen Knoblauch	5 Zweige Thymian
5 Zweige Rosmarin	2 EL Rapsöl	Salz

**Für die Portwein-Reduktion:**

4 Schalotten	50 g Butter	100 ml trockener Rotwein
100 ml roter Portwein	500 ml Kalbsjus	10 ml alter Balsam-Essig
80 g kalte Butter	3 EL flüssiger Blütenhonig	1 Lorbeerblatt
Speisestärke	Salz	Pfeffer

**Für den sautierten Mais:**

2 vorgegarte Maiskolben	50 ml Gemüsefond	Butter, Salz, Pfeffer
-------------------------	------------------	-----------------------

**Für die Polenta:**

120 g Instant-Polenta	2 Eier	50 g geriebener Parmesan
250 ml Wasser	250 ml Milch, 3,520 ml Olivenöl	
2 EL Butter	Muskatnuss	Rapsöl, Olivenöl, Salz

**Für das Chili-Popcorn:**

30 g Popcornmais	2 EL Puderzucker	Cayennepfeffer, Rapsöl
------------------	------------------	------------------------

Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Rinderfilet Knoblauch abziehen und Zehen andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Rinderfilet von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch und Kräuter hinzufügen. Fleisch mit Kräutern auf einen Backofenrost geben und bei 120 Grad circa 20 bis 30 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist.

Für die Portwein-Schalotten-Reduktion Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter zerlassen, Schalotten glasig anschwitzen, mit Rot- und Portwein ablöschen, Lorbeer hinzufügen und einkochen lassen. Balsam-Essig, Honig und Kalbsjus hinzugeben und reduzieren lassen. Mit Stärke und kalter Butter binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Lorbeer entfernen.

Für den sautieren Mais Maiskolben senkrecht aufstellen und Körner mit dem Messer vom Strunk schneiden, sodass die Körner noch zusammen halten. Butter erhitzen, Mais heiß sautieren. Gemüsefond angießen, einkochen lassen, bis der Mais schön glasiert ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Polenta Wasser, Butter, Milch und Olivenöl aufkochen, salzen und mit Muskatnuss würzen. Instant-Polenta einrühren und aufkochen. 15 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen. Eier und Parmesan unterrühren und Polenta auf ein mit Öl bestrichenes Blech streichen. Auskühlen lassen. Anschließend in Rauten schneiden und in Olivenöl anbraten.

Für das Popcorn Maiskörner und Öl in eine beschichtete Pfanne mit Deckel geben, aufpoppen lassen und mit Puderzucker und Cayennepfeffer vermengen.

Rinderfilet mit Portwein-Schalotten-Reduktion, sautiertem Mais, Polenta und Chili-Popcorn auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 30. September 2016



# Rinder-Filet-Geschnetzeltes mit Bohnen, Bratkartoffeln

## Für vier Portionen

### Für die Bratkartoffeln:

700 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 EL Rapsöl
30 g Butter	50 g Speckwürfel	2 EL gehackte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für die Bohnen:

600 g grüne Bohnen	Salz
--------------------	------

### Für das Geschnetzelte:

600 g Rinderfilet	2 Zwiebeln	2 Thymianzweige
2 EL Rapsöl	30 g Butter	150 ml Rotwein
150 ml Rinderbrühe	Salz	Pfeffer

Zunächst die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin rundum goldbraun anbraten. Butter, Zwiebel und Speckwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weiterbraten lassen, bis alles schön goldbraun ist. Zuletzt die Petersilie unterrühren. Grüne Bohnen putzen, waschen, halbieren und in reichlich Salzwasser zwei bis drei Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Für das Filetgeschnetzelte das Rinderfilet in Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen kurz scharf darin anbraten. Herausheben und beiseite stellen. Danach Zwiebeln schälen und klein würfeln. Thymian hacken. Butter in die Pfanne geben, Zwiebeln und Thymian darin anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und die Brühe angießen. Sämig einkochen lassen. Fleisch und Bohnen zugeben, unterrühren und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratkartoffeln und das Filetgeschnetzelte auf Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 14. Februar 2015

# Rinder-Filet-Spitze mit Champagner-Senf-Rahm, Grünkohl

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

250 g Rinderfilet-Spitzen	125 ml Champagner	125 ml Geflügelfond
100 g Sahne	2 TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
1 TL Dijon-Senf	20 g kalte Butter	1 TL neutrales Pflanzenöl
mildes Chilusalz	Salz	

### Für den Grünkohl:

400 g Grünkohl	1 EL Walnusskerne, zerkleinert	1 Granatapfel
5 EL Gemüsefond	2 TL kalte Butter	1 Muskatnuss
mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	1 EL Sahnemeerrettich
1 EL Butter	1 EL Ghee	1 Muskatnuss
Salz		

Für die Filetspitzen Puderzucker in einen Topf stäuben, bei milder Hitze hell karamellisieren, mit Champagner ablöschen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Fond angießen und wieder auf ein Drittel reduzieren lassen. Sahne unterrühren, erhitzen und mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht binden. Butter und Senf mit dem Stabmixer unterrühren und mit einer Prise Chilusalz und Salz abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen und in circa einen Zentimeter breite Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und einen halben Teelöffel Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Filetspitzen darin rosa braten und mit Chilusalz würzen.

Für den Grünkohl von diesem feine Blätter abzupfen. Grünkohlblätter in einem Topf mit Salzwasser fünf Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Grünkohl mit einem Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, übrige Butter unterrühren und mit Chilusalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Walnüsse grob hacken, Granatapfel halbieren und die Kerne mit der Klinge herausschlagen. Walnüsse und Granatapfelkerne zugeben.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser gar kochen. Kartoffeln abgießen, heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Ghee und Milch in je einem Stieltopf erhitzen. Milch mit einem Kochlöffel unter die gepressten Kartoffeln rühren, Meerrettich und Butter untermischen. Ghee bräunen und mit Salz und Muskatnuss zum Püree geben.

Die Sauce mit einem Stabmixer aufmixen, in tiefen Tellern verteilen, Filetspitzen darauf anrichten, Grünkohl und Püree daneben setzen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Dezember 2016

# Rinder-Filet-Spitzen Stroganoff, gelbe, weiße Bete

## Für 4 Personen

### Für die Filetspitzen:

500 g Rinderfilet	10 g Ingwer	4 EL Olivenöl
Piment d' Espelette	1 Msp. Kardamom, gemahlen	1 gr. Knolle gelbe Bete
1 gr. Knolle weiße Bete	Meersalz	15 ml weißer Balsamico
2 EL Zucker	100 g kleine Shiitake-Pilze	2 rote Zwiebeln
1-2 Gewürzgurken	Pfeffer	200 ml Portwein
200 ml Kalbsjus	2 EL Butter	3 EL Sauerrahm

### Für die Kartoffelsternchen:

250 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	60 ml Milch
60 ml Wasser	35 g Butter	100 g Mehl
2 Eier	Muskatnuss	ca. 15 Mandelstifte
ca. 300 g Frittierfett		

Das Fleisch in 1 cm starke und 4 cm lange Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein schneiden, mit 2 EL Olivenöl, Piment d' Espelette und Kardamon mischen, die Fleischstreifen damit marinieren und 2 Stunden ziehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen. Die Beten sorgfältig unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Wurzelspitzen und Blattansätze abschneiden. Die Beten in einen backofengeeigneten Schmortopf geben Balsamico, Zucker und so viel Wasser hinzufügen bis die Knollen bedeckt sind. Den Topf mit Alufolie abdecken und die Beten ca. 45-60 Minuten im vorgeheizten Ofen weich garen, dann im Fond abkühlen lassen. Die Pilze putzen. Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in 5 mm starke Spalten schneiden. Die Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Die abgekühlten Bete-Knollen schälen und horizontal in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit runden Ausstechformen mit Durchmesser von 3 cm Kreise aus den Scheiben stechen. (Vom Fond etwas zum Erwärmen vor dem Anrichten zurück behalten.) Für die Kartoffelsternchen die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen, abschütten und gut ausdampfen lassen. Dann durch eine Presse drücken. Milch, Wasser und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Mehl langsam untermischen, bis ein dicker Teig entsteht. Diesen in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. Dann die Eier einzeln nach und nach untermischen. Die gepressten Kartoffeln zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle geben. Rinderfiletstreifen in einer Pfanne kurz von allen Seiten anbraten und salzen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Zwiebelspalten und Gurkenscheiben in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Portwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen. Dann Kalbsjus zugeben, zur Hälfte einkochen. Die Sauce mit 1 EL Butter abbinden. Shiitakepilze in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bete-Scheiben in einer Pfanne mit 1 EL Butter und wenig Kochfond warm schwenken. Aus der Kartoffelmasse auf ein Backpapier Sternchen aufspritzen, diese mit Mandelstiften garnieren und anschließend die Sternchen in einem Topf mit heißem Frittierfett goldbraun ausbacken. Die Fleischstreifen in die Sauce geben und abschmecken. Filetspitzen in die Mitte des Tellers geben mit Bete-Scheiben und Shiitakepilzen garnieren. Zum Schluss Sauerrahm und Kartoffelsternchen zugeben.

Jörg Sackmann am 09. Dezember 2014

# Rinder-Filet-Steak im Schinken-Mantel auf Kohlrabi-Gemüse

## Für 2 Personen

### Für die Rinder-Filets:

2 Rinder-Filet-Steaks (à 150 g)    4 Sch Parma-Schinken    scharfer Senf  
Raps-Öl    Pfeffer, Salz

### Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi (800 g)    150 ml Gemüsefond    80 ml Weißwein-Reduktion  
70 g Schmand    50 g Butter    50 g Zucker  
1 Tl Speisestärke    Muskat, Pfeffer, Salz

### Zum Anrichten:

glatte Petersilie    Blatt-Salat

Den Backofen auf 100°C vorheizen.

Den Kohlrabi waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den benötigten Gemüsefond stellt man leicht selbst her: Man koche die Kohlrabi-Schalen zusammen mit anderen Gemüse-Resten und achte darauf, dass am Ende wenig Fond entstanden ist.

Die Schinken-Scheiben längs falten, dass sie so breit wie die Steaks hoch sind. Sodann die Schinken-Streifen einseitig mit Senf bestreichen. Jedes Steak mit zwei vorbereiteten Schinken-Streifen umlegen und diese mit einem Zahn-Stoßer fixieren.

In einer gusseisernen Pfanne wenig Raps-Öl so erhitzen, dass es raucht. Nun die vorbereiteten Filets hineinlegen, eine Seite ca. 1,5 min. braten, wenden, die gebratene Seite mit Salz und Pfeffer würzen, die zweite Seite ebenfalls 1,5 min. braten, wenden, würzen und für mindestens 20 min. auf den Rost im Backofen legen.

In einem breiten Topf die Butter schmelzen, die Kohlrabi-Würfel hinzugeben, andünsten, Zucker einstreuen, umrühren und karamelisieren. Sodann mit Gemüsefond und der Weißwein-Reduktion ablöschen; ca. 15 min. köcheln lassen. Durch Kosten prüft man, ob der Kohlrabi al dente ist. Den Schmand hinzufügen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls nötig, mit wenig kaltem Wasser etwas Speisestärke anrühren, um damit die Soße zu binden. Beim Anrichten auf das Kohlrabi-Gemüse grob gehackte Petersilie streuen, darauf das fertige Steak setzen und den Teller-Rand mit einem marinierten Blatt-Salat belegen.

### Tipp:

Das Kohlrabi-Gemüse ist nur ein Beispiel. Es eignet sich auch anderes Gemüse, wie z. B. Möhren, Schwarzwurzeln, Ratatouille, Mischgemüse usw. Das Gemüse sollte so geschnitten sein, dass möglichst die gesamte Soße an ihm haftet.

NN am 19. Mai 2016

# Rinder-Filet

## Für zwei Portionen

250 g Rinderfilet	1 Schote Paprika (rot)	1 Schote Paprika (gelb)
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Die Paprika putzen, schälen und die Kerngehäuse entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch in grobe Würfel oder Rauten schneiden. Die Thymianblättchen und die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Paprikastücke hineingeben und durchschwenken. Den Thymian, den Rosmarin und den Knoblauch zugeben, mit anschwenken, bis die Rosmarinnadeln knusprig werden, vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet in dünne Tranchen schneiden, mit einer Prise Salz würzen und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten. (So kann das Fleisch außen Röststoffe entwickeln, bleibt in der Mitte aber schön rosa und saftig.)

Anschließend die Rinderfilet-Tranchen zusammen mit dem Paprikagemüse anrichten und mit einer Prise Meersalz bestreuen.

Alexander Herrmann am 13. Mai 2015

## Rinder-Gulasch mit Stupperle

### Für 4 Personen

#### Für das Gulasch:

800 g Zwiebeln	5 Knoblauchzehen	1 kg Rindfleisch
1 EL Butterschmalz	3 EL edelsüßes Paprikapulver	1 TL getrockneter Majoran
1/2 TL getrockneter Thymian	1/2 TL gemahlener Kümmel	2 EL Weißweinessig
100 ml Wasser	Salz	Pfeffer

#### Für die Stupperle:

1,5 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	100 g Mehl
100 g Speisestärke	50 g Hartweizengrieß	2 Eier
1 Prise Muskatnuss		

Für das Gulasch die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken.

Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

Das Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und unter gelegentlichen Rühren goldgelb anbraten, bis sie weich werden.

Das Paprikapulver, den Majoran, den Thymian und den Kümmel zugeben und kurz verrühren. Dann mit dem Weißweinessig und dem Wasser ablöschen. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Das Fleisch zugeben und vermengen. Es soll nicht angebraten werden. Den Bräter mit einem Deckel verschließen und das Fleisch ca. 2 Stunden bei milder Hitze ganz leise köcheln lassen. Je nach Bedarf zwischendurch etwas Wasser nachgießen.

Sobald das Fleisch zart ist, das Gulasch nochmals mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen und abkühlen lassen.

Dann die Kartoffeln stampfen. Zu den gestampften Kartoffeln Mehl, Speisestärke, Grieß, Eier, etwas Salz und geriebene Muskatnuss geben und gut vermischen. Falls die Masse noch nicht formbar ist, zusätzlich noch etwas mehr Mehl hinzugeben.

Den Kartoffelteig zu einer 6 cm dicken Rolle formen. Die Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Diese leicht auf der Arbeitsfläche andrücken und mit Mehl bestäubt in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Während die Stupperle garen, ab und zu leicht umrühren.

Die gegarten Stupperle abtropfen.

Die Stupperle mit dem Gulasch auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 11. Oktober 2017

# Rinder-Kotelett mit Schalotten-Estragonconfit

## Für 2 Personen

### Für das Fleisch:

600 g Rinderkotelett	Knoblauch	Ingwerscheibe
Orangenzeste	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
Rapsöl	Salz	Fleur de Sel

### Für das Schalottenconfit:

5 Schalotten	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	Etwas Butter
Etwas Rinderfond	Etwas Sherry-Essig	Etwas Estragon-Essig
Etwas Pflanzenöl	1 EL grobkörniger Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	Zucker
Salz, Pfeffer		

### Für das Panko:

50 g Panko	1 EL Butter	Thymian
Salz		

### Für den Salat:

1 Stück Sucuk	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingslauch	$\frac{1}{2}$ rote Peperoni (mittelscharf)
50 g gekochte Maiskörner	$\frac{1}{2}$ Ananas	$\frac{1}{2}$ grüner Apfel
1 Limette	Etwas Mirin	Etwas Weißweinessig
Etwas Erdnussöl	Etwas braunen Zucker	

Das Fleisch grob klopfen und von allen Seiten salzen, in Rapsöl scharf anbraten und in einem vorgeheizten Ofen bei 120° Grad (Umluft) circa 40 Minuten garen (soll es schneller gehen, das Fleisch für die Hälfte der Zeit im Ofen bei 160 bis 180° Grad garen).

Für das Schalottenconfit den Estragon fein schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen. Das Lorbeerblatt und den Thymianzweig dazugeben, mit etwas Sherry und Estragon-Essig ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend eine Prise Zucker, etwas Butter und Öl unterrühren. Den Rinderfond dazugeben und erneut reduzieren lassen bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Den Estragon und den Senf dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat die Ananas schälen und in Würfel schneiden. Den halben Apfel ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden. Anschließend den Mais, die Ananas und den Apfel in eine Schüssel geben. Den Frühlingslauch putzen und waschen. Etwas Peperoni und den Frühlingslauch fein schneiden und dazugeben. Mit Salz, braunem Zucker, Limettensaft, Erdnussöl und Mirin abschmecken.

