

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Rind**

**2018-2019**

**85 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Asiatische Wokpfanne mit Rinder-Filet-Streifen . . . . .	1
Asiatischer Rinder-Tafelspitz . . . . .	2
Bürgermeisterstück mit Steinpilz-Kartoffel-Ragout . . . . .	3
BBQ Beef aus dem Schnellkochtopf . . . . .	4
BBQ-Ochsen-Brust mit Coleslaw . . . . .	5
Boeuf Stroganoff russischer Klassiker für kalte Tage . . . . .	6
Boeuf Stroganoff mit Spätzle . . . . .	7
Boeuf Stroganoff . . . . .	8
Boeuff Stroganoff mit cremigem Buchweizen . . . . .	9
Brühfondue vom Rinder-Filet mit Steinpilzen und Ingwer . . . . .	10
Burger Deluxe à la Alfons . . . . .	11
Carpaccio vom Rind mit Miso-Mayonnaise . . . . .	12
Chili con carne . . . . .	13
Chinesisches Rinder-Geschnezeltes . . . . .	14
Entrecôte mit grüner Kruste, Guacamole und BBQ-Bohnen . . . . .	15
Entrecôte, Pilz-Tatar, Kartoffel-Stroh, Rotwein-Reduktion . . . . .	16
Falsches Rinder-Geschnezeltes mit Bauern-Salat . . . . .	17
Filet Wellington Rinder-Filet in Pilz-Blätterteig-Hülle . . . . .	18
Filet-Steak mit Kräuter-Butter . . . . .	19
Fondue Chinoise mit verschiedenen Soßen . . . . .	20
Gegrillte Steaks mit Salsa und Kartoffel-Stampf . . . . .	22
Gegrilltes Chimichurri-Steak mit Cannellini-Bohnen . . . . .	23
Gekochtes Rindfleisch mit Semmelkren, Bouillon-Kartoffeln . . . . .	24
Gepfeffertes Roastbeef mit mediterranen Pommes . . . . .	25
Geräucherte Rote Bete mit Steak und Frischkäse-Dressing . . . . .	26

Gerolltes Steak mit gebratenem Mangold . . . . .	27
Geschmortes Rind mit Sellerieblättern, Minze und Reis . . . . .	28
Geschmortes Rind mit Staudensellerie, Minze, Reis . . . . .	29
Glasiertes Flank-Steak mit Polenta Rezept für 4 Personen . . . . .	30
Gröstl mit Rinder-Bratenfleisch . . . . .	31
Grill-Spieße . . . . .	32
Hüftsteak vom Angus-Rind, Sommer-Gemüse, Sellerie-Püree . . . . .	34
Indisch mariniertes Hüft-Steak . . . . .	35
Kürbis-Türmchen mit Mangold und Rinder-Hüfte . . . . .	36
Koreanisch mariniertes Rindfleisch mit Gurken-Salat . . . . .	37
Koreanische Steak-Fladen mit Kimchi . . . . .	38
Lüdenscheider Filet-Kröstchen . . . . .	39
Landbrot mit Rumpsteak, Senf-Kruste, Aprikosen-Chutney . . . . .	40
Marinierte Rinder-Steaks mit Paprika-Erdbeer-Salsa . . . . .	41
Mitternacht-Häppchen . . . . .	42
Ochsen-Bäckchen, Prosecco-Kraut, Apfel-Semmelknödel . . . . .	44
Petersilien-Tagliatelle mit Steinpilzen, Weißweinschaum . . . . .	46
Pilz-Ragout auf Kartoffel-Rösti . . . . .	47
Piroggen mit dreierlei Füllung . . . . .	48
Porterhouse-Steak mit Erdbeer-Chutney . . . . .	49
Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffel-Rösti . . . . .	50
Rheinischer Sauerbraten . . . . .	51
Rib-Eye mit Schwarzwurzeln, Reibekuchen, Rote-Bete-Soße . . . . .	52
Rib-Eye- und Schweine-Steak . . . . .	53
Rinder-Filet auf gepfefferten Erdbeeren . . . . .	54
Rinder-Filet mit Erdnuss-Soße, Spitzkohl-Strudel, Püree . . . . .	55
Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Blumenkohl-Crumble . . . . .	56
Rinder-Filet mit Schafskäse-Kruste und Risoni . . . . .	57
Rinder-Filet-Steak mit Radicchio und Birne . . . . .	58
Rinder-Filet-Streifen mit buntem Bohnen-Salat . . . . .	59
Rinder-Gulasch in einer Schüssel . . . . .	60
Rinder-Gulasch mit Semmel-Knödeln . . . . .	61

Rinder-Gulasch . . . . .	62
Rinder-Rücken mit Hollandaise, Bohnen und Pfifferlingen . . . . .	63
Rinder-Ragout in Barolo mit Polenta . . . . .	64
Rinder-Roulade mit Sauerkraut-Füllung . . . . .	65
Rinder-Schmorbraten mit Gemüse und Champignons . . . . .	66
Rinder-Schmorbraten, Kartoffel-Püree und Orangen-Salat . . . . .	68
Roastbeef mit Apfel-Meerrettich-Kompott, Kartoffel-Gratin . . . . .	69
Roastbeef mit Asia-Gemüse-Sala . . . . .	70
Roastbeef mit Pilz-Salat . . . . .	71
Roastbeef, Bratkartoffeln, Spiegelei, Gemüse-Vinaigrette . . . . .	72
Roastbeef, Remouladen-Soße, Bohnen-Ragout, Bratkartoffeln . . . . .	73
Rouladen auf Salatbett mit Gemüse-Soße Ossobuco-Art . . . . .	74
Rumpsteak und Tagliata mit Trüffel-Aioli . . . . .	76
Rumsteak auf Bohnen-Gemüse mit Bratkartoffeln . . . . .	77
Salat Olivier . . . . .	78
Sauerbraten . . . . .	79
Scharfer Rindfleisch-Salat . . . . .	80
Schaschlik mit Röstgemüse und Salat . . . . .	81
Sizilianische Rouladen mit roter und weißer Soße . . . . .	82
Spider Steak, Pak Choi, Spargel, Mango, Sellerie-Püree . . . . .	83
T-Bone-Steak vom Büffel, grüner Spargel, Mozzarella . . . . .	84
Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse . . . . .	85
Tomahawk-Steak mit Kartoffel-Stampf und zweierlei Gemüse . . . . .	86
Vakuum-gegartes Roastbeef, Schwarzwurzel-Püree, Pak Choi . . . . .	87
Würzige Steak-Pfanne . . . . .	88
Weihnachtliches Roastbeef mit Rosenkohl und Couscous . . . . .	89
Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln . . . . .	90
Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Püree . . . . .	91

**Index** **92**



# Asiatische Wokpfanne mit Rinder-Filet-Streifen

## Für zwei Personen

1 Rinderfilet à 300 g	$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	2 rote Zwiebeln	1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Limette, $\frac{1}{2}$ TL Abrieb
1 TL Stärke	2 EL Sweet-Chili-Sauce	50 ml Sojasauce
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Sesamöl, Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schnetzeln. Das Fleisch mit Stärke und 25 ml Sojasauce vermengen und 5 Minuten marinieren lassen.

In einem Wok reichlich Sesamöl erhitzen und das Fleisch darin etwa 3 Minuten rundum anbraten. Die Filetstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Paprikaschoten halbieren, von Kerngehäusen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Streifen im Wok mit 1 EL Sesamöl etwa 3 Minuten scharf von allen Seiten anbraten. Die Paprikastreifen anschließend wieder aus dem Wok nehmen.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Den Ingwer schälen. Den Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Sesamöl im Wok erhitzen und darin Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln etwa 4 Minuten kräftig anbraten. Das gebratene Gemüse wieder aus dem Wok nehmen.

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und vierteln. Die Viertel in feine Streifen schneiden. In 1 EL Sesamöl die Zucchini-Streifen 1 Minute anbraten, mit der übrigen Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce ablöschen. Die Limette waschen, trocknen und fein reiben.

Die Wokpfanne mit Limettenabrieb und Salz abschmecken.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Reichlich Kräutern unter die Wokpfanne heben.

Die asiatische Wokpfanne mit Rinderfilet-Streifen auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Januar 2018

# Asiatischer Rinder-Tafelspitz

## Für 4 Personen

### Fleisch:

1-1,2 kg Tafelspitz	3 Kaffir-Limettenblätter	2-3 Lorbeerblätter
2 Sternanis	5-6 Pfefferkörner	2 Gemüsezwiebeln
150 g Ingwer	1 Petersilienwurzel	1 Pastinake
4-5 kleine Karotten	2 rote Zwiebeln	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
200 g Shiitake-Pilze	1 großes Bund Petersilie	1 Bund Koriander
1 Knolle junger Knoblauch	2 Pak Choi	2-4 Chilischoten
salzreduzierte Sojasoße	Honig, Sesam	1 unbehandelte Zitrone
Olivenöl		

### Reis:

250 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

### Fleisch:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und - falls vorhanden - die sehnige Schicht entfernen, damit sich das Fleisch beim Garen nicht zusammenzieht. Das Fleisch von beiden Seiten salzen. Das entfernte Sehnenstück nicht wegwerfen, sondern mit auskochen.

Das Fleisch in einen Topf legen und mit kaltem Wasser auffüllen, bis es gerade bedeckt ist. Lorbeer, Kaffir-Limettenblätter, Sternanis und Pfefferkörner hinzugeben, dann zum Kochen bringen. Gemüsezwiebeln mit Schale halbieren und die Schnittseiten in einer Pfanne braun rösten, die Zwiebeln anschließend in den Topf geben.

Sämtliches Gemüse außer dem Pak Choi waschen und schälen. In grobe Stücke schneiden und beiseitestellen. Die Gemüse- und Zwiebeln schalen zum Fleisch in den Topf geben und mitkochen, sie geben der Brühe Geschmack und eine schöne Farbe.

Etwa die Hälfte des Ingwers in grobe Scheiben schneiden. Die Stängel der Shiitake-Pilze entfernen und beides ebenfalls in die Brühe geben. Die Pilzköpfe je nach Größe halbieren oder vierteln und beiseitestellen.

Die Stiele der Petersilie und des Korianders abschneiden, halbieren und in die Brühe geben. Die Blätter fein hacken und beiseitestellen.

Den Knoblauch inklusive des Stiels in grobe Stücke schneiden und zur Brühe geben. Wer getrockneten Knoblauch verwendet, schält 4-5 Zehen, halbiert sie und gibt sie in die Brühe. Alles circa 1  $\frac{1}{2}$  Stunden leise köcheln lassen, bis das Fleisch zart gegart ist.

Das fertig gegarte Fleisch aus dem Topf nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren. Das Fleisch und das vorgeschnittene Gemüse in die klare Brühe geben.

Vom restlichen Ingwer die Schale abschaben und den Ingwer in feine Würfel schneiden. 2-3 Chilischoten ebenfalls fein würfeln. Beides in die Brühe geben. Mit 2-3 EL Sojasoße und 1-2 Prisen Salz würzen. Etwa 10-15 Minuten kochen, bis das Gemüse bissfest ist.

Pak Choi waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr grobe Stücke schneiden. Ganz zum Schluss zusammen mit den Shiitake-Pilzköpfen in die Tafelspitzbrühe geben und kurz darin ziehen lassen.

Für die Marinade 3 EL Sojasoße, 2 EL Honig, 2-3 TL Sesam, etwas fein gehackten Koriander, 1 fein gehackte Chili, den Abrieb von  $\frac{1}{4}$  Zitrone, 1 guten Spritzer Zitronensaft und 1 EL Olivenöl vermengen.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen, in dicke Scheiben schneiden und rundum in der Marinade wälzen.



**Reis:**

Den Reis einmal kalt waschen und die Stärke ausspülen. In einen Topf geben und Wasser im Verhältnis 1:1,5 sowie 1 Prise Salz hinzugeben. Umrühren, mit einem Deckel verschließen und 3 Minuten aufkochen lassen. Dann den Topf von der Platte nehmen und den Reis etwa 20-25 Minuten ziehen lassen.

**Anrichten:**

Den Reis in eine kleine Dessertschale drücken und wie einen kleinen Berg in die Mitte der Teller stürzen. Den Teller mit Brühe und Gemüse auffüllen, das Fleisch darauflegen. Alles mit Kräutern bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 15. September 2019

## **Bürgermeisterstück mit Steinpilz-Kartoffel-Ragout**

**Für 4 Personen**

1 kg Rinderhüfte	Salz	Pfeffer
300 g grüne Bohnenkerne	300 g festk. Kartoffeln	500 g Steinpilze
15 g magerer geräuch. Speck	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 EL Butterschmalz	100 ml Weißwein	400 ml Rinderfond
200 ml Sahne	2 EL gehacktes Bohnenkraut	1 EL gehackte Petersilie

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Den aufliegenden Fettdeckel des Fleischstücks mit einem spitzen, scharfen Messer fein einritzen. Das Fleischstück rundherum salzen und pfeffern.

Einen Bräter auf mittlere Temperatur erhitzen, das Fleisch darin auf dem Fettdeckel kross anbraten. Dann unter Wenden rundherum braun anrösten.