Anschließend die Sucuk in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Ein Teil des Schalottenconfits auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch in die Pfanne zum Sucuk geben und nachbraten (in heißer aufgeschäumter Butter). Außerdem etwas Thymian, Rosmarin, Knoblauch, eine Ingwerscheibe und eine Orangenzeste mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Panko in einer extra Pfanne zusammen mit Thymian und etwas Salz in einem Esslöffel Butter anrösten. Anschließend das Panko über das Schalottenconfit auf dem Fleisch geben.

Zum Anrichten den Maissalat auf zwei Teller geben. Auf dem Maissalat ein paar Scheiben angebratene Sucuk verteilen. Darauf das in Scheiben geschnittene Fleisch geben und zusammen mit einem extra Klecks Schalottenconfit servieren. Zum

Ali Güngörmüş am 23. April 2015

# Rinder-Lende, Spinat-Karotten-Salat mit Safran-Marinade

**Für zwei Personen**

**Für die Rinderlende:**

200 g Rinderlende                      Olivenöl                      mildes Chilisalz, Pfeffer

**Für den Spinat-Karotten-Salat:**

1 Karotte                                  100 g Babyspinat             $\frac{1}{4}$  Bund Basilikum

**Für die Knoblauch-Sauce:**

1 kleine gegarte Kartoffel            4 Zehen Knoblauch    1 Ei

150 ml Sonnenblumenöl              Salz

**Für die Safran-Mariande:**

10 Safranfäden                          3 EL Gemüsefond            1 Limette (Saft, Abrieb)

mildes Chilisalz

**Für die Rinderlende:**

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Eine Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen, Pfanne mit Öl einstreichen und Fleisch scharf anbraten. Vom Herd nehmen und mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln.

**Für den Spinat-Karotten-Salat:**

Die Spinatblätter waschen und trocken tupfen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Spinat, Karotte und Basilikum in einer Schüssel vorsichtig vermengen.

**Für die Knoblauch-Sauce:**

Den Knoblauch abziehen und reiben. Eiweiß vom Eigelb trennen.

Knoblauch mit Eiweiß und der Kartoffel in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Öl erst tröpfchenweise und dann in einem dünnen Strahl hinzugeben, bis die Sauce eine mayonnaisenartige Konsistenz annimmt. Mit Salz und Zucker abschmecken.

**Für die Safran-Mariande:**

Den Gemüsefond erwärmen und Safranfäden darin einweichen.

Limetteschale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Aromatisierten Fond mit 2 EL Knoblauch-Sauce, 2 TL Limettensaft und 1 TL Limettenabrieb vermengen. Mit Chilisalz abschmecken. Die Marinade über den Salat geben und vorsichtig durchmischen.

Den Spinat-Karotten-Salat mit Safran-Marinade auf Tellern anrichten, Rinderlende anlegen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. August 2017



# Rinder-Lende, Zatarkruste, Safran-Karotten, Spinat-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Rinderlende:**

2 Rinderlendensteak      ½ TL Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für die Zatarkruste:**

1 Zehe Knoblauch      35 g Toastbrot      60 g weiche Butter  
1 TL scharfer Senf      1 TL Zatar      ¼ Bund glatte Petersilie  
3 g Parmesan      Salz      Pfeffer

**Für die Knoblauch-Sauce:**

1 kleine gegarte Kartoffel      4 Zehen Knoblauch      1 Ei  
150 ml Sonnenblumenöl      Salz

**Für die Safrankarotten:**

250 g Karotten      10 Safranfäden      80 ml Gemüsefond  
1 EL kalte Butter      mildes Chilisalz

**Für den Spinat-Salat:**

100 g Babyspinat      1 Limette (Schale)      1 Zitrone (Saft)  
1 Zehe Knoblauch      0,3 cm Knolle Ingwer      2 TL Olivenöl  
mildes Chilisalz

**Für die Rinderlende:** Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rinderlendensteaks bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Hausnehmen, auf das Ofengitter legen und 15-20 Minuten saftig durchziehen lassen. Fleischstücke herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf Grillfunktion umstellen.

**Für die Zatarkruste:** Das Toastbrot in einer Moulinette zu Bröseln mixen. Butter schaumig rühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte feinreiben. Senf, Zatar, 1 TL Petersilie, 1 TL Parmesan und Knoblauch unter die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Brösel untermengen. Die Zatar-Butter auf Steaks verteilen und Fleisch für 3-4 Minuten im unteren Drittel des Backofens fertig garen.

**Für die Knoblauch-Sauce:** Den Knoblauch abziehen und reiben. Eiweiß vom Eigelb trennen. Knoblauch mit Eiweiß und der Kartoffel in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Öl erst tröpfchenweise und dann in einem dünnen Strahl hinzugeben, bis die Sauce eine mayonnaisen-artige Konsistenz annimmt. Mit Salz und Zucker abschmecken.

**Für die Safrankarotten:** Die Safranfäden in 2 EL Gemüsefond einweichen. Karotten schälen, in schmale Stifte schneiden. Restlichen Gemüsefond in einem Topf erhitzen, Karotten-Stifte hinzugeben und mit einem Backpapier bedeckt ca. 10 Minuten bissfest dünsten lassen. Die Flüssigkeit darf in der Zeit fast vollständig verkocht sein. Eingeweichten Safran untermengen, Butter untermischen und mit Chilisalz würzen.

**Für den Spinat-Salat:** Den Spinat verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer, Knoblauch und Spinat in eine tiefe Pfanne geben und 1 Minute garen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettenschale abreiben. Spinat in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Zitronensaft und Limettenschale abschmecken und Chilisalz würzen. Die Rinderlendensteaks mit Safrankarotten und lauwarmen Spinat-Salat auf Tellern anrichten, Knoblauch-Sauce herumgeben und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. August 2017

# Rinder-Rücken mit Kohlrabi-Strudel und Baumpilzen

**Für zwei Personen**

**Für den Rinderrücken:**

400 g Roastbeef	1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für den Kohlrabi-Strudel:**

1 Kohlrabi, à 300 g	2 Schalotten	2 Blätter Strudelteig
1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss	1 Limette
100 ml Sahne	Butter	Butter
Salz		

**Für die Baumpilze:**

200 g Shiitake	1 Schalotte	1 EL Chicken-Chilisauce
Sesamöl, Salz, Pfeffer		

**Für die Kräuterbutter:**

1 Limette	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
5 g Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprika
100 g Butter, weich	1 EL Worcestersauce	50 ml Weinbrand
Salz, Pfeffer		

Einen Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Roastbeef salzen und in einer Pfanne mit dem heißen Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer würzen und mit dem Knoblauch und dem Rosmarin belegen. Das Fleisch bei 180 Grad in den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad garen. Die Butter für den Kohlrabi-Strudel zerlassen und in eine kleine Schüssel geben. Den Strudelteil ausbreiten, mit der flüssigen Butter bestreichen und übereinander schichten. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden. Erst die Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, anschließend den Kohlrabi dazugeben. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen, die Sahne dazugeben und den Kohlrabi darin weich dünsten. Die Sahne sollte am Ende der Garzeit fast vollständig reduziert sein. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und später über die abgekühlte Kohlrabi-Masse geben. Den Kohlrabi auf dem Strudelteig verteilen, diesen eindrehen, mit Butter bestreichen und für zehn Minuten bei 80 Grad in den Ofen geben. Die Butter für die Kräuterbutter mit dem Mixer schaumig schlagen. Den Estragon, den Thymian, den Schnittlauch und den Kerbel fein hacken und unter die Butter mischen. Die Petersilie, das Paprika- und das Currypulver unter mischen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Zusammen mit dem Weinbrand und der Worcestersauce in die Butter geben. Die Limette aufschneiden und den Saft herauspressen. Je nach Geschmack zur Kräuterbutter geben. Das Sesamöl für die Pilze in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Shiitake putzen und von den Enden der Stiele befreien. Anschließend die Pilze in dem Sesamöl anbraten. Die Schalotte abziehen, würfeln und in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Chicken-Chilisauce würzen. Den rosa gebratenen Rinderrücken mit Kohlrabi-Strudel, Baumpilzen und Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 12. September 2014

## Rinder-Rücken-Streifen mit Salatmix und Balsamico

### Für 4 Personen

#### Für den Salat:

4 Stücke Rinderrücken à 150 g    Salz, Pfeffer    1 Stück Ingwer (ca. 6 cm)  
1 Bio-Zitrone    40 g Butter

#### Für das Dressing:

45 ml Balsamico-Essig    50 ml Olivenöl    50 ml Mineralwasser  
1 TL Senf    1-2 EL Rohrzucker    Salz  
120 g Blattsalat-Mischung

Die Fleischstücke in je 5 Scheiben schneiden, mit Küchenpapier trocken tupfen. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleischscheiben darin von beiden Seiten anbraten. 5 g Ingwer zugeben und mit braten. Hälfte Zitronenschale zugeben und unterschwenken

Für das Dressing übrige Zitronenschale, Balsamico, Öl, Mineralwasser, Senf, Rohrzucker und etwas Salz gründlich zu einer Vinaigrette verquirlen.

Salate, bzw. Wiesenkräuter verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Salat auf 4 Teller verteilen, dann die Rinderrückenscheiben dazu legen und das Dressing über den Salat träufeln.

Simon Tress am 12. September 2016

## Rinder-Ragout in Tomaten-Soße mit Pasta

### Für 4 Portionen

1200 g Rindfleisch    4 Zwiebeln    2 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt    400 ml Weißwein    100 ml Sherry  
2 Dosen gehackte Tomaten    300 g Doppelrahmfrischkäse    2 EL Milch  
175 g Tomatenmark    1 Glas Rinderfond    1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer    500 g Pasta

Fleisch (Rindfleisch, Schulter) in Würfel schneiden. Ein bisschen Fett kann an dem Fleisch bleiben, dann trocknet es beim Anbraten nicht aus. Das Fleisch in sehr heißem Olivenöl scharf anbraten. Beim Anbraten des Fleisches entsteht Wasser, sogenannter Fleischsaft. Diesen Fleischsaft etwas einkochen lassen, um dem Ragout ein kräftiges Aroma zu verleihen.

Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden. Den Knoblauch ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Beides in einem separaten Topf anschwitzen. Das Fleisch, ohne den gelassenen Fleischsaft, zu den angeschwitzten Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Tomatenmark und Lorbeer hinzugeben und alles miteinander vermengen, bis das Tomatenmark das Fleisch gleichmäßig benetzt.

Diese Masse dann mit Weißwein und etwas Sherry ablöschen. Anschließend die gehackten Tomaten dazu geben und alles miteinander vermengen. Zum Schluss den Rinderfond und den Fleischsaft, der vom Anbraten des Fleisches übrig geblieben ist, dazu geben. Das Ragout leicht vor sich hin köcheln lassen.

Das Nudelwasser salzen und eine geviertelte Zwiebel hinzugeben. Die Nudeln 'al dente' kochen und mit dem Ragout servieren.

Frank Rosin am 21. Juli 2014

# Rinder-Ragout mit Gewürzen und Kartoffel-Klößchen

## Für 4 Personen

### Für die Klößchen:

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	80 g Butter
120 g Speisestärke	4 Eigelbe	1 Prise Muskatnuss
Mehl	3 Schwarzwurzeln	1 Bund glatte Petersilie
Pfeffer		

### Für das Ragout:

600 g Zwiebeln	1 kg Rindfleisch	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	2 EL Tomatenmark
1 Stück Sternanis	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 TL gemahlener Piment
100 ml Rotwein	80 ml Johannisbeersaft	150 ml Bratenfond

Für die Klößchen die Kartoffeln bereits am Vortag in Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen und abkühlen lassen.

Für das Ragout die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Schmortopf die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und im Schmortopf von allen Seiten anbraten, dann aus dem Topf nehmen.

Im Schmortopf restliches Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldgelb anbraten.

Tomatenmark zugeben und mit anbraten. Sternanis, die Zimtstange und Piment untermischen und mit Rotwein und Johannisbeersaft ablöschen. Das Fleisch wieder zugeben und den Bratenfond angießen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen das Ragout 1,5 - 2 Stunden schmoren.

Sobald das Fleisch zart ist, das Ragout nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit für die Klößchen die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen.

In einem Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die gegarten und geschälten Kartoffeln durch eine Presse drücken, die flüssige Butter, Speisestärke und Eigelbe, etwas Salz und geriebene Muskatnuss zugeben und gut vermischen. Falls die Masse noch nicht formbar ist, zusätzlich noch etwas Mehl hinzugeben.

Den Kartoffelteig zu einer 6 cm dicken Rolle formen. Die Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden und diese zu Klößchen formen.

Die Klößchen in siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, ab und zu vorsichtig umrühren.

Die gegarten Klößchen aus dem Topf heben und abtropfen lassen.

Schwarzwurzeln putzen, unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Schwarzwurzeln darin ca. 5 Minuten kochen. Abtropfen lassen und schräg in Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Übrige Butter in zwei Pfannen erhitzen. Jeweils die Schwarzwurzelstreifen bzw. Klößchen darin schwenken. Schwarzwurzeln mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte der Petersilie untermischen. Restliche Petersilie unter die Klößchen mischen.

Das Ragout, Schwarzwurzeln und Klößchen auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 15. Dezember 2017

## Rinder-Ragout mit Kirschreis

### Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch	Salz	Kurkuma
2 Zwiebeln	3 EL Butterschmalz	300 ml Fleischbrühe
300 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
3 Stängel Zwiebellauch	300 g Sauerkirschen	100 g Zucker
100 ml Wasser	Pfeffer	2 rote Zwiebeln
30 g Mandelstifte	20 g Pistazien, grob gehackt	

Für das Ragout das Fleisch in Würfel von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden und mit Salz und Kurkuma würzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einer Schmorpfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Dann die Zwiebeln zugeben und kurz mit braten.

Die Hälfte der Brühe angießen und das Fleisch zugedeckt ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei immer wieder umrühren und falls nötig etwas Brühe zugeben. Wichtig ist, dass das Fleisch während des Schmorens nicht vollständig mit Brühe bedeckt ist, sondern immer nur ca. 1 cm hoch Flüssigkeit im Topf ist.

In der Zwischenzeit für den Kirschreis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben. Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30 Minuten) dämpfen.

In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und den weißen von dem grünen Teil trennen und separat voneinander sehr fein hacken.

Die Sauerkirschen mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen, mit Pfeffer würzen.

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.

Kirschen, Mandeln, Pistazien, grünen Anteil vom Zwiebellauch zusammen mit den gedünsteten roten Zwiebeln zum Reis geben und noch kurz zusammen dämpfen.

Wenn das Fleisch weich geschmort ist, den Deckel abnehmen und noch evtl. vorhandene Flüssigkeit im Topf kurz einkochen. Den weißen Teil vom Zwiebellauch zugeben und das Ragout abschmecken.

Das Ragout wird zum Reis serviert oder locker untergemischt.

Jacqueline Amirfallah am 21. Juni 2017

## Rinder-Ragout mit Staudensellerie, Koriander und Minze

### Für 2 Personen

500 g Rindfleisch	Kreuzkümmel	Korianderkörner
Salz	Curcuma	mildes Paprikapulver
2 EL Öl	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ l Rinderbrühe	1 Staude Sellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1–2 EL Butterschmalz
1 Msp. Safran	1 TL Tomatenmark	

Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Würfel (ca. 2 cm groß) schneiden. Kreuzkümmel und Koriander mörsern. Das Fleisch mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise leicht gebräunt anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und mitbraten, bis die Zwiebel weich ist. Knoblauch untermischen.

Etwa  $\frac{1}{4}$  der Brühe angießen. Das Ragout zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren. Zwischendurch öfter durchrühren und, falls nötig, nach und nach Brühe zugeben.

Inzwischen vom Staudensellerie die äußeren, gröberen Stangen entfernen. Zarte Stangen putzen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden.

Sellerieblättchen beiseite legen. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stengeln zupfen. Selleriegrün, Koriander, Minze und Petersilie hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Staudensellerie darin anbraten, salzen. Sellerie ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Gehackte Kräuter und Safran zugeben, umrühren und weitere 1–2 Minuten köcheln lassen.

Sobald das Fleisch weich ist, Tomatenmark und übrige Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Gemüse-Kräutermischung zugeben. Alles einige weitere Minuten bei schwacher Hitze sacht köcheln lassen. Nochmals mit Salz abschmecken. Dazu passt auf persische Art gegarter Reis.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juni 2016

## Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln

### Für 4 Personen

4 Rouladen vom Rind	Salz, Pfeffer	1 EL scharfer Senf
8 Scheiben Speck, dünn	4 Essiggurken	350 g Röstgemüse
2 EL Pflanzenöl	1 EL Tomatenmark	150 ml Rotwein
1 EL Mehl	500 ml brauner Kalbsfond	1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe	10 Pfefferkörner	evtl. 1 TL Speisestärke

### Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln	4 EL Butterschmalz	Salz
------------------	--------------------	------

Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils 2 Speckscheiben der Länge nach darauf legen. Die Gurken längs in Scheiben schneiden und auf den Speck geben. Die Fleischscheiben aufrollen und mit einer Rouladennadel oder einem Holzspieß feststecken.

Das Röstgemüse putzen, evtl. schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen und das Röstgemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat.

Das Tomatenmark zugeben. Mit 75 ml Wein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen. Dann mit dem restlichen Wein ablöschen und diesen ebenfalls einkochen lassen. Mit Mehl bestäuben und unterrühren. Dann den Fond hinzugießen.

Lorbeerblatt, geschälte Knoblauchzehe und Pfefferkörner zugeben, alles einmal aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 90 Minuten weich schmoren.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln kochen, schälen, auskühlen lassen.

Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken (bei zu langem Bräunen werden die Bratkartoffeln trocken und hart). Mit Salz würzen.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen, die Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit etwas Stärke binden, dafür die Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und mit der Sauce aufkochen.

Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Otto Koch am 10. November 2016

## Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree

### Für 2 Personen

1 Zwiebel	50 g Sellerie	50 g Karotte
50 g Porree	30 g getr. Öl-Tomaten	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
2 Rinderschnitzel à 160 g	Pfeffer	1 EL scharfer Senf
4 Scheiben grüner Speck	Salz	2 EL Butterschmalz
200 ml Rotwein	200 ml Fleischbrühe	1 TL Mehlbutter
500 g Kartoffeln, mehlig	200 ml Milch	3 EL braune Butter
1 Prise Muskat	30 g Sahne, geschlagen	

Zwiebel schälen und würfeln, Sellerie, Karotte und Porree waschen, putzen und grob würfeln. Getrocknete Tomaten fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Rosmarin fein hacken und untermischen. Die Fleischscheiben zwischen einem Gefrierbeutel so dünn wie möglich plattieren (2 mm), mit Pfeffer würzen und auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen. Speckscheiben und die angeschwitzten Schalotten darauf geben. Fest aufrollen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten rundum anbraten, Zwiebel, Gemüswürfel und getrocknete Tomaten zugeben und anrösten. Mit etwas Rotwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann restlichen Wein und etwas Brühe zugeben, sodass der Topfboden mit einem Zentimeter Flüssigkeit bedeckt ist. Bei geringer Hitze mit Deckel die Rouladen ca. 1 Stunde schmoren, dabei immer wieder mit etwas Brühe ablöschen. Die Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren oder mit dem Mixstab fein pürieren. Zum Andicken etwas Mehlbutter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in Salzwasser weich kochen. Gründlich abschütten und auf dem Herd bei kleiner Flamme ausdampfen lassen. Die Kartoffeln immer wieder schütteln, evtl. vom Boden loskratzen. Wenn sie dabei verfallen so macht das nichts. Die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse in einen heiß vorgewärmten Topf drücken. Kochend heiße Milch darauf geben, dass ein lockerer nicht zu nasser Brei entsteht. Anschließend durch ein feines Sieb streichen, mit Folie abdecken und warm stellen. Die Butter in einem kleinen Topf bräunen. Auf kleinem Feuer, das Püree erwärmen und die braune Butter darunter geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vor dem Anrichten die Schlagsahne unterheben.

Vincent Klink am 08. Januar 2015



## Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	60 g Karotte	60 g Staudensellerie
60 g Petersilienwurzel	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	4 Rinderschnitzel (à 160 g)	2 EL scharfer Senf
4 Scheiben grüner Speck, dünn	4 Scheiben Parmaschinken, dünn	Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz	200 ml Rotwein	250 ml Fleischbrühe
800 g Kartoffeln, mehlig	Muskat	ca. 200 ml Milch
30 g gebräunte Butter	ca. 1 TL Mehlbutter	

Zwiebel schälen, Karotte, Sellerie und Petersilienwurzel waschen, putzen und grob würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Rosmarin fein hacken und untermischen.

Die Fleischscheiben zwischen einer Gefrierbeutel so dünn wie möglich plattieren, mit Pfeffer würzen und auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen. Grüner Speck, Parmaschinken und die angeschwitzten Schalotten darauf geben. Fest aufrollen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten rundum anbraten, Zwiebel und Gemüsewürfel zugeben und andünsten. Mit etwas Rotwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann restlichen Wein und etwas Brühe zugeben, sodass der Topfboden mit einem Zentimeter Flüssigkeit bedeckt ist. Bei geringer Hitze mit Deckel die Rouladen ca. 1 Stunde schmoren, dabei immer wieder mit etwas Brühe ablöschen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser gut weich kochen.

Die Kartoffeln abschütten, den Topf mit den abgeschütteten Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Den Topf mit Inhalt solange gut durchschütteln bis die Kartoffeln zerfallen sind und sich viel weißer Kartoffelflaum gebildet hat. Die Milch separat zum Kochen bringen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, die heiße Milch nach und nach dazu geben und mit dem Schneebesen alles verrühren. Gebräunte Butter unterarbeiten und evtl. mit Salz nachwürzen, sowie mit einer Prise Muskat vollenden.

Die Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren oder mit dem Mixstab fein pürieren. Zum Andicken etwas Mehlbutter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen mit der Sauce anrichten und das Kartoffelpüree dazu reichen.

Vincent Klink am 22. Oktober 2015

# Rinder-Roulade mit Zwiebel-Kartoffeln und Jägerkraut

## Für 4 Portionen

2 große Rinderrouladen	100 g durchw. Speck	2 gewürfelte Zwiebeln
2 TL Scharfer Senf	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Zweig Rosmarin	1 TL Nelken	1 TL Pimentkörner
1 TL Pfefferkörner	1 Blatt Lorbeer	30 g Butterschmalz
1 Petersilienwurzel	1 Stange Lauch	1 kleine Gelberübe
1 Knolle Sellerie	2 EL Tomatenmark	125 ml Rotwein
125 ml Portwein	750 ml Gemüsebrühe	

Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Eine Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Rouladen von beiden Seiten pfeffern und salzen. Jede Roulade mit einem EL Senf bestreichen. Auf den Rouladen die Bacon-Scheiben, Gurkenwürfel und Zwiebelringe verteilen, die Rouladen aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Einen Bräter mit Öl erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten. In der Zwischenzeit die restliche Zwiebel, Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Die Rouladen aus dem Bräter nehmen.

Im Bräter die Gemüsewürfel rösten, Tomatenmark und Gewürze (Nelken, Pimentkörner, Pfefferkörner und Lorbeerblatt) zufügen und gut rösten. Der Bräterboden darf ruhig dunkel werden. Mit dem Wein ablöschen und das eingebranntem mit dem Kochlöffel vorsichtig lösen. Nochmals die Flüssigkeit ganz einkochen lassen und mit ein wenig Brühe auffüllen. Nochmals einkochen lassen, dann die restliche Brühe zugeben, Rouladen auf das Gemüse geben. Die Rouladen sollten mit der Flüssigkeit fast ganz bedeckt sein.

Kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Temperatur und geschlossenem Deckel eine Stunde schmoren lassen. Danach den Deckel einen Spalt öffnen und die Rouladen eine weitere Stunde schmoren lassen. Die Rouladen während der gesamten Schmorzeit zweimal wenden. Die Rouladen entnehmen. Die Soße durch ein Sieb gießen. Soße eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack binden.

Frank Rosin am 21. Juli 2014

## Rinder-Roulade

### Für 4 Personen

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
60 g Butter	3 TL Kapern	2 EL Rosinen
Salz	Pfeffer	4 Rinderlendensteaks à ca. 180 g
2 TL scharfer Senf	100 g Lauch	1 Zwiebel
100 g Knollensellerie	2 Möhren	2 EL Rapsöl
200 ml Rinderfond	200 ml Wasser	250 ml trockener Rotwein
1 Lorbeerblatt	1 EL Honig	

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch schälen und ebenfalls fein reiben.

1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die gehackte Petersilie mit den Kapern, der Zitronenschale, Knoblauch und den Rosinen andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils etwas vom Petersilien-Rosinen-Mix geben. Die Fleischscheiben von der Längsseite her aufrollen und mit Küchenfaden verschnüren.

Den Lauch waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Sellerie und Möhren schälen und alles in kleine Stückchen schneiden.

In einem Schmortopf oder Bräter das Rapsöl erhitzen und darin die Rouladen von allen Seiten braun anbraten, dann wieder herausnehmen.

Anschließend das Gemüse im Schmortopf unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat.

Die Rouladen zurück in den Topf legen, mit Rinderfond, Wasser und Rotwein aufgießen. Ein Lorbeerblatt dazugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 2,5 Stunden weich schmoren.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen. Die Sauce durch ein Sieb geben und mit dem Honig in einem Topf auf die Hälfte einkochen. Die restliche kalte Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu passen gut Rosmarinkartoffeln.

Theresa Baumgärtner am 02. Oktober 2017

## Rinder-Schweine-Gulasch mit Sauerkraut

### Für 6 Portionen

500 g Rindfleisch	500 g Schweinefleisch	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 rote Paprika	5 Stängel Thymian
2 Lorbeerblätter	Wacholderbeeren	Salz, Pfeffer, Zucks
1 kleiner Apfel	300 g mildes Wein-Sauerkraut	500 g gehackte Tomaten
500 ml Fleisch-Brühe	2 EL Olivenöl	2 EL Butter

Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf mit dickem Boden. Braten Sie die Gulaschstücke darin kräftig von allen Seiten bei großer Hitze scharf an. Sie sollen kross werden.

Waschen und entkernen Sie währenddessen die Paprika. Schälen Sie Zwiebeln, Knoblauchzehen und den Apfel. Schneiden Sie alles klein.

Geben Sie das angebratene Fleisch in eine große Schale und stellen Sie diese kurz beiseite. Setzen Sie den großen Fleischtopf wieder auf den Herd und schwitzen Sie darin bei kleiner Hitze das kleingeschnittene Gemüse und den Apfel an. Geben Sie die Butter dazu, würzen Sie mit Pfeffer, Salz, Zucker. Geben Sie nach fünf bis zehn Minuten das angebratene Fleisch dazu und vermengen Sie alles gut.

Das Sauerkraut zum Fleisch und Gemüse geben - ebenso Thymian, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter. Löschen Sie das Ganze mit den gehackten Tomaten und der Brühe ab. Rühren Sie alles kräftig um. Lassen Sie das Gulasch eine Stunde, besser noch eineinhalb oder zwei Stunden lang leise köcheln. Gute Beilagen sind Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Klöße.

### Tipps:

Braten Sie das Fleisch am besten in zwei oder mehreren Portionen an. Wenn viel Fleisch auf einmal im Topf liegt, kann zu viel Wasser austreten. Das Fleisch kocht dann, statt zu braten, wird zäh statt kross.

Probieren Sie das Sauerkraut, bevor Sie es in den Topf geben. Es sollte nicht zu sauer sein. Falls es das ist: in ein Sieb schütten und mit Wasser durchspülen.

Servieren Sie das Gulasch mit einem Klecks Creme fraiche oder saurer Sahne.

Gulasch lässt sich prima vorkochen - schön durchgezogen gewinnt es sogar noch an Geschmack. Kochen Sie auf Vorrat - zum Beispiel die doppelte Menge. Die eine Hälfte gleich genießen, die andere einfrieren.

test November 2016

# Rinder-Steak mit Butter-Möhrrchen und Schupfnudeln

**Für vier Portionen**

**Für das Rindersteak:**

4 Rindersteaks, à 300 g	2 EL Olivenöl	2 EL zimmerwarme Butter
2 EL geröstete Zwiebeln	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

**Für die Möhrrchen:**

1 Bund Möhren	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	30 g Butter
100 ml Gemüsebrühe	400 g Schupfnudeln	20 g Butter
Muskatnuss, Salz	Petersilie	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zunächst die Rindersteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech geben. Danach Butter mit Röstzwiebeln, Semmelbröseln, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Masse auf die Steaks streichen und im Backofen zehn Minuten gratinieren. Für die Buttermöhrrchen die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Butter und Zucker in einem Topf leicht karamellisieren und die Möhren darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, salzen und weich garen. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schupfnudeln darin goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Zum Anrichten die Möhren mit den Schupfnudeln auf Tellern verteilen. Die Rindersteaks darauf geben und mit frischer Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 15. November 2014

# Rinder-Steak mit Kräuterbutter und Farfalle-Nudeln

## Für vier Portionen

4 Rindersteaks, á 400 g	Salz	Pfeffer
1-2 EL Rapsöl	1 Knoblauchzehe	1 Bund gemischte Kräuter
100 g Butter, zimmerwarm	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 g Farfalle
50 g Kalamata-Oliven	4 getrocknete Öl-Tomaten	2 EL kleine Kapern
1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl	1 Bund Basilikum
Meersalz		

Rindersteaks mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur liegen lassen.

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Gusseisenpfanne hoch erhitzen. Das Fleisch mit etwas Öl einreiben und in der Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Steaks auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen lassen. Für die Kräuterbutter den Knoblauch schälen und klein hacken. Kräuter abbrausen, die dicken und festen Stiele entfernen, Blätter fein hacken. Knoblauch und Kräuter zur Butter geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Buttermasse auf ein Stücke Frischhaltefolie geben, darin einwickeln und zu einer Rolle formen. Kalt stellen. Farfalle in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern klein hacken. Zwiebel schälen und klein hacken. Alles in einer Pfanne in zwei Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Farfalle zugeben, unterschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trocknen und die Blätter grob zupfen. Zur Pasta geben.

Die Rindersteaks aus dem Ofen nehmen, in dicke Streifen schneiden, mit Meersalz bestreuen und auf den Farfalle anrichten. Die Kräuterbutter in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen.

Horst Lichter am 22. August 2015

# Rinder-Steaks mit Kräuterbutter und grünen Bohnen

## Für vier Portionen

### Für die Steaks:

4 Rindersteaks (à 250 g)    2 EL Olivenöl            Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln    2 Knoblauchzehen    2 Zweige Rosmarin  
TL Salz

### Für die Bohnen, Butter:

500 g grüne Bohnen            Bacon                    1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe            70 g Butter            1 Bund gemischte Kräuter

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Rindersteaks mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von beiden Seiten 2 Minuten grillen. Anschließend auf einen Backofenrost legen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und in einen Topf geben. Zwei ungeschälte, angedrückte Knoblauchzehen, die Rosmarinzweige, einen Teelöffel Salz zugeben und mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Aufkochen und bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend abgießen. Bohnen putzen, waschen und in reichlich leicht gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen lassen. Abgießen und in Eiswasser abkühlen. Die Bohnen zu Bündel zusammenfassen und in die Speckscheiben wickeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnenbündel darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, Blätter abzupfen und klein hacken. Knoblauch schälen und klein hacken. Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Kräuter und gehackten Knoblauch unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf Backpapier zu Röschen spritzen. Kalt stellen. Zum Anrichten die Kartoffeln, Bohnenbündchen und die Steaks auf Tellern verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und die Kräuterbutter auf das Fleisch legen.

Horst Lichter am 27. September 2014

## Rinder-Steaks mit Röstzwiebel-Kruste auf Mangold-Gemüse

### Für vier Portionen

#### Für die Kruste:

50 g Butter, zimmerwarm	2 EL Röstzwiebeln	2 EL Semmelbrösel
4 Rindersteaks (a 300 g)	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl

#### Für den Mangold:

600 g Mangold	1 Zwiebel	3 Kartoffeln (festk.)
30 g Butter	200 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer		

Für die Kruste die zimmerwarme Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Semmelbrösel und Röstzwiebeln unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten zwei Minuten im Rapsöl anbraten. Auf ein Ofengitter legen und die Kruste darauf verteilen. Im Backofen bei 180 Grad zehn Minuten garen, anschließend aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Für das Gemüse den Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Blätter in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Butter in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebeln, Kartoffelwürfel und Mangoldstiele darin anbraten. Die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mangoldblätter und Sahne zugeben, nochmals aufkochen und alles zwei bis drei Minuten garen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mangoldgemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten und je ein Steak dazu servieren.

Horst Lichter am 16. August 2014



# Rinder-Tatar mit Bratkartoffel-Schaum, confiertem Eigelb

**Für 4 Personen**

**Bratkartoffelschaum:**

300 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel	50 g geräucherter Bauchspeck
1 EL Butterschmalz	150 ml Geflügelfond	50 ml Bratensauce
150 ml Sahne		

**Confiertes Eigelb:**

100 g Butter	4 Eigelb
--------------	----------

**Tatar:**

2 rote Zwiebeln	4 Cornichons	2 Sardellenfilets
2 EL Kapern	1/2 Bund Schnittlauch	500 g Oberschale vom Rind
Salz	Pfeffer	1 EL Senf
5 EL Olivenöl		

Die Kartoffeln kochen, anschließend pellen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und auf ca. 65 Grad erhitzen.