Fleisch auf dem Gitterrost im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad fertigbaren.

In der Zwischenzeit frische Bohnenkerne in leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser nicht zu weichkochen (später im Ragout garen sie noch nach).

Währenddessen für das Ragout die Steinpilze sorgfältig putzen und grob würfeln.

Den Speck in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln.

In einem flachen Topf das Butterschmalz erhitzen. Pilze, Knoblauch, Schalotten und Speck darin anbraten.

Mit Weißwein ablöschen, Rinderfond zugießen und die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen.

Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen.

Sahne zum eingekochten Fond gießen und alles wieder aufkochen.

Kartoffelwürfel und Bohnenkerne zugeben und alles noch einige Minuten sacht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Bohnenkraut und die Petersilie unter das Ragout mischen.

Das Fleisch vor dem Aufschneiden zugedeckt kurz ruhen lassen. Fleisch dann quer zur Faser aufschneiden, mit dem Ragout auf vorgewärmte Teller verteilen und anrichten.

Philipp Stein am 24. September 2019

## BBQ Beef aus dem Schnellkochtopf

### Für vier Personen

1 kg Rindfleisch (Schulter)	2 EL Pflanzenöl	1/2 TL geräuch. Paprikapulver
2 TL brauner Zucker	1 TL Salz	2 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer gerieben	1 rote Chili, gewürfelt	1 TL Mehl
1 EL Tomatenmark	0,1 l Ananassaft	0,1 l Gemüsebrühe
5 EL BBQ Sauce	4 EL Sour Cream	Pfeffer

Das Fleisch in große Stücke schneiden. Zucker, Paprikapulver, Salz, Knoblauch, mit Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel vermengen und das Fleisch damit rundherum einreiben. Das Öl im Schnell-Kochtopf erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Mehl darüber stäuben und kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Apfelsaft und Ananassaft aufgießen. Den Topf verschließen und alles 15 Minuten garen. Zum Schluss das Fleisch herausnehmen, warmhalten und die Sauce einkochen lassen. Das Fleisch aufschneiden, auf Teller legen und mit Sauce servieren. Dazu schmecken Süßkartoffeln Pommes aus dem Ofen.

Christian Henze am 01. November 2019

# BBQ-Ochsen-Brust mit Coleslaw

## Für 4 Personen

### Für die Ochsenbrust:

1,5 kg gepökelte Ochsenbrust	3 Stiele frischer Thymian	3 Knoblauchzehen
4 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL rote Pfefferkörner	2 EL Koriandersaat
1 TL Fenchelsalat	Flüssigrauch	120 ml BBQ-Sauce

### Für den Coleslaw:

500 g 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		

### außerdem:

Bratschlauch-Folie

Das Fleisch sollte 1 Tag marinieren. Rinderbrust kalt abspülen und trocken tupfen. Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, Thymian fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Pfefferkörner, Koriander- und Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen. Mit Thymian und Knoblauch mischen.

Rinderbrust nach Belieben mit der Raucharoma-Flüssigkeit (Achtung, sparsam dosieren und Anwendungshinweise des Herstellers beachten!) und dünn mit etwas BBQ-Sauce bestreichen. Anschließend in der Gewürzmischung rundum wenden. Das Fleisch mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Am Zubereitungstag das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur temperieren.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet) vorheizen.

Rinderbrust in einen ausreichend großen Bratschlauch geben, auf ein Backblech setzen. Die übrige BBQ-Sauce über das Fleisch träufeln. Die Bratschlauch-Enden verschließen. Bratschlauch an der Oberfläche mit einer Nadel mehrfach einstechen.

Fleisch im heißen Backofen mindestens 3 Stunden sacht garen.

In der Zwischenzeit den Spitzkohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Ca. 1 TL Salz und Kohlstreifen in einer Schüssel mischen. Mit Händen weich kneten, dann zugedeckt beiseite stellen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Meerrettich glatt verrühren. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln. Den Spitzkohl abtropfen lassen und gut ausdrücken. Möhren und Mayonnaise-Mischung mit dem Spitzkohl gründlich vermischen.

Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, im Bratschlauch noch etwas ruhen lassen.

Einen Grill für geschlossenes, indirektes Garen auf mittlere Hitze vorheizen. Alternativ den Ofengrill auf niedrigste Stufe, bzw. Oberhitze des Backofens auf 160 Grad aufheizen.

Das Fleisch auspacken, auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden weitere ca. 30–45 Minuten garen und rundum knusprig rösten. (Im Ofen auf unterster Stufe grillen, Garzustand öfter prüfen)

Den Coleslaw nochmals abschmecken. Fleisch vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen, dann quer zur Fleischfaser aufschneiden und zum Coleslaw servieren.

Frank Buchholz am 15. Juni 2018

# Boeuf Stroganoff russischer Klassiker für kalte Tage

## Für 4 Personen

500 g Rinderfilet                      200 g Steinpilze    1 mittelgroße Zwiebel  
150 ml Sahne                            Schmand              Salz, Pfeffer  
frische Kräuter nach Wahl

## Beilage nach Wahl:

Kartoffelpüree

Rinderfilet im rechten Winkel zu den Fleischfasern erst in Scheiben schneiden, diese dann in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden. Steinpilze in dünne Streifen schneiden.

Olivenöl in eine große heiße Pfanne geben. Zuerst die Zwiebeln scharf anbraten, dann die Pilze dazugeben und das Ganze weitere zwei bis drei Minuten braten lassen. Anschließend das Fleisch dazugeben.

Darauf achten, dass so viel Kontakt wie möglich zur Pfanne besteht.

Nach zwei Minuten, wenn das Fleisch noch hell und nicht durchgebraten ist, die Sahne dazugeben. Wichtig: Nicht zu lange mit der Sahne warten, damit das Fleisch zart bleibt. Die Masse nun auf mittlerer Hitze kurz andicken lassen: Sobald die Sahne reduziert ist, saure Sahne dazugeben, um den Garprozess zu beenden und die nötige Säure dazu zu geben. Nach Belieben würzen. Kartoffelpüree oder andere Beilage in einen tiefen Teller geben und eine kleine Kuhle in der Mitte formen. Das Boeuf Stroganoff hinein geben und mit frischen Kräutern dekorieren.

Christian Henze am 13. Dezember 2019

# Boeuf Stroganoff mit Spätzle

## Für zwei Personen

### Für das Rind:

300 g Rindfleisch	$\frac{1}{2}$ Schalotte	100 g Champignons
30 ml Weißwein	200 ml Sahne	1 TL Senf
1 Zweig Dill	Salz, Pfeffer, Öl	

### Für die Spätzle:

400 g Mehl	6 Eier (Größe M)	4 cl Mineralwasser
1 EL Butter	1 TL Salz	1 Muskatnuss

### Für die Garnitur:

50 g vorgegarte Rote Beete	50 g Gewürzgurken
----------------------------	-------------------

### Für das Rind:

Rindfleisch in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl ganz kurz anbraten und auf ein Sieb mit einer Schüssel drunter geben. Das Fleisch sollte Röststoffe entwickeln aber noch fast roh sein.

Die Champignons vom Stiel und Sand befreien, in dünne Scheiben schneiden und in der gleichen Pfanne anbraten, die Schalotten abziehen und würfeln und etwa 2 EL davon hinzugeben, mit dem Weißwein ablöschen. Sahne reingeben und um die Hälfte reduzieren lassen. Jetzt den aufgefangenen Fond der sich unter dem Fleisch in der Schüssel gesammelt hat mit in die Pfanne geben. Bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen, mit Salz, Pfeffer und dem Senf abschmecken. Alles einmal aufkochen, das Fleisch hinzugeben und sofort vom Herd nehmen, Dill hacken und hinzugeben.

### Für die Spätzle:

Für die Spätzle Mehl in eine Schüssel geben und Eier aufschlagen. Mit Salz und Muskat würzen. Mineralwasser dazugeben und alle Zutaten miteinander von Hand schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Für fünf Minuten ruhen lassen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend Teig von einem Spätzlebrett ins kochende Salzwasser schaben, alternativ eine Spätzlepresse verwenden. Die Spätzle aufkochen lassen, die oben schwimmenden Spätzle mit einem Schaumlöffel abschöpfen und in Eiswasser abschrecken. Anschließend in einer Pfanne mit Butter leicht anbraten.

### Für die Garnitur:

Rote Beete und Gurken in feine Streifen schneiden und als Garnitur auf dem Fleisch anrichten. Boeuf Stroganoff mit Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 26. Januar 2018

# Boeuf Stroganoff

## Für 4 Personen

500 g Rinderfilet	400 g Champignons	2 rote Zwiebeln
3 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer
200 ml Portwein	200 ml Kalbsjus	200 g saure Sahne
1 EL Speisestärke	150 g Gewürzgurken	1 Bund Dill

Das Fleisch in 1 cm starke und 4 cm lange Streifen schneiden.

Die Pilze putzen und vierteln. Rote Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Hälfte vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfiletstreifen in einer Pfanne kurz von allen darin Seiten anbraten und salzen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Rest Butterschmalz in die Pfanne geben, Pilze und Zwiebeln darin unter Rühren goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Portwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Dann Kalbsjus zugeben, um die Hälfte einkochen.

Saure Sahne mit Stärke verrühren und zu den Pilzen geben, bei milder Hitze die Sauce 4 Minuten köcheln lassen.

Die Gurken in Scheiben schneiden und mit den Fleischstreifen in die Sauce geben, abschmecken.

Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über das Geschnetzelte streuen, anrichten.

Tipp: Dazu passen Quarkknöpfe. Für den Teig einfach 250 g Mehl, 250 g Magerquark, 3 Eier und 4 Eigelb in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig vermischen. Diesen mit Salz und Muskat würzen. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Teig auf ein Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Wenn die Knöpfe gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel 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.

Ali Güngörmüs am 29. Januar 2018

# Boeuff Stroganoff mit cremigem Buchweizen

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

500 g Rinderfilet	150 g Zwiebel	3 Essiggurke
1/2 rote Bete	8 Champignons	1 Knoblauchzehe
1 TL grober Senf	1 TL Tomatenmark	0,1 l roten Portwein
0,2 l saure Sahne	1 kleiner Zweig Rosmarin	3 EL Keimöl

### Für das Fleisch:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Zwiebel würfeln, Gurken und rote Bete in Streifen schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch kurz und scharf anbraten, wieder herausnehmen und warmhalten. Im Bratenansatz Zwiebel, Gurke, Rote Bete, Pilze und Knoblauch angebraten, Senf und Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit Portwein ablöschen, jetzt die Sahne auffüllen. Kräuter dazugeben, aufkochen lassen und abschmecken.

### Für den Buchweizen:

#### Zutaten für 4 Personen:

20 g getrock. Steinpilze  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ kleine Stange Lauch  
2 EL Butter  
350 g Buchweizen  
700 ml Rinderbrühe  
1 Zweig Petersilie  
Salz, Pfeffer

Pilze in einem Mixer fein zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, längs einschneiden, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.

Butter zerlassen, Zwiebel, Knoblauch, und Lauch darin andünsten. Buchweizen unterrühren. Nun die Brühe dazu gießen einmal aufkochen, und bei geringer Hitze etwa 15-20 Minuten zuge- deckt garen. Nach der Hälfte der Garzeit, die Pilze einrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken unter den Buchweizen rühren.

Christian Henze am 30. August 2019

# Brühfondue vom Rinder-Filet mit Steinpilzen und Ingwer

## Für 4 Personen

### Für Fleisch und Gemüsesalat:

400 g Rinderfilet

Meersalz

Erdnussöl

### Für die Brühe:

50 g Möhre

4 Stängel Zitronengras

100 g Eiswürfel

Sojasauce, salzarm

### Außerdem:

1 EL Senfsaat

1 TL Estragonessig

100 g Steinpilze

1 rote Zwiebel

50 g Staudensellerie

2 Eiweiß

500 ml Rinderbrühe

Yuzusaft

Forellenkaviar

1 rote Zwiebel

300 g Kohlrabi

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

10 g frischer Ingwer

200 g Rinderhackfleisch

4 Kaffir-Limettenblätter

Meersalz

1 Pck. Gartenkresse

Das Rinderfilet parieren, das heißt alle sichtbaren, aufliegenden Sehnen und Silberhäute sorgfältig entfernen. Die dabei entstehenden Abschnitte für die Brühe verwenden. Das Rinderfilet gegebenenfalls leicht anfrieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Aus Backpapier Quadrate in Tellergröße zuschneiden. Das Fleisch darauf fächerartig anrichten. Mit Frischhaltefolie bedeckt kalt stellen.

Für die Brüh-Essenz die Zwiebel ungeschält halbieren. Auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kräftig braun anrösten.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Möhre und Sellerie putzen, waschen und fein schneiden. Den Ingwer inklusive Schale fein schneiden. Zitronengras putzen, ebenfalls fein schneiden.

Das Eiweiß verquirlen und mit dem Hackfleisch, eventuell vorhandenen Fleischabschnitten, Eiswürfeln und der Rinderbrühe in einem Suppentopf gründlich vermischen.