Die Eigelb jeweils einzeln in sog. Egg-Coddler (Gefäß zum Erhitzen von Eiern) geben, die flüssige Butter vorsichtig darauf gießen, bis das Eigelb jeweils bedeckt ist. Die Coddler in eine Auflaufform Blech setzen, etwas Wasser angießen, so dass die Coddler etwa bis zur Hälfte im Wasser stehen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für das Tatar Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Cornichons in feine Würfel schneiden. Die Sardellenfilets mit den Kapern fein hacken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden.

Das Rindfleisch in Streifen schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer vermengen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. Tipp: Alternativ zum Fleischwolf kann man auch mit einem sehr scharfen Messer das Fleisch fein hacken.

Gehacktes Fleisch mit den vorbereiteten geschnittenen Zutaten und dem Senf gut vermischen. Zum Schluss Olivenöl untermischen und alles abschmecken. Die Schüssel auf eine Schüssel mit Eiswürfeln setzen und so bis zum Servieren lagern.

Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin anbraten, Speck und Zwiebelwürfel zugeben und goldbraun rösten.

In der Zwischenzeit Geflügelfond, Sauce und Sahne in einem Topf erwärmen.

In einen Mixer die Bratkartoffeln geben mit den heißen Flüssigkeiten auffüllen und sehr fein mixen. Alles in einen Siphon (Espuma-Spender) füllen.

Das Tatar auf Tellern anrichten, z.B. mit einem Anrichtering. Die Butter aus den Egg-Coddler entfernen und das Eigelb vorsichtig auf das Tatar gleiten lassen. Den Bratkartoffelsaum aus dem Siphon darum herum verteilen. Dazu passt Baguette .

Karlheinz Hauser am 28. März 2017

## Rinder-Tatar mit geröstetem Ciabatta

### Für 4 Personen

3 Schalotten	5 Cornichons	2 Sardellenfilets
2 EL Kapern	500 g Rinderfilet	2 TL Salz
ca. 1/2 TL Zucker	ca. 1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL scharfer Senf
1 TL Ketchup	3 Eigelb	1 Prise Piment-d'Espelette
schwarzer Pfeffer	6 EL Olivenöl	4 frische Wachteleier
2 Zwiebeln	2 EL Mehl	ca. 200 ml Frittierfett
20 g frische Kresse	einige essbare Blüten	1/2 Ciabatta
1 EL Butter	8 Kapernäpfel	

Schalotten schälen und sehr fein schneiden. Cornichons in feine Würfel schneiden. Die Sardellenfilets und Kapern fein hacken.

Das Rindfleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Zucker und der Hälfte des Paprikapulvers vermengen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. (Alternativ zum Fleischwolf kann man auch mit einem sehr scharfen Messer das Fleisch fein hacken.)

Gehacktes Fleisch mit Schalotte, Cornichons, Sardellen und Kapern, Senf, Ketchup, Eigelben, Piment d'Espelette und Pfeffer in eine Schüssel (die gut gekühlt ist bzw. auf einer Schüssel mit Eiswürfeln steht) geben und miteinander vermengen. Zum Schluss 4 EL Olivenöl untermischen und alles abschmecken. Das Tatar ca. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Die Wachteleier ca. 3 Minuten kochen, abschrecken, abkühlen lassen und anschließend schälen. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Mehl und restliches Paprikapulver miteinander vermischen und die Zwiebeln darin wälzen.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Frittierfett auf ca. 140 Grad erhitzen, die Zwiebelringe goldbraun ausbacken. Die frittierten Zwiebelringe auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Kresse und Kräuterblüten evtl. abbrausen und trocken schütteln.

Das Ciabatta in ca. 5 mm starke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und Butter erhitzen und die Brotscheiben bei mittlerer Hitze drin goldbraun braten. Anschließend ebenfalls auf Küchenkrepp zum Abtropfen des Bratfettes legen.

Zum Anrichten das Tatar zu einem Taler formen oder zu Nocken abstechen und auf dem Teller platzieren. Die Röstzwiebeln und je ein halbiertes Wachtelei darauf setzen. Mit Kapernäpfel, Kresse und Blüten ausgarnieren. Das geröstete Brot extra reichen oder auf dem Teller mit servieren.

Karlheinz Hauser am 28. Juni 2016

## Rinder-Teller-Sülze mit Schmalzbrot

### Für 4 Personen

#### Für die Sülze:

400 g Rinderrücken (Roastbeef)	Salz, Pfeffer	1-2 Blatt Gelatine
1l kräftige Fleischbrühe	1-2 Tomaten	2 Eier, hart gekocht
4 Essiggurken	Blattpetersilie	

#### Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Bund Schnittlauch	2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	1 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer

#### Für das Schmalzbrot:

1-2 EL Schweineschmalz	4 Scheiben Graubrot	Salz, Pfeffer
------------------------	---------------------	---------------

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Rinderrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff von allen Seiten kurz anbraten. Dann mit der Pfanne in den Ofen geben und ca. 15 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt erkalten lassen. (Es empfiehlt sich dies einen Tag zuvor zu erledigen, da beim Zubereiten der Sülze die Zutaten alle gut gekühlt sein sollten.)

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf die Brühe erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Brühe abschmecken eine Bodendecke in vier Suppenteller gießen und etwas anziehen lassen. Das Roastbeef in 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden und in Suppenteller fächern und in die Gelierbrühe einlegen. Wiederum mit etwas Gelierbrühe bedecken und anziehen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten, Eier und die Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Die nächste Schicht besteht aus Tomaten-, Ei- und Gurkenscheiben, mit Petersilienblättern ausgarnieren. Alles mit Gelierbrühe bedecken und in den Kühlschrank stellen. Am besten über Nacht fest werden lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Olivenöl und Senf eine Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch unterrühren. Den Kopfsalat direkt vor dem Servieren mit der Vinaigrette anmachen.

Kurz vor dem Servieren das Schmalz in einer Pfanne schmelzen, die Brotscheiben darin rösten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tellersülze kalt aus dem Kühlschrank servieren. Dazu Schmalzbrot und grünen Salat reichen.

Vincent Klink am 02. Juli 2015

# Rindfleisch-Burger nach Buchholz

## Für 4 Personen

800 g Rindfleisch, gut marmoriert	Meersalz, Pfeffer	3 Strauchtomaten
210 ml Olivenöl	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Zitrone	1-2 Zweige frischer Koriander
1 Schalotte	100 g Dijon-Senf	1 E Eigelb
1 EL Champagneressig	1 TL Zucker	1 TL Kapern
2 Cornichons	1 Romana-Salat	150 g weiße Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl	Zucker	4 Scheiben franz. Hartkäse (Comté)
8 Scheiben Bacon	2 Gewürzgurken	4 Brioche-Burger Brötchen

Das Rindfleisch in Würfel schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und durch den Fleischwolf lassen – zum Auffangen des Fleisches Frischhaltefolie auslegen. Das durch den Fleischwolf gedrehte Fleisch nicht zu einem Klumpen formen, sondern die Masse in Bahnen – wie es aus dem Fleischwolf kommt – übereinander stapeln. Anschließend das Fleisch mehrmals fest in Folie einwickeln, so dass eine feste Wurst von 8 – 10 cm Durchmesser entsteht. Die Rolle einfrieren, bis sie zu 80% durchgefroren ist. Für die Tomatensalsa die Tomaten schälen, entkernen und die kleingeschnittenen Würfel zusammen mit 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und fein pressen. Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne austreichen, Chili fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Chili zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Tomatensalsa mischen. Für die Senfmayonnaise Schalotte schälen, grob schneiden mit Senf, Eigelb, Essig, Zitronensaft, 1 EL Wasser, 1 TL Zucker, Kapern und Cornichons in einen Mixer geben und fein mixen, dabei nach und nach ca. 200 ml Olivenöl einlaufen lassen bis die Sauce leicht dicklich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat putzen und waschen. Die weißen Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl anbraten. Etwas Zucker und Salz zugeben und langsam weiterbraten, bis sie goldbraun sind. Das angefrorene Hackfleisch auspacken und in 4 schöne Scheiben à ca. 180 g schneiden. Das Fleisch in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten braten, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist, dann den Käse auflegen und etwas schmelzen lassen. Bacon in einer Pfanne knusprig braten. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Briochebrötchen halbieren und im Ofen mit Grillfunktion von beiden Seiten bräunen. Zum Servieren die Brötchen mit der Senfmayonnaise bestreichen, Salat und Bacon darauf geben. Das Fleisch mit dem Käse auflegen, Tomatensalsa und Zwiebeln darüber verteilen, Gurken obenauf geben und das Brötchen zuklappen.

Frank Buchholz am 02. Februar 2015

# Roastbeef mit Frankfurter grüner Soße, Bratkartoffeln

## Für vier Portionen

### Für das Roastbeef:

1 kg Roastbeef	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
5 Knoblauchzehen	1 TL schwarze Pfefferkörner	50 ml Olivenöl
Salz		

### Für die Bratkartoffeln:

600 g festk. Kartoffeln	3 Schalotten	100 g Bacon
30 g Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	30 g Butter

### Für die grüne Sauce:

1 Bund Frankfurter Kräutermischung	1 TL Senf	250 g Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Chili	Zucker

### Für den Sauerampfersalat:

150 g Sauerampfersalat	1 EL Walnussöl
------------------------	----------------

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen.

Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Fest verschließen und mindestens 2 Stunden an einem kühlen Ort marinieren. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und die Marinade beiseite stellen. Das Roastbeef rundherum mit Salz würzen. Das Butterschmalz in einer entsprechend großen gusseisernen Pfanne oder Bräter erhitzen. Das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (das dauert pro Seite 2–3 Min.).

Den Backofen auf 100° C vorheizen (Umluft 80° C). Das Fleisch auf ein Ofengitter legen und auf ein Backblech setzen. Mit der Marinade und den Kräutern bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 1–1,5 Stunden garen.

Bei einer Kerntemperatur von 54–56° C ist das Roastbeef medium gebraten. Mit einem Fleischthermometer überprüfen. Nach der Garzeit das Roastbeef noch weitere 10 Min. ruhen lassen, damit der Fleischsaft sich gleichmäßig verteilt.

Die Kartoffeln gründlich waschen, in der Schale weich kochen. Bacon klein würfeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln abgießen und kurz abkühlen lassen.

Anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben goldbraun anbraten. Den Bacon zugeben und goldbraun braten. Die Schalottenwürfel zufügen und ebenfalls anbraten, bis sie etwas Farbe nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie zugeben, Butter zugeben und Kartoffeln damit glasieren.

Die Kräuter waschen, dicke Stiele entfernen und in einer Salatschleuder trocken schleudern.

Die Kräuter in einen Standmixer geben und zusammen mit dem Senf, Sauerrahm und dem Zitronensaft fein mixen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili Zitronensaft abschmecken.

Sauerampfersalat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel mit dem Walnussöl und einer Prise Salz und Zucker würzen.

Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Bratkartoffeln auf eine Platte geben. Einige Tupfen Grüne Sauce dazu geben und den Salat daneben anrichten.

Johann Lafer am 16. Mai 2015

# Roastbeef mit Kartoffel-Creme und Chimichurri

**Für 4 Personen**

**Kartoffelcreme:**

400 g kleine Kartoffeln, fest	60 g grobes Meersalz	1 Knoblauchzehe
80 g Butter	Milch	Salz, Pfeffer
Roastbeef	600 g Roastbeef	Salz
2 EL Pflanzenöl	1 EL scharfer Senf	1 EL Honig
Chimichurri	1 Ei	1/2 Bund Blattpetersilie
1/4 Bund Minze	1/4 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
2 scharfe grüne Paprika	1 Bio-Limette	4 EL Olivenöl

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen. Salz in eine Auflaufform geben, darauf die Kartoffeln und die Knoblauchzehe setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde weich garen. Mit einem Zahnstocher eine Garprobe machen.

Anschließend den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen.

Das Roastbeef mit einem Küchengarn binden, gut salzen. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, darin das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Dann heraus nehmen, mit Senf und dem Honig einpinseln, auf ein Gitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Während das Fleisch im Ofen gart für die Kräutersoße das Ei 7 Minuten kochen, dann pellen. Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Jalapenos halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Kräuter, das Ei, Knoblauch, Paprika und Limettenschale mit dem Olivenöl zu einem feinen Pesto mixen, mit Salz abschmecken.

Die Kartoffeln und den Knoblauch schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der Butter zu einem sehr feinen und cremigen Püree mischen. Wenn die Masse zu dick ist, etwas Milch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in 4 dicke Scheiben aufschneiden und in der Mitte der vorgewärmten Teller anrichten.

Die Kartoffelcreme in Nockenform um das Fleisch anrichten. Die Chimichurri auf das Fleisch geben und daneben anrichten.

Michael Kempf am 15. Januar 2016

## Roastbeef mit Laugen-Knödel

### Für 4 Personen

#### Roastbeef:

600 g Roastbeef	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 EL scharfer Senf	1 EL Honig	

#### Laugenknödel:

3 Laugenbrezeln	150 ml Milch	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Schalotte	15 g gerauchter Bauchspeck	1 EL Butter
2 Eier	1 Eigelb	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	3 EL Butterschmalz

#### Remouladensauce:

2 Eier	1 Eigelb	1 TL Senf
Salz	1 TL Essig	100 ml Sonnenblumenöl
2 Gewürzgurken	1 Sardelle	1/2 TL Kapern
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker
Pfeffer	1 Spritzer Tabasco	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Roastbeef mit einem Küchengarn binden, gut salzen. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, darin das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Dann heraus nehmen, das Roastbeef mit Senf und dem Honig einpinseln, auf ein Gitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Remouladensauce die Eier in einem Topf mit Wasser ca. 12 Minuten kochen, dann herausnehmen und kalt abschrecken.

Die Laugenbrezeln in Stücke schneiden bzw. zerbrechen. Die Milch aufkochen, über die Brezeln gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Schalotte schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter die gewürfelte Schalotte anschwitzen, Speckwürfel zugeben. Anschließend zu den Brezeln geben, Eier, Eigelb und Petersilie zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut verkneten.

Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Tipp: Es empfiehlt sich einen Probeknödel zu machen, wenn er im Wasser zerfällt noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen.

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 und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls unter die Mayonnaise mischen. Mit einer Prise Zucker, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Die Knödel in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Knödel darin anbraten.

Roastbeef in Scheiben aufschneiden, mit den gebratenen Knödeln und der Remouladensauce anrichten.

Michael Kempf am 24. März 2017

# Roastbeef mit Sauce Tartare und Kartoffel-Gurken-Salat

## Für vier Portionen

700 g festk. Kartoffeln	800 g Roastbeef	3 Stiele Thymian
3 Stiele Rosmarin	3 Knoblauchzehen, grob gehackt	1 TL schwarze Pfeffermischung
3 EL Olivenöl	Salz	1 Salatgurke
2 Schalotten	200 ml Gemüsefond	2 TL Senf
4 EL Weißweinessig	2 TL Zucker	2 EL Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Gewürzgurken	1 TL Kapern
2 Sardellen	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Eigelb
1 TL Senf	150 ml Rapsöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Die Kartoffeln gründlich waschen, in der Schale weich kochen, abgießen und kurz abkühlen lassen.

Das Roastbeef 1 Stunde vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur liegen lassen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren.

Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl gut einreiben. Das Roastbeef rundherum mit Salz würzen.

Eine entsprechend große gusseiserne Pfanne oder Bräter erhitzen. Das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (das dauert pro Seite 2–3 Min.).

Den Backofen auf 100° C vorheizen (Umluft 80° C). Das Fleisch auf ein Ofengitter legen und auf ein Backblech setzen. Mit der Marinade und den Kräutern bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 1–1,5 Stunden garen.

Bei einer Kerntemperatur von 54–56° C ist das Roastbeef medium gebraten. Mit einem Fleischthermometer überprüfen. Nach der Garzeit das Roastbeef noch weitere 10 Min. ruhen lassen, damit der Fleischsaft sich gleichmäßig verteilt.

Die Gurke waschen, längst halbieren und entkernen. Die Hälften in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen, in Streifen schneiden und mit den Gurken in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe aufkochen. Senf und Essig einrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen. Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und zu den Gurken geben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und kleinschneiden.