Das vorbereitete Gemüse, Ingwer, Limettenblätter und Zitronengras zugeben.

Den Brühansatz ganz sacht langsam erhitzen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Mischung einmal sanft aufkochen lassen, dann auf niedrigste Stufe zurückschalten. Brühansatz mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Senfsaat in Wasser (ohne Salz!) weich garen, abgießen.

Die rote Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Zwiebelstreifen kurz mit kaltem Wasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen. Zwiebel und Essig in einer Schüssel mischen.

Kohlrabi schälen und fein würfeln. Etwas Erdnussöl in einem Topf erhitzen, die Kohlrabiwürfel darin hell andünsten und garen bis sie noch leicht Biss haben.

Von den Steinpilzen eventuell noch vorhandene Sand- oder Blätterreste mit einem stabilen, trockenen Pinsel abbürsten. Pilze in Würfel schneiden. Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Pilzwürfel darin anrösten, salzen.

Pilze, Kohlrabiwürfel und Senfsaat zu den Zwiebelstreifen geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Brühansatz durch ein Passiertuch gießen. Mit Sojasauce, Yuzusaft und Salz abschmecken.

Das Gemüse in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Rinderfiletscheiben mit Hilfe des Papier auf das Gemüse legen, das Backpapier vorsichtig abziehen.

Kaviar und Kresse auf dem Fleisch anrichten.

Die Brühe nochmals kurz aufkochen, in eine vorgewärmte Teekanne füllen. Als Essenz bei Tisch über das Fleisch gießen.

Michael Kempf am 21. August 2018



# Burger Deluxe à la Alfons

## Für 4 Personen

### Für die Brezeln:

4 Brezeln Olivenöl

### Für den Speck:

12-15 Scheiben Speck 2-3 Pflaumen 1 Wirsingkohl

### Für das Rinderfilet:

4 dünne Scheiben Rinderfilet Öl

### Für die Sauce:

1-2 rote Zwiebeln 50 g Backpflaumen Thymian  
BBQ Gewürz Salz, Pfeffer Bier, Zucker

### Für die Brezeln:

Die Brezeln aufschneiden und mit Olivenöl beträufeln. In den Ofen schieben und bei ca. 160 Grad kross backen.

### Für den Speck:

Den Speck in einer Pfanne anrösten. Frische Pflaumen vierteln und zu dem Speck in die Pfanne geben.

Wirsingblätter lösen und frittieren. Anschließend abtropfen und salzen.

### Für das Rinderfilet:

Das Filet mit der Pfanne plattieren, salzen und pfeffern und kurz in der Pfanne anbraten.

### Für die Sauce:

Die roten Zwiebeln würfeln, je nach Größe 1-2 Stück.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die gewürfelten roten Zwiebeln hineingeben.

Die Backpflaumen schneiden, Thymian und BBQ Gewürz dazugeben und nach Geschmack würzen. Das Ganze mit etwas Bier ablöschen.

Die Unterseiten der Brezeln mit Speck belegen, darauf die Wirsingblätter legen. Anschließend das Rinderfilet in Streifen schneiden und ebenfalls auf den Burger legen. Die Sauce darüber geben und die Oberseiten der Brezeln auflegen.

Cornelia Poletto am 21. April 2018

## Carpaccio vom Rind mit Miso-Mayonnaise

**Für zwei Personen**

**Für das Carpaccio vom Rind:**

40 g Rinderfilet

**Für die Marinade:**

1 Schalotte

1 TL Senf

1 EL Zucker

3 EL Walnussöl

2 EL Hühnerfond

1 EL Himbeeressig

Salz

Pfeffer

**Für die Miso-Mayonnaise:**

3 Eier

1 EL Dijonsenf

$\frac{1}{2}$  TL Misopaste

200 ml Olivenöl

Cayennepfeffer

Salz

**Für die Pinienkerne:**

10 g Pinienkerne

Öl

Salz

**Für die Pilze:**

30 g Buchenpilze

30 g Enoki Pilze

Öl

Weißweinessig

Kressemix

Salz, Pfeffer

**Für das Carpaccio vom Rind:**

Das Rinderfilet waschen und trockentupfen. Filet in dünne Scheiben schneiden und zwischen zwei Gefrierbeuteln plattieren.

**Für die Marinade:**

Schalotte abziehen und klein schneiden. Schalotte, Hühnerfond, Senf und Himbeeressig in ein hohes Gefäß geben und alles mit einem Stabmixer mixen. Nach und nach das Walnussöl dazugeben und anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Teller mit der Marinade bestreichen, Salz und Pfeffer darüber geben. Das Fleisch darauf anrichten und ebenfalls mit der Marinade bestreichen.

**Für die Miso-Mayonnaise:**

Eier trennen. Eigelbe, Senf und Misopaste in einen schmalen Messbecher geben. Mit einem Stabmixer erst am Boden mixen, so dass eine Bindung entsteht. Danach das Öl langsam dazugeben und den Mixer unter ständigem Laufen nach oben heben. Zum Schluss noch einmal durchmixen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Fertige Mayonnaise in einen Spritzbeutel füllen und über das marinierte Fleisch geben.

**Für die Pinienkerne:**

Die Pinienkerne in einer Pfanne mit etwas Öl bei wenig Hitze goldgelb rösten. Mit etwas Salz würzen.

**Für die Pilze:**

Buchenpilze putzen und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Essig ablöschen. Enoki Pilze ebenfalls putzen und den unteren Teil der Stiele abtrennen. Gebratene Buchenpilze, rohe Enoki Pilze, Pinienkerne und die Kresse über dem Fleisch verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 23. November 2018

## Chili con carne

### Für 4 Personen

1 kg Rinderschulter	2 Knoblauchzehen	2 große Zwiebeln
Olivenöl	250 ml trockener Rotwein	500 ml Tomatensaft
450 g Tomaten	2 TL Baharat	1 rote Chilischote
1 TL Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer
300 g Kidneybohnen	1 TL Rosmarinnadeln	Zucker

Das Rindfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in feine, ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein schneiden.

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.

Den Schmoransatz mit Tomatensaft ablöschen. Die Tomaten einrühren.

Den Eintopf mit Baharat, Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aufkochen und so lange zugedeckt sacht köcheln, bis das Fleisch fast zerfällt. Gegebenenfalls noch etwas Wasser angießen.

Die Bohnen abtropfen lassen. Bohnen und Rosmarin zum Fleisch geben. Das Chili eventuell noch mit etwas Zucker abschmecken und weiter leicht sämig einköcheln lassen.

Chili con Carne vor dem Servieren nochmals kräftig würzig abschmecken. Nach Belieben dazu Fladenbrot reichen.

Tarik Rose am 22. November 2019

## Chinesisches Rinder-Geschnezeltes

### Für 4 Personen

100 g Klebreis	100 g Basmatireis	500 g ausgelöster Rinderrücken
1 EL Speisestärke	3 EL helle, Sojasauce	3 EL Reiswein
2 Zwiebeln	200 g Shiitake-Pilze	200 g Kräuterseitlinge
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (daumengroß)
3 EL Cashewkerne	3 EL Olivenöl	2 Stück Sternanis
Austernsauce	165 ml Rinderbrühe	Salz

Beide Reissorten nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Inzwischen das Fleisch kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

In einer Schüssel 1 EL Speisestärke, Sojasauce und Reiswein vermischen und das Fleisch darin marinieren.

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

Die Shiitakepilze und Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und schräg in lange Stücke schneiden.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kurz rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Eine Pfanne erhitzen. 2 EL Öl hinein geben.

Das Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen.

Fleisch in der Pfanne im heißen Ölkräftig anbraten, auf einem Teller warm stellen.

Pfanne mit Küchenpapier säubern. Übriges Öl darin erhitzen.

Zwiebelringe und Pilze in der Pfanne kräftig braten.

Sternanis, Ingwer und Knoblauch zugeben, kurz mit andünsten.

Etwas Sojasauce, Austernsauce, Reiswein und Rinderbrühe zugeben, 1 Minute köcheln lassen, restliche Marinade zugeben.

Dann Fleisch, Lauchzwiebeln und Cashewkerne zugeben und durchmischen.

Geschnezeltes auf Tellern anrichten. Reis dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 31. Januar 2018

# Entrecôte mit grüner Kruste, Guacamole und BBQ-Bohnen

## Für zwei Personen

### Für die grüne Kruste:

60 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	40 g Pankomehl
20 g Parmesan	1 Ei (Eigelb)	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für das Fleisch:

800 g Entrecôte	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------------	----------	---------------

### Für die Guacamole:

2 reife Avocados	2 Chilischoten	1 Limette (Saft)
Salz		

### Für den Salat:

200 g grüne breite Bohnen	2 Tomaten	50 g rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g rote vorgek. Bohnen	100 g weiße vorgek. Bohnen
100 g Mais	2 EL Tomaten-Essig	6 EL Olivenöl
Bohnenkraut	Räuchersalz	Pfeffer, Eiswasser

### Für die grüne Kruste:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Parmesan reiben. Ei trennen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen Petersilie, Schnittlauch, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Kräuter, Parmesan, Eigelb und das Pankomehl unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Fleisch:

Entrecôte portionieren und auf der Grillplatte von beiden Seiten ca. 4 Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Kräuter-Buttermasse auf das Fleisch streichen und im Ofen kurz überbacken.

### Für die Guacamole:

Avocados schälen und entkernen, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Hälfte davon im Mixer zerkleinern und mit den restlichen Würfeln mischen. Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Mit der Avocadomasse mischen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

### Für den Salat:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Tomaten waschen und vierteln.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Bohnen putzen, in Rauten schneiden und separat in Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Bohnen mit Tomaten, Zwiebeln und dem Mais mischen.

Knoblauch kleinhacken. Ein Dressing aus Tomatenessig, Olivenöl, Knoblauch, Bohnenkraut, Räuchersalz und Pfeffer anrühren und über den Salat geben.

Das Entrecôte in grüner Kruste mit Guacamole und BBQ-Bohnensalat anrichten und servieren.

Nelson Müller am 19. Juli 2019

# Entrecôte, Pilz-Tatar, Kartoffel-Stroh, Rotwein-Reduktion

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Entrecôte á 200g                      Olivenöl                      Salz

### Für das Pilztatar:

150 g Kräuterseitlinge              2 Knoblauchzehen      2 Schalotten  
2 Zweige Thymian                      100 ml Portwein      100 ml trockener Weißwein  
1 TL Butter                              Olivenöl

### Für die Rotweinreduktion:

1 Knoblauchzehe                      1 Zwiebel                      400 g trockener Rotwein  
100 g Butter                              Zucker                      Salz, Pfeffer

### Für das Kartoffelstroh:

2 festk. Kartoffeln                      Pflanzenöl                      Salz

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Entrecôte von beiden Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Rost in den Ofen geben und medium fertig garen.

### Für das Pilztatar:

Die Pilze putzen und in 1cm große Würfel schneiden. Schalotten fein würfelig schneiden, eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Schalotten glasig anschwitzen. Die Hitze erhöhen, Pilze dazugeben und scharf anbraten.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Knoblauch dazugeben und leicht salzen. Mit Portwein und Weißwein ablöschen, etwas einreduzieren lassen und mit Butter binden. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Nadeln zupfen und fein schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Thymian stark abschmecken.

### Für die Rotweinreduktion:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, feinschneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig schwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Sauce stark einreduzieren.

Vor dem Servieren von Herd nehmen, mit Butter montieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Für das Kartoffelstroh:

Die Kartoffeln schälen und in feine Julienne schneiden. Mit lauwarmen Wasser abspülen und trockentupfen. In Pflanzenöl bei 180 Grad knusprig ausbacken und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 15. Juni 2018

# Falsches Rinder-Geschnetzeltes mit Bauern-Salat

## Für 4 Portionen

4 Rumpsteaks (à 180 g)	400 g Champignons	1 rote Spitzpaprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	200 g Kirschtomaten	2 Möhren
1 2 Romana-Salatherzen	1 große weiße Zwiebel	1 rote Zwiebel
1 Bund gemischte Kräuter	75 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
50 g Butter	100 ml Weißwein	300 ml Rinderjus
2 EL Zitronensaft		

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Rumpsteaks mit Küchenpapier abtupfen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und vierteln. Paprika und Tomaten waschen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Möhren schälen, längs vierteln und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Die äußeren Blätter der Salatherzen entfernen, die restlichen Blätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden, waschen und trocken schleudern. Beide Zwiebeln schälen. Die weiße Zwiebel in feine Würfel schneiden, die rote Zwiebel in Streifen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten je nach Dicke jeweils 2-3 Minuten anbraten. Die Steaks mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in eine flache Auflaufform legen und im heißen Ofen je nach gewünschtem Gargrad (medium oder well done) 5-10 Minuten gar ziehen lassen.

Die Möhren in der Fleischpfanne anbraten, dabei die Butter dazugeben. Die Champignons untermischen und mitbraten. Zuletzt die weißen Zwiebelwürfel mit in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel der Menge einkochen. Den Rinderjus angießen und leicht einkochen.

Paprika, Tomaten, Romanasalat, rote Zwiebelstreifen und Kräuterblätter in einer Salatschüssel mischen. 50 ml Olivenöl mit dem Zitronensaft verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Die Steaks aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Tranchen aufschneiden.

Zum Servieren die Steaktranchen auf Tellern anrichten und die Sauce darüber verteilen. Den Bauernsalat separat dazureichen.

Frank Rosin am 25. Februar 2019

# Filet Wellington Rinder-Filet in Pilz-Blätterteig-Hülle

## Für 4 Personen:

### Für das Filet:

2 Stücke Rinderfilet à ca. 400 g	Sonnenblumenöl	500 g weiße Champignons
1 Zweig Thymian	Meersalz	Pfeffer
500 g frischer Blätterteig	8 Nori-Algenblätter	2 Eigelbe

### Für die Sauce:

500 ml Rotwein	Sonnenblumenöl	250 g Rindfleischabschnitte
4 Schalotten	5 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	80 ml Sherry-Essig	50 g Zucker
500 ml Fleischbrühe	Butter, eiskalt	

Hinweis: Die Filetstücke sollten am Vortag in Folie gewickelt in Form gebracht werden und über Nacht im Kühlschrank ruhen. Bereits am Vortag die Filetstücke sorgfältig trocken tupfen und jeweils fest in eine dreifache Schicht Frischhaltefolie wickeln, damit sie eine gleichmäßige Form erhalten. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Zubereitungstag Filetstücke aus der Folie lösen. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl zugeben. Die Filetstücke im heißen Öl ca. 1 Minute rundherum kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Pilze putzen und fein hacken. Thymian abspülen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzwürfel und Thymianblättchen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze bei starker Hitze braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Einkochte Pilzmasse (Duxelle) aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Jeweils 250 g Blätterteig auf Backpapier rechteckig ausrollen, dass die Filets damit umhüllt werden können. Blätterteig noch einmal kurz kalt stellen.

Zwei große Stücke stabile Frischhaltefolie (oder große, aufgeschnittene Gefrierbeutel) auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Je 4 Noriblätter darauf leicht überlappend zu einem Quadrat auslegen. Pilz-Duxelles gleichmäßig darauf verteilen. Die Rinderfilets würzen und auflegen. Die Filetstücke mit Hilfe der Folie fest mit den Noriblättern umwickeln, die Folie wieder entfernen und die Fleischrollen mindestens 30 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit die Rotweinsauce vorbereiten. Rotwein bei starker Hitze in einem Topf offen fast vollständig einkochen lassen (reduzieren).

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischabschnitte darin einige Minuten braun braten. Schalotten schälen, fein schneiden und mit Pfefferkörnern, Lorbeer und Thymian zum Fleisch geben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten weiterbraten, bis die Schalotten goldbraun sind.

Demi-Glace zufügen und etwas einkochen lassen, ca. 30 Minuten sacht köcheln, dann durch ein Sieb passieren.

Eingekochten Wein zum passierten Fond geben und nochmals kurz einkochen.

Eigelbe und 1 TL Wasser verquirlen. Ausgerollte Blätterteigstücke an einer Seite dünn mit dem Eigelb bestreichen.

Von den vorbereiteten eingewickelten Fleischrollen mit dem Noriblatt, auf den Teig setzen, einwickeln und mit der mit Eigelb bestrichenen Seite verkleben. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, weitere 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Die Blätterteigpäckchen nochmals mit Eigelb bestreichen und mit einem schönen Muster mit einem scharfen Messer leicht rautenförmig einritzen. Im heißen Backofen 12–18 Minuten goldbraun backen je nach Ofen.

Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden 5–10 Minuten an einem warmen Ort ruhen



lassen.

Währenddessen den eingekochten Fond mit eiskalter Butter aufmontieren und nochmals abschmecken.

Das Filet Wellington in Scheiben schneiden, die Sauce dazu reichen.

Martina Kömpel am 04. Dezember 2018

## Filet-Steak mit Kräuter-Butter

### Für 4 Portionen

1 Bund Kräuter	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Limette
250 g Butter	1 Schuss Weißwein	1 Spritzer Anisschnaps
1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer	800 g Rinderfilet
2 Zwiebeln	2 EL Sonnenblumenöl	grobes Salz, Pfeffer
1 halbe Zitrone		

Für die Butter die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter oder Nadeln von den Stängeln und Zweigen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in feinste Würfel schneiden. Die Limette heiß abwaschen, kräftig trockenreiben und die Schale fein abreiben.

Die Butter in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts etwa 5 Minuten schaumig rühren. Erst Weißwein und Anisschnaps untermixen, dann Kräuter und Limettenabrieb unterheben. Die Butter mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.

Für das Fleisch den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien und in 4 schöne Portionsstücke schneiden. Die Stücke auf die Schnittfläche legen und mit dem Handballen andrücken. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Das Öl in einer erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite etwa 56 Minuten scharf anbraten. Die Zwiebelstreifen dazugeben und mitbraten, bis sie leicht zu bräunen beginnen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, dabei die Hitze etwas reduzieren, damit die Butter nicht verbrennt. Das Fleisch mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit den Zwiebeln auf einem Backblech oder in einer flachen Auflaufform verteilen, mit dem Fett begießen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten fertig garen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen und nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetsteaks in Tranchen aufschneiden, mit der Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

### **Tipp:**

Die übrige Kräuterbutter anderweitig verwenden; im Kühlschrank luftdicht verpackt hält sie sich mindestens eine Woche.

Frank Rosin am 10. Dezember 2018

## Fondue Chinoise mit verschiedenen Soßen

### Für 6 Personen

#### Für die Kartoffel-Aioli:

1 kleine Kartoffel, mehlig	2 Eigelbe	60 ml Olivenöl
60 ml Erdnussöl	1/2 Knoblauchzehe	60 ml Gemüfefond
50 g passierte Tomaten	1 Anchovisfilet	1 Spritzer Tabasco
Salz		

#### Für den Chicorée-Orangen-Dip:

1 Schalotte	2 EL Butter	50 ml Weißwein
50 ml trockener Wermut	150 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Salz	Pfeffer	1 Bio-Orange
1 rote Chilischote	2 Chicorée	1 TL Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Piment-d'Espelette	

#### Für die Buttermilch-Mayonnaise:

2 Eigelbe	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Dijon-Senf
250 ml Rapsöl	Salz	3 EL geräuch. Olivenöl
100 ml Buttermilch	1 Bund Schnittlauch	Pfeffer

#### Für den Gemüse-Dip:

1 Schalotte	20 g Staudensellerie	2 Tomaten
1 Karotte	60 ml Olivenöl	1 TL Zucker
20 ml Himbeeressig	1/2 Zitrone	4 Korianderkörner
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
250 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer

#### Für das Fondue:

3 Karotten	2 Pastinaken	Salz
10 Champignons	250 g Rinderfilet	300 g Kalbsrücken
300 g Schweinelende	1,5 l Gemüsebrühe	1 Zweig Beifuß

Für die Kartoffelaioli die Kartoffel abbürsten und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.

Die Kartoffel durch ein feines Sieb streichen. Mit Eigelben in einen hohen, schmalen Mix- oder Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren.

Zunächst etwas Olivenöl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelbe zu einer glatten Creme verbunden haben.

Dann das restliche Olivenöl und Erdnussöl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat.

Knoblauchzehe schälen und mit Gemüfefond, Tomaten und dem Anchovifilet in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Die Masse unter die Mayonnaise mischen und mit Tabasco und Salz abschmecken

Für den Chicorée-Orangen-Dip Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Dann Gemüsebrühe zugießen, diese ebenfalls um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Sahne zugeben und alles nochmals zur Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd ziehen und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Chicorée waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden. Chicorée in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen. Die Chicoréestreifen darin andünsten. Zucker überstreuen und karamellisieren.

Mit Zitronen- und Orangensaft ablöschen, Orangenschale und Chili untermischen. Alles kurz durchschwenken und zum reduzierten Saucenansatz geben.

Mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken. Für Die Buttermilch-Mayonnaise Eigelbe mit Zitronensaft und Senf in einen hohen, schmalen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren.

Zunächst etwas Rapsöl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelbe zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Rapsöl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat, mit Salz würzen.

Mit einem Schneebesen geräuchertes Olivenöl und Buttermilch unterrühren.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter die Mayonnaise mischen und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gemüse-Dip Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie und Tomaten waschen. Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und Tomaten klein würfeln. Staudensellerie ebenfalls würfeln. Karotte waschen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Karottenwürfel darin anschwitzen. Zucker überstreuen und karamellisieren. Dann mit dem Essig ablöschen und einkochen lassen.

Schalotten, Staudensellerie und Tomaten zugeben. Von der Zitrone den Saft auspressen und angießen. Korianderkörner, Lorbeerblatt hinzufügen. Die Kräuterzweige abrausen, trocken schütteln und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Lorbeer, Kräuterstiele und evtl. Koriander entfernen. Gemüse im Fond fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

Das restliche Olivenöl unter die Gemüsesauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fondue Karotten und Pastinaken schälen und in etwa mundgerechte Würfel schneiden. Gemüsewürfel in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Champignons putzen.

Das Fleisch kalt abrausen, gründlich trocken tupfen. Jeweils in dünne Scheiben schneiden und aufrollen (so lässt es sich gut aufspießen).

Die Brühe und Beifußzweig in einen Topf geben und aufkochen, dann in den Fonduetopf umfüllen. Auf einen Tisch-Rechaud setzen.

Am Tisch die Fleischröllchen, Gemüsewürfel und Champignons mit Hilfe von Spießen im köchelnden Fond garen. Zum Fondue die verschiedenen Dipsaucen reichen. Als Beilage passen auch gegarte Pell-Kartoffeln und Baguette. Extra-Tipp: Das Fleisch vor dem Aufschneiden kurz anfrieren, dann lässt es sich leichter in dünne Scheiben schneiden.

Jörg Sackmann am 30. Dezember 2019

# Gegrillte Steaks mit Salsa und Kartoffel-Stampf

## Für 4 Personen

### Gemüse:

4 Spitzpaprika	1 kg kleine Kartoffeln	3 Zehen Knoblauch
1 unbehandelte Zitrone	Salz, Pfeffer, Olivenöl	

### Salsa:

2 rote Paprika	6 Tomaten	1 Bund glatte Petersilie
2-3 Stangen Frühlingslauch	2 rote Zwiebeln	1 frische Chilischote
2-3 Zehen Knoblauch	getrocknete Chiliflocken	Salz
2 EL Apfel-Balsamico	2-3 EL Olivenöl	

### Fleisch:

4 Rinderhüftsteaks	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	----------	---------------

### Gemüse:

Kartoffeln und Spitzpaprika waschen und trocknen. Die Kartoffeln auf die Seite ohne Kohle auf den Grill legen und bei geschlossenem Deckel rund 30 Minuten grillen.

Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen und einen Teil der Schale abreiben.

Die Spitzpaprika auf die Seite mit der Kohle auf den Grill legen. Alle 3-4 Minuten wenden und so lange grillen, bis sie richtig schwarz sind - so bekommen sie ein schönes Raucharoma. Paprika auf einen Teller legen und etwa 10 Minuten mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Anschließend die verbrannte Haut mit einem stumpfen Messer oder einem Löffel abkratzen.

Paprika entstielen, halbieren und entkernen. Mit Pfeffer, Salz, Zitronenabrieb und den Knoblauchscheiben bestreuen. Zum Schluss etwas Olivenöl drüber träufeln und ziehen lassen.

Die Kartoffeln vom Grill nehmen, in eine Schale geben und mit einem Stampfer vorsichtig andrücken, sodass sie leicht aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und etwas Olivenöl darüber gießen.

### Salsa:

Paprikas waschen, Stiele, Kerne und Trennwände entfernen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Petersilie waschen und samt der Stiele fein hacken, Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, rote Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schale geben.

1 frische Chili und Knoblauch fein würfeln und dazugeben. Mit 1 guten Prise Chiliflocken, 1-2 Prisen Salz, Apfel-Balsamico und Olivenöl vermengen, abschmecken und kurz ziehen lassen.

### Fleisch:

frischer Knoblauch oder 1 Zehe getrockneter Knoblauch Das Fleisch von beiden Seiten salzen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und 5-8 Minuten ziehen lassen. Dadurch bekommt es beim Braten eine krossere Kruste.

Anschließend auf die ganz heiße Grillfläche legen und je nach Dicke circa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Das Fleisch vom Grill nehmen und etwas ruhen lassen. Vor dem Servieren mit frischem Pfeffer bestreuen, ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben und mit dem Stiel des frischen Knoblauchs oder einer Knoblauchzehe fest über das Fleisch reiben. So bekommt es ein wunderbares Knoblauch-Aroma.