Den heißen Sud über die noch warmen Kartoffelscheiben gießen, alles untermischen. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zuletzt das Öl und den Schnittlauch unter den Salat rühren.

Für die Sauce Tartare die Gewürzgurken kleinwürfeln, Kapern, Sardellen und Petersilie feinhacken. Das Eigelb mit dem Senf verrühren. Die Hälfte des Öls tröpfchenweise unterrühren, den Rest in einem feinen Strahl zugeben und unterschlagen. Gurken, Kapern, Sardellen und das Gurkenwasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Kartoffel-Gurken-Salat und der Sauce Tartare auf eine Platte geben.

Johann Lafer am 05. März 2016



# Roastbeef, Walnuss-Cranberry-Kruste, Kürbiscreme, Spinat

## Für vier Personen

### Für das Roastbeef:

1 Roastbeef à 800-1000 g	2 Zehen Knoblauch	6 Zweige frische Kräuter
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

### Für die Kruste:

2 Scheiben Toastbrot	50 g gehackte Walnüsse	50 g Soft Cranberrys
2 EL Semmelbrösel	1 Ei	100 g warme Butter
1 TL milder Honig	Salz, Pfeffer	

### Für die Kürbiscreme:

1 Hokkaidokürbis, á 800-1000g	1 Passionsfrucht	50 ml Wermut
50 ml Weißwein	200 ml Sahne	1 Stange Zimt
4 Zweige Thymian	1 TL fruchtiges Currypulver	

### Für den jungen Spinat:

100 g Baby Spinat	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
50 g Butter	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Roastbeef mit Küchengarn binden und mit Salz würzen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Pfeffer würzen. Das Fleisch mit dem Knoblauch und den Kräutern auf das Backofengitter legen und 40 bis 45 Minuten garen. Anschließend die Backofentür öffnen und das Fleisch zehn bis 15 Minuten ruhen lassen, bis es eine optimale Kerntemperatur von 61 bis 64 Grad hat. Für die Kruste die Butter schaumig aufschlagen. Das Ei trennen. Das Toastbrot entrinden und mahlen. Die Butter, das Toastbrot, die Walnüsse, die Cranberries und die Semmelbrösel mit dem Eigelb und dem Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in einen Frühstücksbeutel füllen, glatt streichen und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Für die Kürbiscreme den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Deckel des Kürbis rundherum abschneiden und die Kerne entfernen. Den Wermut, den Weißwein, den Thymian und den Zimt hineingeben, den Deckel schließen und im Ofen weich garen. Die Sahne aufkochen und würzen. Mit einem Esslöffel die Gewürze aus dem weichen Kürbis holen. Den Kürbis in die Sahne geben und zu einer Crème zerstampfen. Zum Schluss mit Passionsfruchtmark, Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Den Spinat putzen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Spinat zugeben und leicht zusammenfallen lassen. Das Roastbeef mit Walnuss-Cranberry-Kruste, Kürbiscreme und jungem Spinat auf Tellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 19. Dezember 2014

## Roastbeef-Tranchen, Mango-Salat und Erdnuss-Butter-Dip

### Für zwei Portionen

150 g Roastbeef	1-2 Mango	1 Mini Romanasalat-Herz
1/8 Stengel Zitronengras	2 EL Sesam (weiß, geröstet)	1-2 EL Sesamöl (geröstet)
2 EL Erdnussbutter	1 EL Crème-fraîche	1 Schuss Brühe
1 Schuss Pflanzenöl	Salz	Zucker
Chilipulver		

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Wenig Zitronengras mit einer feinen Reibe hineinraspeln, gerösteten Sesam und geröstetes Sesamöl zugeben, alles gut vermengen und mit je einer kleinen Prise Salz und Zucker abschmecken.

Die Erdnussbutter und die Crème Fraîche zusammen mit einem Schuss Brühe, einer Prise Salz und einer Prise Chili in einen Mixbecher oder einen kleinen Messbecher füllen und mit Hilfe eines Pürierstabes mixen. Anschließend so viel Pflanzenöl langsam mit dem Pürierstab hineinmixen, bis die Konsistenz des Dips ähnlich einer Mayonnaise ist.

Das Roastbeef der Länge nach halbieren, in dünne Tranchen schneiden und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett braten. (Das gleiche Prinzip wie bei einem asiatischen Teppanyaki-Grill). Die Oberseite des Fleisches mit einer Prise Salz würzen, das Fleisch wenden, von der anderen Seite ebenfalls rösten und aus der Pfanne nehmen, solange das Fleisch noch nicht durchgebraten ist. Einzelne Blätter des Romana-Salatherzens auf zwei Tellern verteilen, den Mangosalat in die Blätter füllen, die Roastbeeftranchen dazusetzen und mit dem Erdnussbutter-Dip überziehen.

Alexander Herrmann am 06. Mai 2015

## Rumpsteak auf Kartoffel-Stampf mit Pfeffer-Soße

### Für 4 Portionen

4 Rumpsteaks a 200 Gr.	1 Kg. festk. Kartoffeln	300 ml. Rinderbrühe
6 Schalotten	2 Eßl. Olivenöl	1 Eßl. Zitronensaft
2 Eßl. grüne Pfefferkörner	1 Eßl. Butter	200 ml. Kalbsfond
100 ml. Portwein	Meersalz	Steakpfeffer

### Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, vierteln, kochen, abgießen. Grob zerstampfen, Brühe und Zitronensaft zugeben. 4 grob geschnittene Schalotten anschwitzen, karamellisieren und untermischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Pfeffersauce:

2 Schalotten fein würfeln, in Olivenöl anschwitzen und mit Portwein ablöschen, mit Kalbsfond auffüllen und reduzieren. Pfefferkörner aus der Lake dazugeben und kalte Butter mit einem Schneebesen unterrühren.

### Rumpsteak:

Die Rumpsteaks mit Meersalz und Steakpfeffer würzen von beiden Seiten in Olivenöl scharf anbraten und im vorgeheizten Umluftofen bei ca 150 Grad 8 Minuten garen. Die Steaks an dem Kartoffelstampf anrichten mit einem Rosmarinzwig garnieren und die Pfeffersauce dazugeben.

Frank Rosin am 17. Februar 2015

# Rumpsteak mit Gemüse, Ofenkartoffeln, Sourcream

## Für 4 Portionen

### Kartoffeln:

4 große Kartoffeln	1 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz
4 Staengel Petersilie		

### Gemüse:

1 rote Paprikaschote	1 kleine Aubergine	1 Brokkoli
4 Wirsingblätter	200 g braune Champignons	2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1 Prise Meersalz	1 Prise Pfeffer	

### Sour Cream:

200 g Quark	100 g Crème fraîche	4 EL Essig
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Bund Schnittlauch	1 kleine Zwiebel	

### Fleisch:

4 Rumpsteaks à 150-200g	1 Prise Paprikapulver edelsüß	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 EL neutrales Pflanzenöl	

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, leicht mit Olivenöl einreiben, mit Meersalz bestreuen und auf dem Blech im heißen Ofen etwa 1 Stunde garen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in mundgerechte Würfel schneiden. Die Aubergine der Länge nach vierteln und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen vom Strunk trennen, den Strunk schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Wirsingblätter ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Für die Sour Creme Quark und Crème fraîche in einer Schüssel glatt rühren. Essig, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Ganze nochmals gut rühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterheben. Nach Belieben die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls unterheben.

Die weichen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und warm halten. Die Backofentemperatur auf 150 °C reduzieren. Für das Gemüse das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse samt Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten. Mit Zucker, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch die Rumpsteaks von beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch im heißen Ofen auf dem Rost 5-6 Minuten nachgaren. Die Kartoffeln auf Teller verteilen, der Länge nach einschneiden und einen Klecks Sour Cream hineingeben. Steak und Gemüse daneben anrichten. Das Ganze mit Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 08. März 2016

# Rumpsteak mit Kartoffel-Stampf und Öderaner Salat

## Für 4 Portionen

4 Rumpsteaks	Salz, Pfeffer	1 kg Kartoffeln
Kümmel	100 g Butter	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	Zucker	150 ml Gemüsebrühe
150 ml Olivenöl	10 ml Zitronensaft	1 Pck. Krautsalat
3 Gurken	1 Dose gelbe Bohnen	10 Tomaten
1 Glas rote Beete	1 Kopf Eisbergsalat	

### **Steak:**

Das Steak (in zwei Zentimeter dicke Scheiben geschnitten) zwischen Küchenbrett und Folie von allen Seiten leicht klopfen, salzen und pfeffern. Etwas Öl in der Pfanne sehr heiß werden lassen, das Steak hinlegen und von beiden Seiten anbraten. Beim Wenden niemals ins Fleisch stechen, sondern mit einem Wender umdrehen! Danach im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad in ca. 17 Minuten fertig garen.

### **Kartoffelstampf:**

Kartoffeln in gesalzttem Wasser kochen lassen. Mit Kümmel würzen. Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Kartoffeln abtropfen lassen und grob zerstampfen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden, die Zwiebeln in der Pfanne etwas zur Seite schieben, den Knoblauch auf die freie Fläche geben und mitrösten. Danach alles vermengen, Salz, Pfeffer dazugeben und mit etwas Zucker karamellisieren. Die Gemüsebrühe und Olivenöl über die gestampften Kartoffeln gießen und vermengen. Abschließend die Zwiebeln zur Kartoffelmasse geben, unterheben und durchziehen lassen. Zuletzt etwas Zitronensaft hinzufügen und unterrühren.

### **Öderaner Salat:**

Zuerst den Krautsalat auf den Teller geben, die Gurke in Scheiben schneiden, halbieren, auf den Krautsalat geben. Danach die gelben Bohnen und die rote Beete. Tomaten vierteln und hinzufügen. Eisbergsalat waschen und zerteilen und den Öderaner Salat damit abschließen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

## Rumpsteak mit Kichererbsen und Auberginen

### Für 4 Personen

2 Auberginen	Meersalz	4 Rumpsteaks
3 EL Olivenöl	Pfeffer	4 Knoblauchzehen
einige Zweige Thymian	1-2 Zweige Rosmarin	2 Schalotten
1 TL Baharat	400 g Kichererbsen	4 mittelgroße Tomaten
1-2 TL Sherry-Essig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	

Rumpsteak mit Kichererbsen und gegrillten Auberginen. © ZS Verlag Zabert Sandmann Fotograf:

Jan-Peter Westermann Backofen auf 120 Grad vorheizen. Auberginen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In ein Sieb legen, mit Salz bestreuen und mit einer Schüssel beschweren. Ziehen lassen. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Kräuterzweige und angeprügelte Knoblauchzehen hinzufügen und kurz mitbraten. Steaks, Kräuter und Knoblauch in eine ofenfeste Form legen, pfeffern, mit dem restlichen Öl beträufeln und im Ofen etwa zehn Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Im Bratfett der Steaks anschwitzen. Die abgetropften Kichererbsen untermischen, die Gewürze, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles erhitzen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer von der Schale schneiden. Grob würfeln und zu den Kichererbsen geben. Einige Minuten erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Eine Grillpfanne mit Öl bepinseln und erhitzen. Auberginen trocken tupfen und darin unter Wenden etwa drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Kichererbsen darauf geben und die Steaks darauf anrichten. Koriander grob hacken und darüber streuen.

Tipp:

Baharat ist eine arabische Gewürzmischung. Stattdessen können Sie auch je ein Viertel Teelöffel Kreuzkümmel, Paprikapulver und Koriander mit je einer Prise Zimt und Muskat verwenden.

Cornelia Poletto am 23. Februar 2014

## Rumpsteak mit Portwein-Schalotten-Soße, Bratkartoffeln

### Für 4 Personen

6 Schalotten	4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
2 EL Zucker	750 ml roter Portwein	200 ml Kalbsjus
Meersalz, Pfeffer	1 EL Speisestärke	2 Knoblauchzehen
4 Rumpsteaks á 250 g		

### Für die Bratkartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festk.	100 g durchw. Speck	3 Schalotten
1/2 Bund glatte Petersilie	6 EL Rapsöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln die Kartoffel bereits am Vortag mit Schale in Salzwasser kochen. Backofen auf 80 Grad Ober-,Unterhitze vorheizen (Gas Stufe 1, Umluft nicht geeignet). Für die Sauce die Schalotten schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Zucker in einem Topf hell karamellisieren. Schalotten kurz darin andünsten und mit Portwein ablöschen. Je zwei Zweige Thymian und Rosmarin zugeben und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf ein Drittel reduzieren. Die Kräuter herausnehmen und mit Kalbsjus auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce zur gewünschten Konsistenz binden und warm halten. Für die Rumpsteaks den Knoblauch schälen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne bei starker Hitze in wenig Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend salzen und pfeffern und auf ein leicht geöltes Backblech legen. Restlichen Thymian, Rosmarin und die Knoblauchzehen auf die Steaks geben und im Backofen ca. 15 Minuten medium garen. Für die Bratkartoffeln, die am Vortag gegarten Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck würfeln, die Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Kartoffelscheiben zugeben und von allen Seiten goldbraun braten. Anschließend die Speckwürfel zugeben und schön kross braten. Kurz vor dem Servieren die Schalotten und zum Schluss die Petersilie zugeben. Alles gut durch schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Rumpsteak und der Portwein-Schalotten-Sauce servieren.

Frank Buchholz am 22. Dezember 2014

# Rumpsteak mit Speck-Kartoffeln und grünem Spargel

**Für zwei Personen**

**Für das Rumpsteak:**

2 Rumpsteaks à 200 g                      neutrales Speiseöl                      Pfeffer, Salz

**Für die Speck-Kartoffeln:**

300 g kleine, festk. Kartoffeln    6 Streifen Bacon                       $\frac{1}{2}$  Bund Rosmarin  
neutrales Speiseöl                      Salz    Pfeffer

**Für den Spargel:**

10 Stangen grüner Spargel             $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch                      Butter, Salz, Pfeffer

**Für den Béarnaise-Espuma:**

255 g Butter                                  85 g Eigelb                                  100 g Zitronenfaser  
30 ml Gemüsefond                      10 ml Estragon-Essig-Reduktion    10 ml Zitronensaft  
5 g getr., gerebelter Estragon    10 g Salz

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

In zwei Töpfen gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Rumpsteak Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Rumpsteaks salzen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Fleisch scharf anbraten. Im Ofen sechs Minuten bei 160 Grad garen. Dann die Temperatur auf 100 Grad reduzieren und nochmals drei bis vier Minuten nachgaren, bis das Fleisch im Kern 60 Grad Temperatur erreicht hat.

Für die Speck-Kartoffeln Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen. Abschütten und auskühlen lassen. Kartoffeln mit Bacon umwickeln und in Öl, zusammen mit etwas Rosmarin, von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spargel Spargelstangen waschen, Enden großzügig abschneiden und Spargel in Salzwasser garen. In Eiswasser abschrecken. Schnittlauch kurz in kochendem Wasser blanchieren. Je fünf Spargelstangen mit Schnittlauch zu einem Päckchen zusammenbinden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Spargel-Päckchen kurz darin anschwanken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Béarnaise-Espuma Estragon-Essig mit Wasser im Verhältnis 2:1 mixen. Butter, Eigelbe, Gemüsefond, Estragon-Essig-Reduktion, Zitronensaft, Bindemittel und Salz durchmischen und dann durch ein Sieb geben. Estragon hinzufügen und vermengen. Masse in eine Espumafflasche mit zwei Patronen geben und gut schütteln.

Rosa gebratenes Rumpsteak mit Speck-Kartoffeln, grünem Spargel und Béarnaise-Espuma auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 06. Mai 2016

# Rumpsteak unter Bärlauch-Kruste

## Für 4 Portionen

4 Rumpsteaks à 200 g

### Bärlauchkruste:

50 g Bärlauch

50 g Butter

2 Scheiben Toastbrot

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

2 Eigelb

### Bratkartoffeln:

600 g Kartoffeln (festkochend)

50 g Speck (gewürfelt)

50 g Zwiebeln (gewürfelt)

100 ml Öl

Vinaigrette

16 Kirschtomaten

16 Oliven (entsteint)

16 Kapernäpfel

20 g Parmesan (gerieben)

20 ml Olivenöl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

### Steaks:

Backofen für die Rumpsteaks auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Die Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl scharf anbraten. Von beiden Seiten jeweils 3 Minuten für ein Medium-Steak. Die angebratenen Rumpsteaks aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech legen. Jetzt kann das Fleisch einseitig mit der Bärlauchkruste gleichmäßig dünn bestrichen werden. Die Rumpsteaks im vorgeheizten Backofen circa 5 Minuten garen lassen, bis die Kruste goldbraun wird. Alles zusammen auf einem Teller anrichten.