Tarik Rose am 15. September 2019

# Gegrilltes Chimichurri-Steak mit Cannellini-Bohnen

**Für zwei Personen**

**Für das Steak:**

2 Rindersteaks à 250 g            1 EL Olivenöl            Salz, Pfeffer

**Für das Chimichurri:**

1 Limette                            1 Knoblauchzehe            1 Schalotte  
5 Zweige glatte Petersilie       2 Zweige Thymian             $\frac{1}{2}$  TL Oregano  
1 Msp. Chiliflocken               2 EL Olivenöl

**Für die Cannellini-Bohnen:**

250 g Cannellini-Bohnen       100 g stückige Tomaten     $\frac{1}{2}$  Zitrone, davon 2 EL Saft  
1 Schalotte                        1 TL Honig                    3 Stiele Basilikum  
2 EL Olivenöl

**Für das Steak:**

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Rindersteaks waschen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Grillpfanne aufheizen, die Rindersteaks mit dem Olivenöl bestreichen und in der Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

**Für das Chimichurri:**

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft aufbewahren. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken.

Knoblauch, Schalotten, Petersilie, Thymian, Oregano und Chiliflocken mit dem Saft der Limette und Olivenöl verrühren.

Das Chimichurri über die Steaks träufeln.

**Für die Cannellini-Bohnen:**

Die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die halbe Zitrone auspressen und den Saft aufbewahren. Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Schalotte abziehen und würfeln. Das Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Bohnen und stückige Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 3 Minuten köcheln lassen.

Mit Zitronensaft und Honig abschmecken und den Basilikum unter die Bohnen mischen.

Das gegrillte Chimichurri-Steak mit Cannellini-Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Januar 2018

# Gekochtes Rindfleisch mit Semmelkren, Bouillon-Kartoffeln

## Für 4 Personen

Salz	1 kg Kalbstafelspitz	1 Bio-Zwiebel
2 Karotten	150 g Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
600 g Kartoffeln, fest	1 Schalotte	1 EL Butter
Pfeffer	2 Brötchen vom Vortag	15 g geriebener Meerrettich
50 g Sahne	1 Bund Schnittlauch	

In einem Topf ca. 2 Liter leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Das Fleisch abspülen und zugeben. Die ungeschälte Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Karotten und Sellerie schälen. Die Hälfte vom Sellerie in grobe Stücke schneiden, eine Karotte ebenfalls in grobe Stücke schneiden und mit den beiden Zwiebelhälften zum Fleisch geben. Lauch putzen, halbieren, waschen, in große Ringe schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben.

Das Fleisch sacht ca. 2,5 Stunden weich kochen. Dabei zwischendurch den entstehenden Schaum öfter abschöpfen. 5. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL Butter andünsten.

Kartoffeln zugeben und mit ca.  $\frac{1}{4}$  l von der Fleischbrühe (einfach aus dem Tafelspitztopf mit einer Schöpfkelle abschöpfen und durch ein Sieb passieren) ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen, dann den Deckel abnehmen und restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brötchen klein schneiden, in eine Schüssel geben und ca. 200 ml heiße Tafelspitzbrühe überträufeln. Kurz ziehen lassen, dann alles zu einer breiigen Masse verrühren. Meerrettich und Sahne unter die Brötchenmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald das Fleisch gar und weich gekocht ist, das Fleisch aus der Brühe heben.

Die Brühe passieren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Bouillon-Kartoffeln mischen.

Den Tafelspitz in Scheiben aufschneiden und mit den Bouillon-Kartoffeln, etwas Brühe und Semmelkren anrichten.

Otto Koch am 17. Oktober 2019

# Gepfeffertes Roastbeef mit mediterranen Pommes

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

700 g Roastbeef mit Fettdeckel    2 EL Pflanzenöl    4 tasman. Pfefferkörner  
1 EL scharfer Senf    1 EL Honig

### Für die Pommes:

2 große Kartoffeln, festk.    2 Sardellenfilets    1 TL Kapern  
4 Zweige Blattpetersilie    300 g Pflanzenfett    Salz

### Für den Salat:

4 Romanasalatherzen    1 Schalotte    1 Knoblauchzehe  
20 g Parmesan    1 EL scharfer Senf    1 EL Estragonessig  
4 EL Rapsöl    50 ml Gemüsebrühe    Salz, Pfeffer

### zusätzlich:

1 Ei, hart gekocht    1 EL Kapern

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef mit einem Küchengarn binden und gut salzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten.

Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und mit Senf und Honig verrühren.

Das angebratene Fleischstück mit dem Pfeffer-Senf einpinseln, auf ein Backofengitter legen und im Ofen ca. 20 Minuten rosa garen, das Roastbeef sollte eine Kerntemperatur von 64 Grad haben.

In der Zwischenzeit für die Pommes die Sardellen und die Kapern fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Petersilie, Sardellen und Kapern in einer Schüssel vermischen.

Die Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm starke Pommes frites schneiden.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Fett auf 120 Grad erhitzen und die Kartoffelstifte darin 5 Minuten lang vorgaren, herausnehmen, auf ein Küchentuch legen und abtropfen lassen. Topf mit Frittierfett zur Seite stellen.

Die Salatherzen putzen, waschen und halbieren.

Das hart gekochte Ei schälen und fein würfeln.

Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

Für das Dressing Schalotte und Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Schalotte, Knoblauch, Parmesan, Senf, Essig, die Hälfte vom Rapsöl, Gemüsebrühe und Parmesan in einen Mixbecher geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne restliches Rapsöl erhitzen und die Schnittflächen der Salatherzen darin kurz anbraten.

Das Frittierfett auf 180 Grad erhitzen und die vorgegarten Pommes darin kross und goldgelb frittieren.

Pommes gut abtropfen lassen, mit den Kapern, den Sardellen und der Petersilie mischen, leicht salzen.

Die Kapern für die Dekoration kurz im heißen Fett frittieren, abtropfen lassen.

Das Roastbeef portionieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils 2 Hälften der Salatherzen daneben anrichten, mit dem Dressing beträufeln, die gebackenen Kapern und das gehackte Ei auf der Schnittfläche verteilen. Die Pommes daneben anrichten.

Michael Kempf am 13. August 2019

## Geräucherte Rote Bete mit Steak und Frischkäse-Dressing

### Für 2 Personen

8 kleine Rote Beten	1 kl. Bund frischer Rosmarin	1 kl. Bund frischer Estragon
1 kl. Bund glatte Petersilie	4 Filetsteaks à 100 g	1 EL Rotwein-Essig
natives Olivenöl extra	Meersalz, Pfeffer	

### Für das Dressing:

4 EL körniger Frischkäse	1 Zitrone	frischer Thymian
natives Olivenöl extra		

Zuerst den Holzkohlgrill vorbereiten.

Von den Roten Beten die Stiele entfernen und auf ein doppelt gelegtes Stück Alufolie von ca. 30cm Kantenlänge legen. Die Rosmarinzwige darüber verteilen. Die Folienränder über den Knollen zusammenführen und zum Verschließen ineinanderfalten. Die Seiten nach innen einschlagen. Die Folie mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen, damit der Rauch eindringen und die Roten Beten aromatisieren kann. Den Rost vom Grill nehmen, das Bete-Paket vorsichtig in die Glut legen und mit einigen Kohlestücke bedecken. Die Rote Beten 30 - 40 Minuten backen, bis sie weich sind. Dann etwas abkühlen lassen und aus der Folie wickeln. Die Rosmarinzwige entfernen.

Man kann die Rote Bete auch im Backofen bei 200°C ca. 1 1/2 Stunden zubereiten, dann fehlt allerdings der Rauchgeschmack.

Die etwas abgekühlten Bete-Knollen schälen und die verkohlte Haut wegwerfen. Die Beten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Essig, 3 EL Olivenöl, reichlich Salz und Pfeffer und die Hälfte der grob gehackten Petersilienblätter sowie des grob gehackten Estragons hinzufügen. Alles gut vermengen, abschmecken und eventuell nachwürzen. Für das Dressing den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Saft und der abgeriebenen Zitronenschale 1/2 Zitrone verrühren. 1 EL Olivenöl, abgezupfte Thymianblätter, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Alles vermengen, bis das Öl und die Zitrone den Käse marmorartig durchziehen. Das Dressing abschmecken.

Die 4 Steaks mit etwas Dressing einreiben und auf dem Grill bis zum gewünschten Gargrad grillen. Dabei nach jeder Minute wenden. Vor dem Servieren auf einem Teller kurz ruhen lassen. Die Roten Beten auf 2 Teller verteilen, jeweils 2 Steaks darauf anrichten und mit 1 EL Dressing überziehen. Die restlichen Kräuter darüberstreuen.

Jamie Oliver am 30. Dezember 2019



# Gerolltes Steak mit gebratenem Mangold

## Für 4 Personen

### Für das gerollte Steak:

5 Stiele Oregano	5 Stiele Basilikum	1 Zwiebel
500 g Huftsteak	2 EL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	

### Für den Mangold:

1 Bund bunter Mangold	12 Kirschtomaten	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Apfelsüße	ca. 80 ml Gemüsebrühe
30 g Parmesan	2 EL Butter	

Oregano und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Fleisch trocken tupfen und in 4 Scheiben schneiden. Jede Fleischscheibe zwischen 2 Lagen Folie plattieren.

Dann die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Zwiebelwürfel und geschnittene Kräuter darauf verteilen und aufrollen. Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen darin zuerst auf der Nahtstelle, dann rundherum kräftig anbraten.

Dann die Rouladen in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech legen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Mangolddrauten zugeben und 2-3 Minuten braten, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Apfelsüße würzen. Zuletzt die Kirschtomaten untermischen.

Rouladen mit dem Mangoldgemüse anrichten.

Tarik Rose am 23. August 2019

# Geschmortes Rind mit Sellerieblättern, Minze und Reis

## Für 4 Personen

### Für das Ragout:

700 g Rindfleisch (Oberschale)	Salz	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Curcuma, gemahlen	2 EL Butterschmalz	2 Zwiebeln
500 ml Rinderbrühe	1 Stauden Sellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	1 TL Tomatenmark	

### Für den persischen Reis:

300 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
-------------------	------	-------------

Für das Ragout das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Fleischwürfeln mit etwa  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Kreuzkümmel und Curcuma würzen.

In einer tiefen Pfanne oder einem kleinen Schmortopf 1 EL Butterschmalz erhitzen.

Die Fleischwürfel darin portionsweise leicht braun anbraten.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln.

Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und mitbraten, bis die Zwiebeln weich sind.

Hälfte der Brühe angießen und alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch öfter umrühren und gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen, sodass das Fleisch stets gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Inzwischen Reis in lauwarmem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis darin ca. 7 Minuten bissfest garen. Reis in ein Sieb geben, abtropfen lassen und kurz abspülen.

In einem Topf mit dickem Boden 2 EL Butter schmelzen. Den Reis zugeben und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze dämpfen.

Staudensellerie putzen, zartes Grün beiseitelegen. Selleriestangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen.

Sellerieblätter, Minze und Petersilie hacken.

Übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Sellerie darin anbraten, salzen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Wenden braten.

Gehackte Kräuter unter den Sellerie mischen. 1-2 Minuten ziehen lassen.

Sobald das Fleisch weich ist, Tomatenmark und übrige Brühe untermischen, kurz köcheln lassen.

Gemüse-Kräutermischung unter das Fleisch rühren. Alles nochmals für einige Minuten bei kleiner Hitze zu einem Ragout köcheln lassen.

Ragout und Persischen Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. April 2018

# Geschmortes Rind mit Staudensellerie, Minze, Reis

## Für 4 Personen

500 g Rindfleisch	2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
500 ml Rinderbrühe	300 g Basmatireis	2 EL Butter
2 Stangen Staudensellerie	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
1 TL Tomatenmark		

Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in feine, etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Die Hälfte vom Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen.

Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und alles weiterbraten, bis die Zwiebel weich ist.

Hälfte Brühe angießen, aufkochen. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig noch etwas Brühe zugießen.

Den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Vom Staudensellerie die Blätter entfernen, diese abbrausen und trockenschütteln. Die Stangen waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Blätter des Staudensellerie zusammen mit Minze und Petersilie hacken.

Übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Staudenselleriestücke darin anbraten, salzen und 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Kräuter untermischen und weitere 1-2 Minuten köcheln lassen.

Sobald das Fleisch weich geschmort ist, das Tomatenmark und die restliche Brühe untermischen, kurz köcheln lassen. Dann das Gemüse- Kräutergemisch dazu geben und alles zusammen nochmals für einige Minuten bei schwacher Hitze zu einem sämigen Ragout köcheln lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken. Ragout und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. Oktober 2019

## Glasiertes Flank-Steak mit Polenta Rezept für 4 Personen

### Für die Polenta:

2 Tomaten	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	500 ml Geflügelbrühe	1 Msp. Safranfäden
150 g Sahne	50 g Polentagrieß	50 g Parmesan
2 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Chilipulver

### Für den Mais:

Salz	2 EL Kurkuma	150 g Mini-Maiskolben
3 EL Butter	Pfeffer	1 Prise Zucker

### Für das Flank-Steak:

800 g Flank-Steak	Salz	Pfeffer
4 EL Akazienhonig	1 EL Paprikapulver, geräuchert	

Für die Polenta die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten klein schneiden. Knoblauch schälen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Brühe in einen Topf geben, Tomaten, Knoblauch, Safran und die Kräuterzweige zugeben und aufkochen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen, dann abseihen.

Die Sahne zur eingekochten Brühe geben, aufkochen und den Polentagrieß unterrühren. Bei milder Hitze unter Rühren die Polenta ca. 10 Minuten quellen lassen.

Den Parmesan fein reiben.

Olivenöl und Parmesan unter die Polenta rühren und mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Für den Mais in einem Topf ca. 1,5 l leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Kurkuma zugeben und die Babymaiskolben darin ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und abtropfen.

In einer Panne Butter schmelzen, die Maiskolben darin goldbraun braten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Das Flank Steak von beiden Seiten gut mit Salz, Pfeffer würzen und von beiden Seiten jeweils ca. 30 Sekunden anbraten.

Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen.

In der Zwischenzeit Honig und Paprikapulver in die Pfanne geben, in der das Fleisch angebraten wurde. Honig langsam erhitzen und leicht karamellisieren.

Das rosa gebratene Fleisch in die Pfanne mit dem karamellisierten Honig geben und kurz von beiden Seiten schwenken.

Fleisch in Tranchen aufschneiden. Polenta und Mais auf Tellern anrichten und das Fleisch darauf geben.

Philipp Stein am 18. Juni 2019

## Gröstl mit Rinder-Bratenfleisch

### Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	400 g gegartes Bratenfleisch	1 Zwiebel
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
3 EL Meerrettich, gerieben		

Kartoffeln waschen, mit Wasser in einen Topf geben, aufkochen und garen. Kartoffeln abgießen, schälen und abkühlen lassen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Fleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten knusprig goldbraun anbraten.

Die Zwiebel zu den Kartoffeln geben und glasig andünsten. Die Tafelspitzwürfel zugeben und kurz warm schwenken.

Petersilie überstreuen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen. Die Apfelspalten darin warm schwenken. Puderzucker überstreuen und leicht karamellisieren lassen.

Das Gröstl auf Tellern anrichten, mit den Apfelscheiben garnieren und den Meerrettich dazu reichen.

Otto Koch am 17. Januar 2019

# Grill-Spieße

## Für 4 Personen

### Für den Rinderspieß:

400 g Rinderhüfte	2 rote Zwiebeln	4 feste Rosmarinzweige
1 Bio-Zitrone	1/2 Knoblauchzehe	1 TL Honig
2 EL Rapsöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

### Für die Lammspieße:

4 Stängel Zitronengras	400 g Lammlachse	2 Zweige Minze
1/2 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

### Für die Gemüsespieße:

8 Mangoldblätter	Salz	250 g Schafs-Weichkäse in Salzlake
8 rosé Champignons	1 gelbe Paprika	2 rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl	Pfeffer	

Für den Rindfleischspieß das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und achteln.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und bis auf ein paar Rosmarinnadeln an der Zweigspitze die Nadeln abstreifen. Die Rosmarinnadeln zur Seite stellen.

Die Enden der Rosmarinzweige etwas anspitzen und die Fleischwürfel und Zwiebelstücke abwechselnd auf die Zweige spießen.

Für das Kräuteröl Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und fein hacken.

Honig mit Rapsöl in einer kleinen Schüssel vermischen. Zitronenschale, Knoblauch, 1 TL Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer zugeben und unter das Öl mischen.

Die Spieße in einer heißen Grillpfanne zunächst von allen Seiten anbraten, dann mit der Marinade bepinseln und nur noch ganz kurz braten.

Die Spieße direkt servieren oder bei 70 Grad Ober- und Unterhitze im Backofen warm halten.

Für die Lammspieße vom Zitronengras das äußere Hüllblatt entfernen.

Lammlachse in ca. 1 cm breite Längsstreifen schneiden. Die Fleischstreifen wie eine Ziehharmonika zusammenfalten und mit einem Fleisch- bzw. Schaschlikspieß durchbohren. Dann den Spieß herausziehen und durch den Zitronengrashalm ersetzen.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Minze, Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut mischen.

Die Spieße in einer heißen Grillpfanne zunächst von allen Seiten anbraten, dann mit dem Minzöl bepinseln und nur noch ganz kurz braten.

Die Spieße direkt servieren oder bei 70 Grad Ober- und Unterhitze im Backofen warm halten.

Für die Gemüsespieße die Mangoldblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.

Den Käse in ca. 3 große Würfel schneiden, so dass der Würfel sich gut ins Mangoldblatt einwickeln lässt. Die Käsewürfel in die vorbereiteten Mangoldblätter einpacken.

Die Pilze putzen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln.

Das Gemüse und die Käsepäckchen abwechselnd auf Schaschlikspieße spießen.

Die Spieße auf dem Grill oder in der Grillpfanne von beiden Seiten braten, bei Bedarf mit wenig Olivenöl bepinseln. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.

Rainer Klutsch am 05. Juli 2019

# Hüftsteak vom Angus-Rind, Sommer-Gemüse, Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Hüftsteaks vom Angus-Rind	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
3 Mini-Maiskolben	4 Frühlingszwiebeln	4 TL Sweet-Chili-Chicken-Sauce
2 TL eingel. grüner Pfeffer	1 TL Olivenöl	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Gemüse:

250 g Karotten	1 Kohlrabi	250 g Zuckererbsen
1 Bund grüner Spargel	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie
250 ml Geflügelfond	3 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für das Püree:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	500 g Sahne	$\frac{1}{2}$ EL Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für den Schaum:

1 Bund Kerbel	2 Schalotten	50 ml trockener Weißwein
250 ml Gemüsefond	200 g Sahne	100 g Butter

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf Grillfunktion 150 Grad vorheizen.

Paprikaschoten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und entkernen. Hälften mit Hautseite nach oben auf Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und unter heißem Backofengrill etwa 10 Minuten grillen, bis Haut dunkel wird und Blasen schlägt. Backblech herausnehmen und Paprikahälften mit Küchentuch bedeckt darauf abkühlen lassen. Die Haut vorsichtig abziehen und Paprika in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen, putzen und in feine Ringe schneiden. Maiskolben in dünne Scheiben schneiden, grünen Pfeffer zerdrücken und alle Zutaten zusammen mit Paprikastreifen mischen. Hüftsteaks waschen, trockentupfen, mit Handballen herunterdrücken und dabei mit scharfem Fleischmesser längs fast vollständig halbieren – an einer Außenseite können sie noch zusammenhängen. Hälften auseinanderklappen, die eine Hälfte salzen und pfeffern.

Die Fleischinnenseiten mit Chilisaucen bestreichen und Gemüsemischung darauf verteilen. Fleischhälften wieder zusammenklappen und Ränder mit Zahnstochern rundherum zustecken.

Steaks mit etwas Rapsöl bestreichen und in der heißen Grillpfanne von jeder Seite etwa 4 Minuten grillen.

### Für das Gemüse:

Karotten und Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stifte schneiden. Spargel ebenfalls schälen, die holzigen Enden abschneiden und in 4 cm lange Stücke schneiden. Erbsen, Frühlingszwiebeln und Spargel jeweils separat in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Zu Möhren und Kohlrabi in Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

### Für das Püree:

Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Sellerie in kleinen Topf geben und mit Sahne bedecken. Sellerie darin weich kochen, durch ein Küchentuch auspressen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Übrige Sahne auf ein Viertel der Menge reduzieren. Crème fraîche, Nussbutter und etwas reduzierte Sahne unter Püree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Schaum:

Schalotten abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. In etwas Butter anschwitzen. Mit



Weißwein ablöschen und Brühe auffüllen.

Flüssigkeit bis auf 1/3 der Menge reduzieren und mit Sahne auffüllen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kerbel und Butter dazugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 03. August 2018

## Indisch mariniertes Hüft-Steak

### Für 4 Personen

#### Für die Marinade:

60 ml Tomatenmark	80 ml Naturjoghurt	100 ml Sojasoße
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	50 g Ingwer
2 EL Marmelade	1 Zitrone	2 EL Cumin
1 halber TL Bockshornklee	1 TL Koriandersaat	1 TL Kardamom
1 TL süßes Paprikapulver	1 Chilischote	2 Stangen Zitronengras

#### Das Grillgut:

4 Hüftsteaks, à 150 g

#### Alternativ:

600 g Hähnchenschnitzel	Tofu	Auberginen
Pilze oder Zucchini		

Knoblauch und Zwiebel schälen, Ingwer häuten, alles mit einem scharfen Messer sehr fein hacken.

Cumin, Bockshornklee, Koriander- und Kardamomsamen sehr kurz – etwa 20 Sekunden – in einer heißen Pfanne trocken anrösten. Wenn die Gewürze bereits vorher verbrannt riechen sollten, sofort vom Herd ziehen. Im Mörser zerstoßen. Paprikapulver zufügen.

Tomatenmark, Joghurt und Sojasoße in einem hohen Gefäß mischen. Die Chilischote klein schneiden, den Zitronengras-Strunk reiben – beides zugeben und mit einem Pürierstab kurz aufschlagen. Die Zitrone auspressen, den Saft zusammen mit der Marmelade unter die Joghurt-Creme rühren.

Die Steaks mit der Marinade dick einpinseln oder darin wenden. Das Fleisch mindestens zwölf Stunden vor dem Grillen gekühlt ziehen lassen.

Marinade auf den Steaks belassen, auf den Grill legen. Fertiges Fleisch zehn Minuten abgedeckt ruhen lassen.

#### Tipps:

Hüftsteaks trocknen beim Grillen wenig aus, weil sie viel Bindegewebe enthalten. Die saure Marinade zersetzt es, das Fleisch wird butterweich.

Über der Gluthitze reagieren Fleischeiweiße mit dem Zucker von Marmelade und Zwiebeln. Karamell-Aromen entstehen. Indische Gewürze, Sojasoße und Tomatenmark geben Extra-Kicks.

test Juni 2018

# Kürbis-Türmchen mit Mangold und Rinder-Hüfte

## Für 4 Personen

1 Butternut-Kürbis	Olivenöl	2 EL Apfelessig
3 TL Honig	Salz	Pfeffer
1 Staupe roter Mangold	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
3 TL Zitronensaft	8 Scheiben Rinderhüfte, dünn	120 g Büffel-Mozzarella
Kürbiskernöl	3 EL geröstete Kürbiskerne	
<b>Zum Garnieren:</b>	Basilikum	

Kürbis putzen, schälen und ggf. die Kerne auslösen. Vom Kürbis 12 dünne Scheiben abschneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kürbisscheiben darin andünsten. Mit Essig und 2 TL Honig ablöschen und gründlich durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen, sodass der Kürbis noch ganz leichten Biss behält.

Mangold putzen, Stiele und Blätter trennen, waschen und abtropfen lassen. Stiele und Blätter getrennt in feine Streifen schneiden.

Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Öl zum Braten in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalottenwürfel darin andünsten. Mangoldstiele zugeben und mit andünsten.

Sobald die Stiele mit noch leichtem Biss gegart sind, Blätter mit in die Pfanne geben und alles unter weiterem Wenden andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 TL Honig abschmecken.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Das Fleisch mit Öl dünn bestreichen, mit etwas Salz würzen. Fleisch in der heißen Pfanne von beiden Seiten ganz kurz anbraten. Mit Pfeffer würzen.

Den Käse abtropfen lassen und grob raspeln oder zerpfeifen.

Zunächst je 1 Scheibe Kürbis auf 4 vorgewärmten Tellern verteilen. Fleisch, Mangold und übrige Kürbisscheiben nach und nach aufschichten, dabei jeweils mit einer Kürbisscheibe abschließen.

Den Käse überstreuen. Geschichteten Kürbisturm mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen garnieren. Nach Belieben mit Basilikum bestreut servieren.

Tarik Rose am 16. November 2018

# Koreanisch mariniertes Rindfleisch mit Gurken-Salat

## Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer	1 Nashibirne
2 EL Sojasauce	1 EL Reiswein	2 EL Sesamöl
700 g Rinderrücken	3 Frühlingszwiebeln	2 Salatherzen
2 EL Sesam		

## Für den Gurkensalat:

1,5 Salatgurken	1 EL Reisweinessig	1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 Prise Zucker	1 TL Hanfsamen
1/2 Chilischote	1 BundKoriander	

Knoblauch und Ingwer schälen. Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen. Birne und Knoblauch in grobe Stücke schneiden und pürieren.

Ingwer fein hacken. Ingwer, Sojasauce, Reiswein und Sesamöl unter die pürierte Birne zu einer Marinade mischen.

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen und darin 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Gurkensalat die Gurken waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen. Gurkenhälften in 5 mm starke Streifen schneiden.

Reisessig, Sojasauce, Sesamöl und Zucker anrühren, über die Gurkenstreifen geben, vermischen und etwas ziehen lassen.

Die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Chilischote halbieren, das Kerngehäuse heraus streichen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für das Fleisch die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die Salatherzen halbieren, abwaschen und abtropfen lassen.

Eine Grillpfanne erhitzen, die marinierten Fleischscheiben darin anbraten, die Frühlingszwiebeln und Sesam zugeben und mit der restlichen Marinade ablöschen.

Unter den Gurkensalat Chilistreifen, Hanfsamen und Koriander heben.