### Bärlauchkruste:

Bärlauch klein hacken, Butter weich werden lassen und das Toastbrot in kleinen Stücke schneiden. Anschließend werden die Toaststücke im Mixer zu Paniermehl gemixt. Alles zusammen in eine kleine Schüssel geben und mit zwei Eigelb vermischen. Die Masse abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

### Bratkartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Schale fest kochen. Anschließend gründlich von der Schale befreien und am besten mit der Hand in Würfel brechen - oder falls sie noch zu heiß sind in Würfel schneiden. Anschließend Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl scharf anschwitzen.

### Tipp:

Speck und Zwiebeln haben verschiedene Garzeiten und sollten deshalb in derselben Pfanne, aber zunächst getrennt voneinander angebraten werden. Abschließend Kartoffelwürfel dazu geben und goldbraun braten. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

### Vinaigrette:

Zunächst die Kirschtomaten vierteln, Oliven und die Kapernäpfel halbieren. Das Gemüse mit dem geriebenen Parmesan, dem Olivenöl vermischen. Auch die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend ziehen lassen.

Frank Rosin am 17. September 2014



## Rumpsteak-Streifen mit Gemüse-Graupen-Salat

### Für 4 Personen:

2 Rumpsteaks mit Fettrand (à 250 g)	1/2 TL Pfefferkörner	1/2 TL Szechuanpfeffer
1/2 TL Koriandersamen	1 TL Espressobohnen	100 ml Olivenöl
150 g Rollgerste	Salz	300 g Aubergine
150 g rote Paprika	150 g gelbe Paprika	2 rote Zwiebeln
Pfeffer	1 Bund Blattpetersilie	1 Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen	1 EL Worcestersoße	2 EL Balsamico
2 EL starker Espresso	1 TL Honig	Meersalz

Pfefferkörner, Szechuanpfeffer und Koriander mit den Espressobohnen in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Auf einen Teller legen, abkühlen lassen, dann mittelfein mörsern oder in der Kaffeemühle mahlen.

Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen. Den Fettrand mit einem scharfen Messer einschneiden.

Die Steaks auf einen Teller legen, mit etwas Öl bepinseln und mit Gewürzen bestreuen.

Die Rollgerste in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Aubergine waschen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden (das geht am besten mit der Aufschnittmaschine) und salzen.

Die Paprikaschoten waschen, die Kerne entfernen. Paprika in Rauten schneiden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Auberginen trocken tupfen. Das vorbereitete Gemüse portionsweise in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblätter grob und die Stiele fein hacken.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Zitronenschale fein abreiben. Saft auspressen.

Rollgerste, Gemüse, und Petersilie in einer Schüssel vermengen.

Die Bratpfanne nochmals erhitzen. Steaks in Olivenöl mit den halbierten Knoblauchzehen von jeder Seite je ca. 2 Minuten anbraten. Sofort den Deckel auf die Pfanne legen und von der Herdplatte nehmen. Ca. 5 Min. nachziehen lassen.

Steaks mit Worcestersoße beträufeln und aus der Pfanne nehmen. Restliches Olivenöl, Balsamico, Espresso, Honig, Zitronensaft, -abrieb in der Pfanne schwenken. Über den Salat geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Fleisch in Streifen schneiden, Salat auf Tellern anrichten. Mit Fleischstreifen belegen und diese mit Fleur de Sel bestreuen.

Christina Richon am 11. September 2017

## Rumpsteak-Variation mit Gemüse

### Für 4 Portionen

#### Fleisch:

4 Rumpsteaks, à 150g    2 EL Butterschmalz    1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

#### Gemüse:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 Zucchini	1 Aubergine	2 Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	3 Zweige Oregano	3 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Das Gemüse waschen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in mundgerechte Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine ohne Stielansatz ebenfalls Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Für das Fleisch den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Das Butterschmalz in einer Grillpfanne stark erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten bei starker Hitze jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in eine feuerfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten nachgaren.

In der Zwischenzeit das Gemüse bis auf die Tomaten sortenweise mit je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Oregano in heißem Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch separat in Öl glasig schwitzen. Das Gemüse mischen, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Steaks und das Gemüse auf Teller verteilen und servieren.

#### Tipp:

Als Beilage eignen sich Kartoffeln.

Frank Rosin am 15. März 2016

# Salad Composé mit Entrecôte

## Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	2 Eier
1 EL Limettensaft	1 Prise Meersalz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	3 Lauchzwiebeln	15 Cherry-Tomaten
100 g Thunfisch Natur (Dose)	1 Avocado	2 EL Butterschmalz
2 Entrecôtes à ca. 400 g		

Den Reis mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Reis in einen kleinen Topf geben. Ca. 400 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und den Reis auf mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.

Inzwischen die Eier hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken. Eier abtropfen lassen, pellen und fein würfeln.

Reis abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Limettensaft, Fleur de Sel, Pfeffer und Öl in einer Schüssel verquirlen, den Reis und Eier untermischen.

Lauchzwiebel putzen und waschen. Lauchzwiebeln abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden.

Tomaten waschen, trocken reiben und fein würfeln.

Thunfisch abtropfen lassen und in feine Stücke teilen.

Die Avocado halbieren, Kern auslösen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen auslösen und in feine Stücke schneiden.

Lauchzwiebelröllchen, bis auf 1 EL zum Garnieren, Tomaten, Thunfisch und Avocadofruchtfleisch zum Reis in die Schüssel geben. Vorsichtig mischen und abschmecken. Übrige Zwiebelröllchen überstreuen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1) vorheizen. Eine Auflaufform darin mit erhitzen.

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben.

Entrecôtes trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Fleisch in die Auflaufform geben und im Backofen noch etwa 6 Minuten ruhen und nachziehen lassen.

Den Salat nochmals abschmecken, auf Teller verteilen. Die Steaks in Streifen schneiden und dazu reichen.

Theresa Baumgärtner am 28. August 2017

# Sandwich-Wraps mit Roastbeef

## Für 4 Personen

700 g Roastbeef	Salz	Pfeffer
Olivenöl	2 Romana Salatherzen	12 mittelgroße rosé Champignons
2 große Schalotten	2 EL Butter	150 g Cheddarkäse
1 Stange Staudensellerie	100 g Frischkäse	50 g Mayonnaise
1–2 EL Zitronensaft	2 EL Schnittlauchröllchen	4 Tortilla-Weizenfladen (Maisfladen)

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft:

200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Roastbeef parieren und den Fettdeckel fein rautenförmig einschneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl einstreichen. Dann auf das Backofengitter setzen, Backblech unterchieben. Im Ofen 15 Minuten braten.

Die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2) 10–15 Minuten fertig braten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt noch 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Salatherzen der Länge nach vierteln, waschen und trockenschleudern. Champignons putzen und vierteln. Schalotten schälen, fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Dann Schalottenwürfel und etwas Butter zugeben.

Den Käse in  $\frac{1}{2}$  cm feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, entfädeln, ebenfalls in feine Würfel schneiden. Frischkäse und Mayonnaise verrühren. Schnittlauch untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch auswickeln und in feine Scheiben schneiden.

Tortilla-Fladen evtl. in einer Pfanne kurz erwärmen. Creme aufstreichen, die vorbereiteten Zutaten, bis auf Salat, darauf verteilen. Salat zuletzt auflegen. Tortillas zu Wraps aufrollen und sofort anrichten.

Frank Buchholz am 20. Juni 2016

# Saté-Spieß vom Flank-Steak mit Ananas-Chili-Dip

## Für 4 Personen

### Für die Saté-Spieße:

3 Zweige Thymian	700 g Flanksteak	Meersalz
5 EL Olivenöl	100 g Sauerteigbrot	4 Mini-Mais
100 g Ananas	8 Kirschtomaten	

### Ananas-Chili-Dip:

200 g Ananas	200 g Tomaten	200 g Fenchel
2 Stängel Basilikum	1 rote Chilischote	1 TL Fenchelsamen
1 TL Honig	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
	200 ml Tomatensaft	Salz

### zusätzlich:

2 EL Olivenöl	Chilifäden	1/2 Bund Basilikum
---------------	------------	--------------------

Hinweis: Das Fleisch wird bei Niedertemperatur gegart, die Garzeit beträgt daher mehrere Stunden. Für das Flanksteak Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Steak mit Meersalz würzen, mit etwas Olivenöl und den Thymianblättchen einreiben und in einen Kochbeutel geben. Diesen gut verschließen oder vakuumieren und in einen Topf mit 60 Grad heißem Wasser geben. Bei mehr oder weniger konstanten 60 Grad Wassertemperatur so das Fleisch ca. 8-12 Stunden garen.

Für den Ananas-Chili Dip Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauschen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Geschälte Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Fenchel waschen, abtropfen lassen und fein würfeln.

Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln.

Chili der Länge nach halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Fenchelwürfel darin anschwitzen. Honig zugeben und karamellisieren. Mit Tomatensaft ablöschen, die gerösteten Fenchelsamen zugeben und den Tomatensaft einkochen, mit Salz würzen.

Knoblauch, Chili, Tomaten- und Ananaswürfel zugeben und kurz mit kochen. Den Topf vom Herd ziehen, Basilikum untermischen und abschmecken.

Für die Spieße das Brot in 1 cm starke Scheiben und die Scheiben in 2 cm große Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten.

Mais in 1,5 cm große Stücke schneiden.

Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Das gegarte Flanksteak aus dem Kochbeutel auspacken und in 3 cm große Stücke portionieren. Die Zutaten wie folgt auf die Satéspeieße (pro Portion 3 Stück) aufspießen. Tomaten, Mais, Ananas, Flanksteak und Brot.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin kurz von allen Seiten braten. 19. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 20. Die Spieße anrichten, darüber den Ananas-Chili-Dip träufeln und mit Chilifäden bestreuen, mit Basilikumblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 06. Juni 2017

# Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle

## Für zwei Personen

### Für den Zwiebelrostbraten:

2 Scheiben Roastbeef a 200 g	200 g Zwiebeln	1 Zweig Thymian
Pflanzenöl	Butter, Mehl	Salz, Pfeffer

### Für die Spätzle:

250 g Spätzlemehl (Type 405)	5 Eier	1 Muskatnuss
Salz	Butter	

### Für die Sauce:

200 g Zwiebeln	2 EL Tomatenmark	100 ml roter Portwein
400 ml Rinderfond	1 TL Majoran	Butter
Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Drei Eier und zwei Eigelbe mit einem Teelöffel Salz und 75 Milliliter Wasser in die Mulde geben. Alles von der Mitte aus mit einem Holzlöffel gründlich miteinander vermengen. Den Spätzleteig mit etwas Abrieb der Muskatnuss würzen und den Teig so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Anschließend den Teig vom Brett ins kochende Wasser schaben und die Spätzle garen bis diese an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für die Sauce die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Butter hell anbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und fast völlig einkochen lassen. Den Rinderfond in zwei Portionen nacheinander angießen, dabei die Flüssigkeit jeweils unter Rühren fast völlig einkochen lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer, Majoran sowie einem kräftigen Spritzer Balsamico würzen.

Für das Fleisch die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. In Mehl wenden und anschließend in der Butter braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen. Das Roastbeef klopfen, bis es eine Dicke von eineinhalb Zentimeter hat. In einer Pfanne mit Öl zusammen mit dem Thymian von jeder Seite etwa zwei Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Zwiebeln darauf geben und für zehn Minuten in den Backofen geben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin nochmals schwenken und etwas nachwürzen.

Den schwäbischen Zwiebelrostbraten mit Spätzle auf Tellern anrichten, mit der Blattpetersilie garnieren und servieren.

Nelson Müller am 16. November 2016

## Skirt-Steak vom Rind mit Mais

### Für 2 Personen

400 g Skirt-Steak vom Rind (Saumfleisch)	Salz, Pfeffer	2 Zweige Thymian
5 EL Olivenöl	4 Zuckermaiskolben	1 Knoblauchzehe
50 ml Geflügelbrühe		

Das Fleischstück mit Salz, Pfeffer, Thymianblättchen und 1-2 EL Olivenöl einreiben. In eine lebensmittelechte und hitzestabile Folie einpacken und vakuumieren, so im 70 Grad heißen Wasserbad ca. 3 Stunden garen. Die Maiskolben schälen, von 2 Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden. Die anderen beiden Maiskolben mit einem Sägemesser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Maisscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und dem Knoblauch braten, mit Salz würzen. Die restlichen Maiskörner in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten, 50 ml Geflügelbrühe zugeben und mit Salz abschmecken. Das Fleisch aus der Folie packen und auf dem vorgeheizten Grill oder in der Grillpfanne von allen Seiten anbraten, vom Grill nehmen und aufschneiden. Das Fleisch mit den gebratenen Maisscheiben und dem Maisgemüse anrichten und servieren. Dazu passt Kräuterbutter-Baguette.

Karlheinz Hauser am 30. Juni 2014

## Spaghetti in Lauch-Soße und Filet-Streifen

### Für vier Portionen

250 g Spaghetti	Salz	1 Stange Lauch
50 g Bacon, in Scheiben	20 g Butter	Muskatnuss
50 ml Weißwein	150 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne
Pfeffer	500 g Rinderfilet	1-2 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch		

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen.

Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Bacon kleinwürfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Lauch und Bacon darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sauce offen bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Rinderfilet in dünne Streifen schneiden. Eine Pfanne gut vorheizen, Olivenöl zugeben und das Fleisch portionsweise darin ein bis zwei Minuten unter Wenden braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch kleinschneiden.

Die Spaghetti in die Lauchsauce geben und unterschwenken. In Pastatellern anrichten, die Filetstreifen darauf geben. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 29. August 2015

## Steak Tatar 2.0 mit Gurken-Joghurt

### Für vier Personen

#### Für das Steak Tatar:

600 g US – Rindernacken	1 Eigelb (frisch!)	2 EL kleine Schalottenwürfel
1 EL Butter	1 TL Kapern	3 Sardellenfilets
2 TL Ketchup	2 TL groben Senf	1 TL Sojasoße
Chilisoße	2 cl. Weinbrand	feines Meersalz
Pfeffer	Pflanzenöl	

#### Für den Joghurt:

1 Salatgurke	1 EL feine Schalottenwürfel	350 g griech. Joghurt 10%
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen	Chilisoße
2 EL frischen Dill	2 TL frische Minze	1 EL Olivenöl
Zitronensaft, Abrieb	Meersalz	

#### Für das Steak Tatar:

Die Schalottenwürfel in der Butter goldgelb anschwitzen.

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden, salzen, pfeffern und grob wolven. Danach das Eigelb, die Schalottenwürfel, die Kapern, die fein gehackten Sardellenfilets, nach Geschmack den Senf, den Weinbrand, den Ketchup, Chilisoße und die Sojasoße zugeben und gut durcharbeiten.

Jetzt mit Hilfe eines Rings 4 Steaks formen und in einer heißen Pfanne mit sehr wenig Öl auf jeder Seite ca. 60 Sekunden scharf anbraten.

#### Für den Joghurt:

Die gewaschene Gurke fein raspeln und gut salzen. Den Kreuzkümmel und die Koriandersamen ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis es anfängt zu duften, dann fein mörsern und zum Joghurt geben. Die Gurken in einem Sieb abtropfen lassen und zum Joghurt geben, die restlichen Zutaten unterrühren und mit Salz und einem Spritzer Chilisoße frisch abschmecken.

Die Steaks auf den Gurkenjoghurt setzen und mit etwas Dill garnieren. Je nachdem, wozu das Essen geplant ist, ob als kleine Vorspeise oder als Hauptgang, kann vom Feldsalat über Chips bis Tabouleh oder Couscous alles dazu serviert werden.

Achtung; Da dieses Gericht rohes Fleisch und Eigelb enthält, bitte auf ausreichend Kühlung, keine großen Standzeiten, frische Zutaten und Hygiene achten.

Ralf Zacherl am 22. April 2017



# Steak-Burger

## Für 2 Portionen

2 Burgerbrötchen	200 g Roastbeef	1 weiße Zwiebel
1 Fleischtomate	1 Romanasalatherz	1 TL Meerrettich
50 g Butter	50 ml Gemüsebrühe	2 Eigelbe
2 EL Senf (mittelscharf)	2 EL Weißweinessig	100 ml Rapsöl
Liquid Smoke	Meersalz, Pfeffer, Zucker	

Die weiße Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden und in einer Pfanne braun anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und wenigen Tropfen (am besten mit einer Pipette zugeben) Liquid Smoke abschmecken und beiseite stellen. Eigelb, Senf und Essig mischen, mit je einer Prise Salz und Zucker abschmecken, das Rapsöl zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer cremigen Mayonnaise aufmixen. Die Burgerbrötchen tosten und die Fleischtomate in dünne Scheiben schneiden. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Öl, von beiden Seiten, in einer beschichteten Pfanne medium braten, kurz ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die unteren Brötchenhälften mit Romanasalatblättern belegen, die Mayonnaise darauf streichen, Meerrettichfäden darüber streuen, dünne Steak-Scheiben darauf verteilen, mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, die „Rauchzwiebeln“ auf das Fleisch geben, ein bis zwei Tomatenscheiben darauf legen, nochmals mit einer kleinen Prise Salz würzen und mit der oberen Brötchenhälfte verschließen.