Salathälften auf Tellern verteilen, die gegrillten Fleischstreifen darauf geben und mit dem Gurkensalat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Juni 2018

## Koreanische Steak-Fladen mit Kimchi

### Für 4 Personen

2 Rumpsteaks, (4 cm dick)	1 EL Olivenöl	600 g grobes Salz
Pfeffer	16 kleine Tortillafladen	150 g japan. Mayonnaise
160 g gehackter Daikon-Rettich	200 g Kimchi	1 Bund Koriander

### Sauce:

2 EL Austernsauce	1 EL chines. Kochwein	1 EL Ingwer
1 TL Chiliflocken	1 EL brauner Zucker	

Die Steaks mit Öl einreiben.

Die Hälfte des Salzes auf einem Brett verteilen, die Steaks darauflegen und mit dem restlichen Salz bedecken. 20 Minuten ruhen lassen.

Das Salz mit einem Küchenpapier vollständig vom Fleisch entfernen. Die Steaks pfeffern.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Eine Grillpfanne (oder den Grill) erhitzen.

Die Steaks von jeder Seite 2-3 Minuten oder nach Belieben länger garen und dabei minütlich wenden. In den letzten 30 Sekunden das Fleisch mit der Ingwersauce bestreichen und wenden, so dass es von beiden Seiten karamellisiert. Die Steaks bis zum Servieren mit Alufolie bedeckt 5 Minuten ruhen lassen, dann in dünne Streifen schneiden.

### Anrichten:

Die Tortillas mit japanischer Mayonnaise bestreichen. Darauf Daikon- Rettich, Fleisch, Kimchi und Koriander verteilen und servieren oder verpacken und mitnehmen.

Christian Henze am 27. Juli 2018

# Lüdenscheider Filet-Kröstchen

## Für 4 Portionen

### Für das Fleisch:

800 g Rinderfilet	2 rote Spitzpaprika	250 g braune Champignons
2 Schalotten und rote Zwiebeln	2 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Koriandergrün
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 ml Weißwein
4 Scheiben Greyerzer Käse	2 EL Butter	4 Scheiben Kastenweißbrot
4 EL Schnittlauchröllchen		

### Für die Sauce hollandaise:

200 g Butter	4 Eigelb	100 ml Weißwein
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
½ Abrieb, Saft von Bio-Zitrone		

Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien, dann in 4 gleich große Portionsstücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum kurz scharf anbraten. Das restliche Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ebenfalls braten. Fleisch und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit jeweils der Hälfte des Weißweins ablöschen. Petersilie, Koriander, Thymian und Rosmarin mit in den Sud geben. Die Flüssigkeit fast vollständig einkochen.

Das Fleisch mit dem Gemüse belegen, mit je 1 Gruyèrescheibe toppen und im heißen Ofen auf dem Ofengitter je nach Dicke 10-15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 58-60 °C (für medium gegartes Fleisch, mit dem Fleischthermometer messen) rosa gar ziehen lassen. Inzwischen das restliche Olivenöl in der Fleischpfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze weich, aber noch bissfest braten.

Für die Sauce die Butter in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie leicht bräunt und nussig zu duften beginnt. Ein feines Sieb mit Küchenpapier auslegen und die Butter zum Klären hindurchgießen und in einem zweiten Topf warm halten.

Ein Wasserbad aufsetzen. Dazu in einem großen Topf ausreichend Wasser auf 70-80 °C erhitzen. Eigelbe, Weißwein und 1 EL Wasser in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die geklärte Butter in einem feinen Strahl einlaufen lassen, dabei ständig weiter rühren, bis die Sauce hell und cremig wird. Mit 1 Msp. Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das restliche Olivenöl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Mit Salz würzen.

Die Brotscheiben auf Teller verteilen. Das überbackene Fleisch samt Gemüse auflegen und mit Sauce hollandaise beträufelt servieren.

Frank Rosin am 11. März 2019

# Landbrot mit Rumpsteak, Senf-Kruste, Aprikosen-Chutney

## Für 2 Personen:

### Aprikosen-Chutney:

1 Handvoll getrock. Aprikosen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Chilischote	1 TL Öl	1 Msp. gemahlener Safran
2 Msp. Currypulver	2 EL Obstessig	1 EL Honig
$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer	Salz	Pfeffer

### Senfkruste:

1 EL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ EL süßer Senf	1 EL Frischkäse
2 EL Semmelbrösel	Salz	Pfeffer
2 Rumpsteaks	1 TL Öl	$\frac{1}{2}$ EL Butter
1 Knoblauchzehe	Rosmarin	2 große Scheiben Graubrot

### Caesars Salat:

Zutaten	1 Romanasalat	5 Scheiben Baguette
150 g Bacon	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe

### Dressing:

5 EL Obstessig	4 EL gutes Olivenöl	2 EL Mayonnaise
Zucker	Meersalz, Pfeffer	150 g Parmesan

Für das Chutney die Aprikosen grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chili ebenfalls fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Die Aprikosen und die Chili dazugeben, kurz aufkochen und die restlichen Zutaten unterrühren. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis eine marmeladeartige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfkruste alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne in etwas Öl auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. Im Backofen 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter in der Pfanne zerlassen, den Knoblauch schälen, mit dem Handballen etwas zerquetschen und in die Pfanne geben. Etwas Rosmarin dazugeben und das Graubrot darin von beiden Seiten knusprig rösten.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf Grillfunktion oder 250 °C Oberhitze vorheizen. Die Senfmasse auf das Fleisch streichen und unterm Grill gratinieren lassen.

Das Brot mit Aprikosen-Chutney bestreichen und jeweils ein gratiniertes Steak darauf setzen.

### Caesars Salat:

Vom Romanasalat den Strunk entfernen. Blätter waschen, trockenschwenken und mundgerecht zerpflücken.

Baguette grob würfeln und Bacon in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Bacon darin anbraten. Knoblauch abziehen, pressen und dazugeben. Bacon herausnehmen und warm halten.

Brotwürfel in der Speckpfanne goldgelb anrösten und ebenfalls warm halten.

Für das Dressing Essig, Olivenöl und Mayonnaise verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Mit Brotwürfeln und Bacon garnieren. Den Parmesan in Späne hobeln und darübergeben.

Christian Henze am 20. Juli 2018

# Marinierte Rinder-Steaks mit Paprika-Erdbeer-Salsa

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	5 EL Olivenöl
6 Szechuanpfefferkörner	6 schwarze Pfefferkörner	4 Rinderrückensteaks à ca. 150 g

Salz

### Für die Salsa:

2 grüne Paprika	2 rote Zwiebeln	Salz
1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	200 g Erdbeeren
1 Bund Koriander	2 Bio-Limetten	Zucker

50 ml Olivenöl

### zusätzlich:

80 g Eisbergsalat	1 Baguette
-------------------	------------

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Nadeln und Blättchen abstreifen, fein schneiden und zum Olivenöl geben.

Die Szechuanpfefferkörner und schwarzen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und ebenfalls zum Kräuteröl geben.

Die Steaks mit dem Gewürzöl einreiben, in eine Schale geben und abgedeckt mindestens 2 Stunden, besser sind 6-8 Stunden, gekühlt ziehen lassen.

Für die Salsa Paprika abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Paprikawürfel 1 Minute blanchieren, dann die Zwiebeln zugeben, alles noch 1 Minute blanchieren, dann abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Erdbeeren waschen, vorsichtig abtrocknen, putzen und klein würfeln.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Paprika, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, Erdbeeren und Koriander in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker und Limettenschale würzen. Limettensaft und Olivenöl untermischen und abschmecken.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen, von den Steaks die Marinade abtupfen und in der Pfanne von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten gar ziehen lassen.

Den Eisbergsalat waschen und trocken schleudern.

Die Steaks anrichten, Eisbergsalat anlegen und darauf die Salsa geben. Baguette dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juni 2019

## Mitternacht-Häppchen

### Für 4 Personen

#### Für gefüllte Eier:

4 hartgekochte Eier	60 g weiche Butter	3 EL Crème fraîche
1 TL Senf	Salz	Pfeffer
1 TL Kapern		

#### Für die Roastbeef-Röllchen:

1 EL Mayonnaise	1 EL Meerrettich	150 g gebratenes Roastbeef
2 Cornichons	30 g Weißbrot ohne Rinde	

#### Für die Canapés mit Brie:

100 ml Rotwein	1 TL Zucker	1 Prise Zimt
1 Birne	200 g Brie	100 g Baguette
8 Walnusskerne		

#### Für die Pumpernickel:

100 g geräuch. Forellenfilet	1 Prise Koriander, gemahlen	1 EL Meerrettich, gerieben
80 g Crème-fraîche	Salz	Pfeffer
80 g Pumpernickel	Forellenkaviar	

#### Für die Petersilienwurzelsuppe:

300 g Petersilienwurzeln	200 g Kartoffeln, mehlig	1 Schalotte
60 ml Olivenöl	1 l Gemüsebrühe	5 Stiele glatte Petersilie
Salz	80 g Sahne	Pfeffer
1 Prise Muskat		

Für die gefüllten Eier gekochte Eier schälen, dann längs halbieren und das Eigelb auslösen. Butter und Crème fraîche in eine Schüssel geben.

Das Eigelb durch ein feines Küchensieb dazu streichen und alles gut vermischen. Die Eigelbmasse mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eigelbmasse in einen kleinen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und in die Eiweißhälften spritzen. Die Kapern fein hacken und aufstreuen.

Für die Roastbeef-Röllchen Mayonnaise mit Meerrettich vermengen und auf den Roastbeefscheiben verteilen.

Die Cornichons längs halbieren, das Weißbrot in jeweils vier Streifen schneiden und zwar nahezu gleich groß, wie die Cornichons.

Je einen Weißbrotstreifen und eine Cornichonhälfte auf eine Roastbeefscheibe legen und aufrollen. Ggf. mit Holzspießchen fixieren.

Für die Canapés Rotwein mit Zucker und Zimt aufkochen und die Flüssigkeit um knapp die Hälfte einkochen.

Die Birne schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Die Birnenspalten in den heißen Rotweinsud geben, den Topf vom Herd ziehen und Birnenspalten im Sud erkalten lassen.

Vom Brie die Rinde abschneiden. Baguette in Scheiben schneiden, mit dem entrindeten Brie belegen. Dann jeweils abgetropfte Birnenspalten und eine Walnusskernhälfte darauf setzen und anrichten.

Für den Forellenaufstrich das Forellenfilet mit einer Gabel fein zerdrücken, eventuell enthaltene Gräten sorgfältig entfernen.

Koriander, Meerrettich und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Forellenfleisch untermischen.

Forellenaufstrich auf die Pumpernickelscheiben streichen und mit Forellenkaviar garniert servieren.



Für die Suppe Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Gemüsewürfel zugeben und kurz anbraten, dann Gemüsebrühe angießen und zugedeckt alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, grob schneiden und in einen Mixbecher geben.

Restliches Olivenöl angießen, eine Prise Salz zugeben und fein pürieren.

Sobald das Gemüse weich gekocht ist, die Sahne angießen, aufkochen und die Zutaten im Fond mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Suppe heiß in kleine, vorgewärmte Tassen abfüllen und mit Petersilienöl beträufeln und möglichst heiß servieren.

Christina Richon am 23. Dezember 2019

# Ochsen-Bäckchen, Prosecco-Kraut, Apfel-Semmelknödel

## Für 4 Personen

### Für die Ochsenbäckchen:

4 Ochsenbäckchen à ca. 260 g	4 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
300 g Möhren	100 g Sellerie	200 g Lauch
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
750 ml Rotwein	1 EL Zucker	

### Für das Proseccokraut:

600 g Weißkohl	Salz	2 TL Kümmel
50 g Butter	1 EL Mehl	250 ml Milch
Pfeffer	50 g Speck	150 ml Prosecco

### Für die Knödel:

150 g Weißbrot	50 ml Milch	1 Schalotte
3 Stiele glatte Petersilie	75 g säuerlicher Apfel	1 TL Butter
2 Eier	Salz, Pfeffer	Muskat

Für die geschmorten Bäckchen den Backofen auf 240 Grad vorheizen.

Vom Fleisch sichtbares Fett und Sehnen abschneiden. Fleisch kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen, bzw. putzen und kleinschneiden. Sellerie und Lauch putzen. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden.

Öl in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen, die Ochsenbäckchen darin rundherum kräftig anbraten. Aus dem Bratfett heben, kurz beiseite stellen.

Das vorbereitete Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischstückchen auf dem Röstgemüse platzieren. Soviel Wein, alternativ Fleischbrühe, angießen, dass das Fleisch mindestens zu 1/3 mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Topf schließen.

Bäckchen und Schmorgemüse im heißen Backofen 2–3 Stunden sehr weich schmoren. Zwischendurch bei Bedarf weiteren Wein und/oder soviel Brühe/Wasser angießen, dass das Fleisch stets zu 1/3 in Flüssigkeit schmort.

Etwa 45 Minuten vor Ende der Schmorzeit für das Prosecco-Kraut den Weißkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Den harten Strunk ausschneiden.