Alexander Herrmann am 26. Juni 2014

## Steak-frites-Scheiben von der Rinder-Flanke, Senf-Creme

### Für 4 Personen

400 g Rinderflanke	Meersalz, Pfeffer	1 TL Senf
1 EL Sonnenblumenöl	4 Scheiben Bauernbrot	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe		

### Für die Senfcrème:

1/2 Schalotte	1 Cornichon	1/2 Zitrone
1/2 TL Kapern	50 g Dijon-Senf	1 Eigelb
1 TL Champagneressig	1 TL Wasser	1 Prise Zucker
Meersalz, Pfeffer	ca. 100 ml mildes Olivenöl	

### Für den Salat:

120 g Wildkräuter	6 Radieschen	30 ml Balsamico-Vinaigrette
-------------------	--------------	-----------------------------

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rinderflanke parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Das Fleisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten, anschließend im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten rosa garen.

Das Bauernbrot in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Knoblauch schälen und mit der Zehe die Brotscheiben einreiben.

Für die Senfcreme die Schalotte schälen und würfeln, Cornichon in Würfel schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte, Cornichon, Zitronensaft, Kapern, Senf, Eigelb, Champagneressig, Wasser Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach und nach das Olivenöl einlaufen lassen bis die Sauce leicht dicklich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wildkräuter abspülen und trocken schütteln. Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden. Wildkräuter und Radieschenstreifen mit dem Dressing vermengen.

Rinderflanke in dünne Streifen schneiden und auf dem Brot verteilen. Auf dem Fleisch die Senfcrème verteilen, den Salat darauf geben. Dazu passen Pommes frites.

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette

100 ml Rapsöl

65 ml weißer Balsamico

35 g Senf, mittelscharf

30 ml Wasser

50 g Zucker

Meersalz, Pfeffer

150 ml mildes Olivenöl

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht.

Frank Buchholz am 11. Mai 2015

# Superzartes Senf-Fleisch

## **Für 6 Personen:**

800 g Beinscheibe vom Rind (entbeint)    500 g Möhren            2 Zwiebeln  
120 ml Worcestersoße                      2 TL körniger Senf    Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160° C vorheizen. Einen großen flachen, backofenfesten Schmortopf und eine große beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen.

Das Fleisch in 5 cm große Würfel schneiden und mit reichlich schwarzem Pfeffer sowie 1 Prise Meersalz würzen. Zusammen mit dem Knochen in der heißen Pfanne ohne Fett 8 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit die Möhren gründlich säubern und in 5 cm große Stücke schneiden. Mit 1 EL Olivenöl in den Schmortopf geben.

Die Zwiebeln schälen, vierteln, dann in die einzelnen Schichten ablösen und in den Topf fallen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Sobald das Fleisch schön gebräunt ist, kommt es auch dazu.

Worcestersoße und Senf unterrühren, dann 800 ml heißes Wasser dazugießen, sodass alles bedeckt ist.

Das Gericht im heißen Ofen zugedeckt 4 Stunden garen, bis das Fleisch fast zerfällt; falls nötig, den Bratensatz mit 1 Schuss Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Jamie Oliver am 10. Januar 2017

# T-Bone-Steaks vom Grill mit grünem Tomaten-Confit

## Für 4 Personen

### Für das Confit:

1 kg grüne Tomaten	200 g Schalotten	3 EL Olivenöl
100 ml Sherryessig	1 TL Koriandersamen	1 Bio-Zitrone
60 g Zucker	4 Lorbeerblätter	1 TL Meersalz
Cayennepfeffer		

### Für das Fleisch:

2 T-Bone-Steaks (à 700 g)	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
4 Zweige Salbei	Meersalz, Pfeffer	

Tomaten putzen, waschen, trocken reiben und sechsteln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Sherryessig ablöschen. Tomaten zugeben. Koriander mörsern. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden.

Koriander, Zitrone, Zucker und Lorbeer zufügen. Alles offen zu einem sämigen Confit einkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen. Abkühlen lassen.

Das Fleisch trocken tupfen. Die dicken Fettränder mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden, dabei auf keinen Fall ins Fleisch schneiden.

Rosmarin, Thymian und Salbei kalt abbrausen und trocken schütteln. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Thymian und Salbeiblättchen von den Stielen zupfen. Kräuter fein hacken.

Steaks und Kräuter in einen großen Gefrierbeutel füllen, kräftig durchkneten. Im Kühlschrank, am besten über Nacht, durchziehen lassen.

Fleisch etwa 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Einen Spezial-Hochtemperatur-Grill mit Oberhitze bis zu 800 Grad (Beef) oder klassischen Holzkohle-, bzw. Gasgrill bestmöglich für direktes Grillen auf hohe Temperatur vorheizen.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen. Die Kräuter abstreifen, da sie auf dem Grill verbrennen würden. Fleisch mit etwas Salz würzen.

Das Fleisch nach Anleitung im Beef unter Wenden je Seite kurz grillen. Oder Steaks bei starker Hitze direkt über der Glut von jeder Seite etwa 7 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 46 bis maximal 50 Grad garen. Dabei nur einmal mit einer Grillzange wenden. Fleisch dann vom Grill ziehen, mit Alufolie bedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Fleisch dann auf dem Grill bei starker Hitze je Seite nochmals ca. 30 Sekunden grillen. Fleisch vom Knochen lösen, aufschneiden und mit Pfeffer und ggf. noch etwas Salz würzen. Mit dem Confit und nach Belieben Baguette und Blattsalat anrichten.

Frank Buchholz am 04. Juli 2016

# Tafelspitz mit Grüner Soße

## Für 4 Personen

### Tafelspitz:

2 EL Speiseöl	1 kg Tafelspitz	Salz
2 Zwiebeln	150 g Lauch	2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie	1 Lorbeerblatt	3 Wacholderbeeren
1 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Pimentkörner	

### Grüne Sauce:

2 Eier	1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel	1 Bund Kresse	1/2 Bund Borretsch
1/2 Bund Pimpinelle	1/2 Bund Sauerampfer	250 g saure Sahne
1 EL Naturjoghurt	3 EL Sahne	1 TL mittelscharfer Senf
1 Spritzer Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für den Tafelspitz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten und wieder herausnehmen.

Den Bratensatz mit 1 l Wasser ablöschen. Das Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und das Fleisch wieder in den Topf geben. Falls nötig, noch etwas heißes Wasser dazu gießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. 1/2 TL Salz hinzufügen und das Fleisch etwa 2,5 Stunden garen. In der Zwischenzeit die ungeschälten Zwiebeln halbieren. Die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze bräunen.

Den Lauch putzen, waschen und der Länge nach halbieren, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen, Stangensellerie waschen. Beides schräg in breite Scheiben schneiden. Das vorbereitete Gemüse mit den gebräunten Zwiebelhälften nach etwa 1 Stunde Garzeit zum Fleisch geben. Das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren, die Pfeffer- und Pimentkörner dazugeben.

Inzwischen für die Grüne Sauce die Eier in einem Topf mit Wasser hart kochen.

Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Harte Stiele entfernen und die Kräuter fein schneiden. Die Petersilienstiele für den Tafelspitz beiseitelegen.

Die saure Sahne, den Joghurt und die Sahne in den Küchenmixer geben, zwei Drittel der Kräuter hinzufügen und kurz pürieren. Mit dem Senf, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die gekochten Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den restlichen Kräutern unter die Sauce mischen.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Petersilienstiele zum Tafelspitz geben und in der Brühe ziehen lassen.

Den Tafelspitz aus der Brühe nehmen und quer zur Faser in Scheiben schneiden.

Das Fleisch mit etwas Gemüse auf einer Platte anrichten, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und die Grüne Sauce dazu reichen.

Sören Anders am 09. Oktober 2017

## Tafelspitz mit Rote Bete-Rahmgemüse

**Für 4 Personen**

**Tafelspitz:**

2 EL Speiseöl	1,5 kg Tafelspitz vom Rind	3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 Möhren	200 g Sellerie
200 g Lauch	2 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
Salz	grober Pfeffer	

**Rahm-Bete-Gemüse:**

2 Knollen Rote Bete	40 g Zucker	800 g Rote Bete Blätter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
Salz	Butter	Muskatnuss
30 g Schmand	1 EL Kreuzkümmel	10 g frischer Meerrettich

Für den Tafelspitz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten und wieder herausnehmen.

Gemüse abwaschen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob würfeln.

Das Gemüse mit etwas Öl im Topf goldgelb anrösten, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch wieder in den Topf zum Gemüse geben und mit so viel Wasser aufgießen, bis das Fleisch mit Wasser bedeckt ist. Alles aufkochen, dann das Fleisch ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen.

Anschließend den Herd abstellen und das Fleisch in der Resthitze der Brühe ruhen lassen. Tipp: Man kann den Tafelspitz auch am Vortag garen. Den Tafelspitz, wenn er etwas abgekühlt ist aus der Brühe nehmen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe passieren und ebenfalls kalt stellen. Am nächsten Tag kann man den Tafelspitz dann aufschneiden und in einem Topf mit etwas Brühe wieder erhitzen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete Knollen schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Zucker mit 200 ml Wasser aufkochen und die Rote Bete Würfel darin gar kochen.

Die Rote Bete Blätter abwaschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Bete Blätter zugeben und wie Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gedünstete Bete-Blätter mit der restlichen Butter im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Schmand unterheben und abschmecken.

In einer Pfanne ohne Fett den Kreuzkümmel leicht rösten.

Die Rote Bete Würfel mit einer Siebkelle aus dem Topf nehmen, abtropfen und mit dem gerösteten Kreuzkümmel vermengen.

Zum Anrichten den Tafelspitz aufschneiden. Den Bete-Spinat auf der Tellermitte anrichten, die Bete-Würfel darüber streuen und den Tafelspitz anlegen. Meerrettich frisch darüber reiben und servieren.

Rainer Klutsch am 03. November 2017

# Tafelspitz

## Für 4 Personen

1 kg Rindertafelspitz	1 Zwiebel	5 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner	Salz
2 Möhren	1/2 Knolle Sellerie	1 Stange Porree
500 g Kartoffeln	1 Bund Schnittlauch	2 EL Butter
1 EL Mehl	100 ml Milch	Pfeffer
1/4 Stange frischer Meerrettich		

Den Tafelspitz sauber ausparieren (der Fettrand kann nach Wunsch dran gelassen werden). Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Fleisch mit Zwiebelwürfeln, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Pimentkörnern und Salz in einen Topf geben, mit heißem Wasser bedecken einmal aufkochen und dann leise simmern lassen, ca. 2 Stunden, dabei immer wieder den oben entstehenden Schaum abschöpfen und falls nötig Wasser zufügen. Möhren und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Gemüsewürfel zugeben. Fünf Minuten vor Ende den geschnittenen Porree. Dann den Tafelspitz herausnehmen und zugedeckt fünf Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, längs vierteln und in Salzwasser garen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen, 1 EL Mehl zugeben und kurz, anschwitzen. Unter Rühren 100 ml Milch zugeben, köcheln lassen und mit Brühe aus dem Tafelspitztopf auffüllen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein paar Minuten köcheln lassen. Meerrettich schälen, sehr fein hobeln. Etwas Meerrettich unter die Sauce mischen und abschmecken. Fleisch und Gemüse zusammen anrichten, Sauce zugeben mit Schnittlauch bestreuen und den restlichen Meerrettich dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Dezember 2014

# Tagliata mit Bohnen-Birnen-Salat

## Für 4 Personen

50 g dicke Bohnenkerne, getrocknet	600 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe
2 Rosmarinzweige	Rauchsalz	8 EL Olivenöl
100 g grüne Bohnenkerne (TK)	Salz	200 g Buschbohnen
200 g breite Bohnen	Pfeffer	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	2 Birnen	3 EL Balsamico
1 Kopf heller Friesseesalat	50 g Parmesan	

Die getrockneten Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Wasser oder Gemüsebrühe weichkochen, ca. 60 Minuten. Danach abgießen.

Das Fleisch parieren. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. Das Fleisch mit Rauchsalz, Knoblauch, Rosmarin und 3 EL Olivenöl marinieren.

Grüne Bohnenkerne, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Buschbohnen und breite Bohnen putzen, in Salzwasser weich kochen, herausnehmen und abschrecken.

Backofen auf 60 Grad vorheizen. Zum Anbraten das Fleisch von den Kräutern befreien. Das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten, anschließend Pfeffern und bei 60 Grad für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und kurz in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Birnen waschen, in kleine Würfel schneiden. Bohnen mit Zwiebeln, Knoblauch und Birnen in eine Salatschale geben und mit dem Balsamico und 4 EL Olivenöl marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Friesseesalat putzen, waschen, trocken schleudern und zu den Bohnen geben. Über dem angerichteten Salat etwas fein geriebenen Parmesan verteilen.

Das Fleisch abkühlen lassen und dann dünn aufschneiden. Auf einem Teller verteilen und dann zusammen mit dem Bohnensalat servieren.

Tarik Rose am 16. Oktober 2015



# Tagliata vom Rumpsteak mit Rübchen, Barolo-Risotto

## Für vier Portionen

4 Rumpsteaks, à 250 g	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	100 g schwarze Oliven	3 Stiele Thymian
30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	500 ml Kalbsfond
2 Schalotten	40 g Butter	1 Lorbeerblatt
175 g Risottoreis	200 ml Barolo	30 g Parmesan
10 kleine Mairüben	20 g Butter	2 EL Honig
150 ml Gemüsefond	Fleur de sel	

Das Fleisch mindestens 2 Stunden vor dem Braten bei Zimmertemperatur liegen lassen. Fleisch vor dem Braten nicht würzen, da bei den hohen Temperaturen der Pfeffer verbrennen würde. Eine Grillpfanne kräftig erhitzen, mit Olivenöl bestreichen und die Rumpsteaks darin von jeder Seite eine Minute scharf angrillen. Im Backofen bei 60 Grad 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

Knoblauch schälen, klein würfeln. Zusammen mit den Oliven und dem Thymian in die Grillpfanne geben. Butter zufügen und alles gut aufschäumen lassen. Mit Olivenbutter mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren Petersilie in die Olivenbutter geben.

Kalbsfond aufkochen. Schalotten schälen, klein würfeln und in der Hälfte der Butter anschwitzen. Lorbeerblatt zugeben. Risottoreis einstreuen und eine Minute anrösten. Zwei bis drei Esslöffel Barolo beiseite stellen. Den restlichen Barolo angießen und bei höchster Flamme aufkochen lassen. Sobald der Wein verkocht ist, nach und nach den Kalbsfond angießen und jeweils einkochen lassen. Sobald der Reis fertig gegart ist, restliche Butter, Barolo und den Parmesan unterrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen.

Mairüben waschen, putzen, schälen und vierteln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Rüben darin anschwitzen. Honig zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond angießen und die Rübchen darin weichkochen. Den Sud dabei einkochen lassen, so dass die Rübchen am Ende von einem sirupartigen Sud überzogen sind. Die Blätter der Rübchen waschen, fein schneiden und unterheben.

Zum Anrichten das Fleisch in Tranchen schneiden, in eine vorgeheizte Auflaufform (120 Grad im Backofen) legen, mit der Olivenbutter beträufeln und nach Belieben mit etwas Fleur de sel und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Barolorisotto und die glasierten Rübchen mit dem Tagliata anrichten.

Johann Lafer am 18. Juli 2015

## Tagliatelle mit Rinder-Filet-Streifen, Kirschtomaten

### Für vier Portionen

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	250 g Kirschtomaten
400 g Rinderfilet	2 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne
Zucker	500 g frische Tagliatelle	4 Scheiben Parmaschinken
Salz, Pfeffer	50 g Parmesan	4 Stiele Basilikum

Knoblauch und Zwiebel schälen und kleinhacken. Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Rinderfilet in Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch und Pinienkern in der Pfanne anbraten. Kirschtomaten zugeben, mit einer Prise Zucker würzen und schmoren lassen, bis sie aufplatzen.

In der Zwischenzeit Tagliatelle in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser al dente garen und abgießen.

Parmaschinken Scheiben längs halbieren und in flach in eine Pfanne legen. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und bei mittlerer Hitze kross braten.

Das Fleisch zurück in die Pfanne zu den Kirschtomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tagliatelle zugeben und unterheben. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter grob zupfen und zugeben.

In tiefen Tellern anrichten. Mit reichlich frisch gehobeltem Parmesan bestreuen, Parmaschinken und Basilikumblätter dazu legen.

Horst Lichter am 04. Juli 2015

## Tellersülze vom Roastbeef mit Schnittlauch-Brot

### Für 4 Personen

#### Für die Sülze:

400 g Rinderrücken (Roastbeef)	Salz	Pfeffer
1-2 Blatt Gelatine	1l kräftige Fleischbrühe	2 Stängel Blattpetersilie
2 Tomaten	2 Eier, hart gekocht	4 Essiggurken

#### Für das Schnittlauchbrot:

1 Bund Schnittlauch	150 g Graubrot in Scheiben	3 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Sülze über Nacht fest werden muss.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Rinderrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff von allen Seiten kurz anbraten. Dann mit der Pfanne in den Ofen geben und ca. 15 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, abdecken und erkalten lassen. (Es empfiehlt sich dies einen Tag zuvor zu erledigen, da beim Zubereiten der Sülze die Zutaten alle gut gekühlt sein sollten.)

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf die Brühe erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Brühe abschmecken eine Bodendecke in vier Suppenteller gießen und etwas anziehen lassen.

Das Roastbeef in 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden, in die Suppenteller fächern und in die Gelierbrühe einlegen. Wiederum mit etwas Gelierbrühe bedecken und anziehen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Tomaten, Eier und die Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Die nächste Schicht der Sülze besteht aus Tomaten-, Ei- und Gurkenscheiben, mit Petersilienblättern ausgarnieren.

Alles mit Gelierbrühe bedecken und in den Kühlschrank stellen. Am besten über Nacht fest werden lassen.

Für das Schnittlauchbrot kurz vor dem Servieren den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Brotscheiben mit Butter bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch darüber streuen.

Die Tellersülze kalt aus dem Kühlschrank servieren und das Schnittlauchbrot dazu reichen. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Vincent Klink am 13. Juli 2017

# Thüringer Klöße mit Gulasch

## Für 4 Portionen

### Gulasch:

500 g Rindfleisch	500g Schweinefleisch	3 große Zwiebeln
100 g Speck	4 EL Tomatenmark	1 Rotwein
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	5 EL Speiseöl
1 Prise Kümmel	200 ml Rinderbrühe	

### Klöße:

30 Kartoffeln	500 g Sauerkraut	1 Stück Butter
200 ml Gemüsebrühe	1 Sekt oder Weißwein	1 Bund Petersilie

### Fleisch mit Speck und Tomatenmark anbraten und ablöschen:

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, dann Fleischstücke hinzugeben und anbraten. Eine handvoll Speck dazugeben. Anschließend 2 Esslöffel Tomatenmark hinzufügen und mit Rotwein und etwas Rinderbrühe ablöschen und köcheln lassen.

### Zwiebelsud herstellen und zum Fleisch geben:

In einer Pfanne Speck und Zwiebeln anbraten und würzen. Den Sud zu dem Fleisch hinzugeben und kräftig umrühren. (der Anteil von Fleisch und Zwiebeln liegt bei 2:1).

(Unterschied zwischen Gulasch und Ragout: beim Gulasch wird zuerst das Fleisch angebraten und dann die Zwiebeln, beim Ragout zuerst die Zwiebeln, dann das Fleisch).

### Klöße und Sauerkraut:

20 rohe Kartoffeln reiben und in einem Leinensack oder Tuch auspressen, bis kein Wasser mehr rauskommt. 10 gekochte Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und zerstampfen. Anschließend alles vermischen und zu Klößen formen.

Wasser erhitzen, etwas Salz und einige Zwiebelhälften dazugeben. Klöße ins Wasser geben. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen Herd ausmachen und Klöße ziehen lassen (nach ca. 15-20 min einen Kloß prüfen, ob er durch ist).

Die Klöße vor dem Servieren in einen Behälter mit Tüchern geben, damit das Wasser aufgefangen wird.

Butter in der Pfanne braun werden lassen und durch eine Filtertüte oder Küchenpapier in einen Topf geben. Petersilie hinzufügen. Mit der durchgelaufenen Flüssigkeit werden die Klöße bestrichen.

Das Sauerkraut 20 min kochen und 0.2 l Sekt (oder Weißwein) und Gemüsebrühe dazugeben.

Frank Rosin am 17. Juli 2014

# Wagyu-Beef, Limetten-Soja-Gel, Cashewkerne, Kräuter-Salat

## Für 2 Personen

200 g Wagyu-Beef	3 Limetten	1 Limetten-Kafirblätter
1 Stange Zitronengras	100 ml Sojasauce	200 ml Wasser
3 g Agar-Agar	50 g Cashewkerne	100 g Butter
1 Prise Cayenne	frische Kräuter	1 Prise Zucker
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Die Sojasauce zusammen mit dem Wasser in einem Topf erhitzen, Saft und Abrieb von zwei Limetten, ein Limettenblatt sowie einen angedrückten Stengel Zitronengras zugeben, ziehen lassen, mit einer Prise Zucker abschmecken, durch ein Sieb passieren, aufkochen, Agar Agar einrühren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die fest gewordene Masse anschließend in einem Mixer oder mit Hilfe eines Pürerstabs mixen und durch ein feines Sieb streichen. Das entstandene Gel in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Cashewkerne darin langsam rösten und anschließend mit Limettenabrieb, Salz und Cayenne abschmecken.

Das Wagyu wenn nötig parieren und in dünne Tranchen schneiden. Eine Pfanne ohne Fett stark erhitzen und die Wagyuscheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten, sodass sie außen Röststoffe entwickeln aber in der Mitte noch medium bis roh (je nach Geschmack) bleiben. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Meersalz bestreuen, kurz entspannen lassen und zusammen mit den Cashewkernen samt Butter, einigen Tupfen Soja-Limetten-Gel und frischen Kräutern (z.B. Kerbel, Estragon und Petersilie) anrichten.

Alexander Herrmann am 22. April 2015

## Wagyu-Rindfleisch

### Für zwei Portionen

200 g Wagyu-Rindfleisch	2 Eigelb	1 TL Senf
100 ml Kürbiskernöl	100 ml Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

Eigelb und Senf in einen Mixbecher geben. Dann unter ständigem Mixen mit Hilfe eines Pürerstabs, das Kürbiskernöl sowie das Pflanzenöl langsam hineinlaufen lassen. Anschließend die entstandene Kürbiskernmayonnaise mit einer Prise Salz abschmecken und bis zum Anrichten kühl stellen. Das stark marmorierte Wagyu in relativ dünne Steaks schneiden, ohne Fett in eine sehr heiße, beschichtete Pfanne legen, kurz von beiden Seiten anbraten und anschließend einen kurzen Moment auf dem Schneidebrett ruhen lassen. In dünne Tranchen schneiden, auf zwei Tellern verteilen und mit der Kürbiskernmayonnaise anrichten.

Alexander Herrmann am 26. November 2014

# Zwiebel-Rindfleisch mit Petersilien-Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Zwiebelfleisch:

800 g Rinderschmorbraten	Salz, Pfeffer	1 Bund Suppengrün
7 Zwiebeln	2 EL Öl	2 EL Tomatenmark
1/2 TL Zucker	150 ml Rotwein	350 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter	1 TL Mehl	1 EL Majoran

### Für das Püree:

1 kg Kartoffeln mehlig	Salz	1 Bund Petersilie
6 EL Butter	100 ml Milch	100 g Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat	1-2 EL Olivenöl	

Für das Zwiebelfleisch:

Rinderschmorbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Suppengrün putzen und grob würfeln. 2 Zwiebeln schälen und grob würfeln. Fleisch in 2 EL heißem Öl in einem Bräter anbraten, herausnehmen. Suppengrün und Zwiebeln anbraten. 2 EL Tomatenmark und Zucker kurz mit rösten. Mit 150 ml Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen. Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Fleisch wieder hineinssetzen. 200 ml Gemüsebrühe angießen. Zugedeckt im heißen Ofen etwa 2 Stunden garen. Dabei nach der Hälfte der Zeit den Braten wenden und 150 ml Gemüsebrühe zugeben. Fleisch herausnehmen. Saucenfond durch ein Sieb streichen. Fleisch abkühlen lassen. Die übrigen 5 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin braun braten. Das kalte Fleisch in dünne Scheiben schneiden und dazu geben. Das Fleisch darin leicht braun braten. Mit Mehl bestäuben und mit etwa 200 ml Saucenfond ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Majoran würzen.

Für das Kartoffel-Petersilienpüree:

Die Kartoffeln schälen und längs halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Butter erhitzen und leicht bräunen. Sahne steif schlagen. Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelpüree mit Milch und die Hälfte der braunen Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Petersilienblätter mit Olivenöl fein pürieren und mit der übrigen Butter unter das Püree ziehen. Sahne unterheben. Mit dem Zwiebelfleisch servieren.

Vincent Klink am 16. Januar 2014

## Zwiebel-Rostbraten mit Maultaschen

### Für 4 Personen

#### Für die Maultaschen:

160 g Hartweizenmehl	160 g Weizenmehl (Type 405)	5 Eier
3 Eigelbe	1 EL Olivenöl	1 EL Wasser
Meersalz, Weizenmehl	150 g Babyspinat	2 Schalotten
200 g gemischtes Hackfleisch	Pfeffer	1 Eiweiß
2 EL Butter		

#### Für den Rostbraten:

4 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe
4 Rumpsteaks à ca. 200 g	2-3 EL Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer
4 Schalotten	2 EL Butter	150 ml Kalbsjus

Für die Maultaschen aus den beiden Mehlen, 2 Eiern, Eigelben, Olivenöl, Wasser und 1/2 TL Salz zu einem glatten Nudelteig kneten (ist der Teig zu fest, noch 1-2 EL Wasser zugeben, ist er zu weich noch etwas Mehl zugeben). Den Teig abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

Für die Füllung den Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und ganz fein schneiden. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln.

Spinat und Schalotten zusammen mit dem Hackfleisch und 3 Eiern gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. ß Zur Fertigstellung den Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn in Bahnen von ca. 15 cm ausrollen und die Hackmasse mit einem Spritzbeutel ohne Tülle in einer langen Bahn aufspritzen. Den restlichen Teig mit etwas verquirltem Eiweiß einpinseln. So einschlagen, dass eine breite Nudel von ca. 4,5 – 5,5 cm entsteht. Mit einem Holzlöffelstiel die einzelnen Maultaschen formen, mit einem Teigrad oder Messer durchtrennen. Die Maultaschen in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser so lange kochen, bis die Maultaschen oben schwimmen und ca. 5 Minuten durchgezogen sind. Dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

Den Knoblauch schälen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne in etwas Öl bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter und Knoblauch auf ein leicht geöltes Backblech geben. Darauf die angebratenen Rumpsteaks legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten medium garen.

Für die Sauce die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anbraten. Mit Kalbsjus aufgießen, aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten warm halten.

Die Maultaschen kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit 2 EL zerlassener Butter schwenken, gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Steaks auf Teller legen, je 3 Maultaschen dazu anrichten und die Sauce angießen. Dazu passt mit Vinaigrette marinierter Blattsalat.

Frank Buchholz am 09. März 2015

## Zwiebel-Rostbraten vom Rinder-Filet mit Spätzle

### Für 2 Personen

200 g Mehl	2-3 Eier	Salz
2 Scheiben Rinderfilet à 180 g	Pfeffer	3 EL Butterschmalz
1 Zwiebel	1/8 l Rotwein	3 EL Butter

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Fleischscheiben flach klopfen, bis sie 1 cm dick sind. Pfeffern und salzen. Eine große Bratpfanne erhitzen und in 2 EL Butterschmalz die Fleischscheiben von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei ca. 60 Grad warm stellen. Die Zwiebel schälen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in der Fleischpfanne mit dem Bratensatz und 1 EL Butterschmalz goldbraun braten. Mit Salz würzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen. Sofort die noch heiße Pfanne wieder aufs Feuer geben und mit dem Rotwein ablöschen. In den kochenden Wein 1 EL Butter geben und heftig rühren. Den Fond ca. 1 Minute reduzieren, so dass eine sämige Sauce entsteht, abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Spätzle in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz anschwemmen. Fleisch mit den Zwiebeln anrichten, die Sauce angießen und den Spätzle servieren.

Karlheinz Hauser am 18. August 2015



# Index

- Artischocke, 61  
Aubergine, 20, 107, 109, 113, 114  
Avocado, 9, 15, 26, 55, 115
- Beef, 2, 24, 54, 57, 133  
Beef-Stroganoff, 75  
Bohnen, 9, 10, 49, 73, 95, 108, 113, 128  
Braten, 5, 35, 52, 58–60, 64, 65, 84, 97, 134  
Bratkartoffeln, 25, 64, 73, 87, 101, 110  
Brokkoli, 107  
Brust, 22, 23, 53, 57
- Carpaccio, 7, 8, 27  
Chicoree, 44  
Couscous, 54
- Eisberg, 11, 108  
Entrecôte, 12–18, 30, 115  
Erbsen, 40, 109
- Filet, 1, 2, 5–8, 19, 22, 25, 26, 28, 41, 42, 44, 46, 51, 52, 58, 62, 64, 65, 67, 69, 71–75, 77, 80, 97, 98, 119, 128, 130, 136  
Filet-Steak, 20, 21, 48, 63, 68, 70, 76  
Fleisch, 4, 9–11, 23, 24, 32, 36, 37, 47, 56, 59, 78, 83–86, 88, 89, 92, 99, 100, 121, 123, 131–135
- Geschnetzeltes, 73  
Grünkohl, 74  
Gulasch, 36, 37, 78, 92, 132  
Gurke, 11, 24, 26, 36, 42, 44, 57, 75, 87, 99, 100, 103, 104, 108, 120, 131
- Hüfte, 40  
Hüftsteak, 40  
Hochrippe, 38
- Kürbis, 105, 133  
Knödel, 103  
Kohlrabi, 61, 71, 76, 82  
Kotelett, 79  
Kraut, 11, 90
- Labskaus, 41, 42  
Lauch, 47, 85, 90, 115
- Möhren, 16, 25, 33, 34, 46–49, 56, 58, 65, 80, 81, 88, 89, 91, 93, 123, 125–127  
Mangold, 96  
Maronen, 4, 5  
Medaillons, 1, 71
- Nudeln, 1, 52, 83, 93, 94, 119, 130
- Ochse, 31, 33, 46, 47, 49, 56
- Pak-Choi, 39  
Paprika, 20, 50, 55, 62, 77, 92, 102, 113, 114  
Pastrami, 6, 41, 53–55  
Pfeffer-Steak, 55  
Pilze, 19, 27, 28, 33, 37, 44, 51, 52, 61, 75, 82, 107, 116  
Polenta, 5, 12, 18, 46, 62, 72  
Porree, 88, 127
- Rüben, 59, 129  
Rücken, 10, 27, 54, 82, 83, 99, 131  
Radieschen, 56, 122  
Ragout, 49, 83–86  
Ravioli, 135  
Reis, 68, 85, 115, 129  
Rettich, 34, 48, 74, 121, 126, 127  
Rippen, 32, 38  
Roastbeef, 29, 42, 45, 82, 101–106, 116, 118, 121, 131  
Rostbraten, 118, 135, 136  
Rote-Bete, 38, 41, 42, 57, 65, 75, 108, 126  
Roulade, 45, 87–91  
Rucola, 2, 27  
Rumpsteak, 39, 106–114, 129, 135
- Sauerampfer, 101, 125  
Sauerkraut, 92, 132  
Schoten, 1, 9, 10, 20, 40, 55  
Schwarzwurzeln, 84  
Sellerie, 4, 8, 33, 34, 46, 49, 56, 58, 69, 86, 88–91, 116, 125–127

Spargel, 21, 29, 51, 63, 111  
Spinat, 8, 13, 80, 81, 105, 135  
Spitzkohl, 25, 48  
Steak, 3, 11, 20, 21, 40, 43, 48, 50, 61, 63,  
68, 70, 76, 81, 91, 93–96, 117, 119,  
120, 122, 124  
  
Tafelspitz, 34, 125–127  
Tatar, 24–26, 50, 97, 98, 120  
Teig-Taschen, 135  
Topinambur, 7, 54  
  
Weißkohl, 65  
Wirsing, 107  
  
Zucchini, 8, 20, 50, 114