Weißkohl fein hobeln und mit ca. 1 TL Salz und Kümmel in eine Schüssel geben. Mit den Händen weich kneten und etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Für die Knödel das Brot in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem kleinen Topf aufkochen, über die Brotscheiben gießen. Sofort die Schüssel mit einem Deckel abdecken. Brot einige Minuten ziehen lassen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Apfel schälen, entkernen, fein würfeln oder reiben.

Schalotte in einer Pfanne in 1 TL Butter anschwitzen. Apfel zugeben, kurz mitdünsten. Petersilie zugeben, alles gut durchschwenken und zum eingeweichten Brot geben.

Eier, Salz, Pfeffer und etwas Muskat zufügen und alles gut vermischen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen einen Probeknödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Sollte der Knödel dabei zerfallen, noch Semmelbrösel unter die Masse mischen. Gart der Knödel zu fest, evtl. noch etwas verquirltes Ei oder Milch unter die Masse mengen.

Aus der Masse Knödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Für das Prosecco-Kraut die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Milch unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zur Mehlschwitze

gießen, dabei die Flüssigkeit andicken. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren sacht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Speck in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett sacht knusprig auslassen. Weißkraut nochmals kräftig durchkneten, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Kraut und Speck in die Sauce geben und alles einige Minuten sacht köcheln lassen.

Ochsenbäckchen aus dem Schmorfond stechen, Fleisch warm stellen. Den Schmorfond passieren. Zucker in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Nach und nach mit dem Fond ablöschen und dabei alles stark einkochen, sodass eine kräftige, dunkel glänzende Sauce entsteht. Mit Pfeffer abschmecken.

Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Den Prosecco zum Kraut gießen, Kraut nochmals abschmecken.

Kraut und Ochsenbäckchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Fleisch mit etwas Sauce überziehen. Die Knödel dazu reichen.

Rainer Klutsch am 26. Oktober 2018

# Petersilien-Tagliatelle mit Steinpilzen, Weißweinschaum

## Für 4 Personen

<b>Nudelteig:</b>	100 g glatte Petersilie	2 Eiweiß
6 Eigelb	225 g Semola (Nudelmehl)	1 EL Olivenöl
<b>Weißweinschaum:</b>	1 Schalotte	2 Petersilienwurzeln
50 g Staudensellerie	Butter, Salz, weißer Pfeffer	300 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	300 ml Geflügelbrühe	2 EL Crème-fraîche
<b>Steinpilze:</b>	500 g feste Steinpilze	1 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Rosmarinnadeln	1 TL Thymianblättchen
1 EL Öl	1 EL Crème-double	Salz, weißer Pfeffer
<b>Außerdem:</b>	Geflügelfond	Butter
1 Belper Knolle	100 g Bündnerfleischstreifen	Petersilie, Salz
1 Steinpilz	Pfeffer	Muskatnuss

Für den Pastateig die Petersilienblätter abzupfen, in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und gut ausdrücken (sie dürfen nicht zu feucht sein, da sie sonst den Teig verwässern.) Petersilie, Eiweiß, Salz und Eigelbe in einen Mixer geben und kurz fein pürieren.

Petersilienpüree, Mehl und Olivenöl zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunden gekühlt ruhen lassen.

Mit Hilfe einer Nudelmaschine aus dem Teig Tagliatelle in gewünschter Länge zuschneiden. Mit Folie bedeckt auf mit Mehl bestäubten Geschirrtüchern kurz ruhen lassen.

Für die Sauce Schalotte und Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin andünsten. Mit  $\frac{4}{5}$  vom Weißwein ablöschen und Lorbeer dazugeben. Einkochen lassen, bis der Wein fast vollständig verkocht ist. Dann die Brühe zugießen und erneut etwa um die Hälfte einkochen.

Den Saucenfond durch ein feines Sieb passieren. Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen die Steinpilze sorgfältig putzen und kleinschneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Rosmarin und Thymian fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schalottenwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Crème double unter die Pilze rühren. Kräuter untermischen und abschmecken.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise ca. 2 Minuten garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Sauce nochmals kurz erhitzen. Restlichen Weißwein zur Sauce geben und alles aufschäumen.

Etwas Geflügelfond und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Tagliatelle einschwenken. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Nudeln mit Hilfe von Gabel und Löffel zu Nestern aufdrehen. Auf vorgewärmte Teller setzen und mit den Steinpilzen anrichten.

Die Sauce überträufeln. Belperknolle und nach Belieben zusätzlich einige Steinpilzscheibchen überhobeln. Mit Bündnerfleisch und Petersilie garnieren und servieren.

Philipp Stein am 30. Oktober 2018

## Pilz-Ragout auf Kartoffel-Rösti

### Für 4 Personen:

Zwiebeln, Knoblauch	4-5 Stangen Frühlingslauch	600 g gemischte frische Pilze
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	500 g Bio-Kartoffeln
Salz, Pfeffer	frische Muskatnuss	350 g Rinderfilet
3 EL Butter	1 Becher Crème-fraîche	Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingslauch waschen, putzen und die Stangen in 3 gleichgroße Stücke schneiden. Pilze (z.B. Steinpilze, Maronen oder Champignons) putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Tipp: Schnittlauch sollte mit einem wirklich scharfen Messer geschnitten und nicht gehackt werden. So treten weniger Bitterstoffe aus.

Kartoffeln gründlich abwaschen und mit Schale grob reiben. Mit 2-4 Prisen Salz würzen, etwas frische Muskatnuss darüberreiben, gut durchkneten und kurz stehen lassen, damit die Kartoffelmasse etwas entwässert. Aus der Masse 4 gleichgroße Klöppe formen. Dabei die Masse fest auspressen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken. Je weniger Wasser die Kartoffeln enthalten, desto besser lassen sich daraus Rösti zubereiten.

5-6 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Klöppe in die aufgeheizte Pfanne geben und vorsichtig mit einer Palette flach drücken. Zunächst von beiden Seiten bei höherer Hitze anbraten, dann die Hitze zurücknehmen und von beiden Seiten etwa 10 Minuten weiter ausbacken. Dabei regelmäßig kontrollieren, damit nichts anbrennt.

Das Fleisch in breite Streifen schneiden und mit Olivenöl und grobem Salz würzen. Kurz einwirken lassen. Dann in eine heiße Pfanne geben und von allen Seiten kurz - je nach Dicke circa 40 Sekunden - kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.

Butter in der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, zerlassen. So kommen die Röstaromen des Fleisches dem Ragout zugute. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die Pilze dazugeben und braten. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Crème fraîche unterrühren, die Fleischstreifen dazugeben und die Kräuter einstreuen.

Frühlingslauch mit Öl und Salz marinieren und kurz anbraten.

### Anrichten:

Kartoffelrösti auf Teller geben und das Ragout darauf arrangieren. Angebratene Frühlingslauch-Stängel darauflegen und frische Kräuter darüberstreuen.

Tarik Rose am 27. Oktober 2019

## Piroggen mit dreierlei Füllung

### Für 4 Personen

#### Pirogenteig:

20 g Hefe, frisch	1 EL Zucker	350 g Mehl
1/8 l Milch, zimmerwarm	3 Eier	30 g weiche Butter
1 EL Öl	Salz	

#### Für die Fleischfüllung:

60 g Weißkohl, geputzt	1 Schalotte	50 g gegarter Rinderbraten
Salz	Pfeffer	

#### Für die Bete-Pinienkern-Füllung:

30 g Pinienkerne	1 Knolle Rote-Bete	1 Bio-Zitrone
frischer Meerrettich	1 EL Sahne	Salz, Pfeffer

#### Für die Feta-Füllung:

Olivenöl	1 Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie
<b>Außerdem:</b>	80 g Feta	
	1 Ei	1 TL Milch

Mehl in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Mulde eindrücken. Hefe, Zucker und 2 EL lauwarmes Wasser verrühren. Mit etwa 2 EL Mehl aus der Schüssel unterrühren. Die Vorteigmischung in die Mehlmulde gießen. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

Dann Milch, Eier, Butter, Öl und Salz zum Vorteig in die Schüssel geben. Alles zu einem halbfesten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Diesen Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten und zu einer Rolle (Ø ca. 6 cm) formen. In etwa 1 cm starke Scheiben schneiden und jeweils zu Kugeln rollen. Auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen und – während die Füllungen vorbereitet wird – zugedeckt nochmals gehen lassen.

Für die Fleischfüllung Weißkohl in sehr feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Rinderbraten ebenfalls fein würfeln.

Fleischwürfel, Weißkohl und Schalotte mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bete-Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe rundherum goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben, abkühlen lassen und grob hacken.

Die Bete-Knollen mit Küchenpapier trockentupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Den Meerrettich schälen und sehr fein reiben.

Betewürfel, Zitronenschale, Meerrettich, Pinienkerne und Sahne vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Feta-Füllung Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Petersilie zugeben. Den Fetakäse fein zerbröseln und untermischen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 190 Grad) vorheizen.

Ei und Milch verquirlen. Die vorbereiteten Teigkugeln auf wenig Mehl rund ausrollen. Je 1 TL der unterschiedlichen Füllungen darauf geben. Rand dünn mit verquirltem Ei bestreichen. Den Teig überklappen, fest drücken. Piroggen auf mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen, mit Rest Eistreiche bepinseln. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen. Noch ofenwarm, aber auch abgekühlt ein Genuss!

Vincent Klink am 14. Juni 2018

## Porterhouse-Steak mit Erdbeer-Chutney

**Für 4 Personen**

**Chutney:**

300 g Erdbeeren	3 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
2-3 scharfe Chilischoten	1-2 EL Himbeer-Essig	1 Prise Zucker
1 (Bio-) Orange		

**Steak:**

1 (1,4 kg) Porterhouse-Steak	Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Olivenöl
1 Knolle Knoblauch	10 (mit Schale) Schalotten	

**Chutney:**

Die Früchte säubern und in Stücke schneiden. Die Schale der Orange waschen und abreiben. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis eine cremige aber nicht zu feine Konsistenz entsteht.

**Steak:**

Das Porterhouse-Steak eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin von allen Seiten goldbraun anbraten.

Alternativ das Steak mit etwas Olivenöl einreiben, auf den Grill legen und gut anbraten. Nun die Hitze reduzieren oder das Steak an den Grillrand legen.

Schalotten und die Knoblauch-Knolle längs halbieren und ebenfalls in die Pfanne oder auf den Grill legen. Das Steak braten/grillen, bis nach etwa 15-20 Minuten eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist. Das Steak dabei immer wieder mit etwas Bratfett beträufeln.

Das Steak auf ein Holzbrett legen, salzen, pfeffern und etwas ruhen lassen. Nun die Fleischstücke vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Teller geben und mit den gebratenen Schalotten und Erdbeer-Chutney servieren.

Rainer Sass am 19. Mai 2019

# Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffel-Rösti

## Für 6 Personen

### Sauerbraten:

2,5-3 kg Rindfleisch	1 Suppenbund	2 Zwiebeln
2 Stangen Sellerie	750 ml Rotwein	250 ml Rotwein-Essig
250 ml Wasser	10 Pfefferkörner	5 Nelken
5 Lorbeerblätter	1 EL Butter	einige Zweige Thymian
einige Zweige Rosmarin	einige Zweige Salbei	Butterschmalz
Sonnenblumenöl	1 EL Tomatenmark	Salz
2-3 EL eing. Rosinen	2 Scheiben Pumpernickel	Balsamico-Essig

### Rösti:

500 g festk. Kartoffeln	2-3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	frischer Thymian	

### Sauerbraten:

Suppenbund und Zwiebeln säubern und in kleine Stücke teilen. Die Hälfte des Rotweins mit Essig, Wasser, Suppenbund, Pfeffer, Nelken und Lorbeer in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud erkaltet lassen, dann mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und gut verschließen. Den Beutel auf eine Schale legen und in den Kühlschrank stellen.

Den Braten mindestens 2 Tage lang marinieren, dabei zweimal am Tag wenden.

Am Tag der Zubereitung den Braten aus dem Beutel nehmen und gut abtrocknen. Den Sud durch ein Sieb gießen, dabei Sud, Gemüse und Gewürze auffangen. Etwas Butterschmalz und Sonnenblumenöl in einem großen Schmortopf erhitzen und das Fleischstück von allen Seiten anbraten. Dabei etwas salzen. Den Braten aus dem Topf nehmen und das aufgefangene Gemüse darin leicht anbraten. Tomatenmark hinzufügen, mit dem Gemüse vermengen und ebenfalls etwas anrösten. Den aufgefangenen Sud, den restlichen Rotwein und die Kräuter dazugeben. Den Braten mit der Butter zurück in den Topf legen.

Den Topf verschließen und den Braten für etwa 2 Stunden köcheln lassen.

Der Braten ist gut, wenn sich eine Bratengabel leicht aus dem Fleisch herausziehen lässt. Den Braten zwischendurch probieren. Er sollte mürbe, zart und saftig sein.

Die Soße durch ein Sieb passieren und etwas einkochen lassen.

Pumpernickel in einer Küchenmaschine fein zerkleinern, mit den eingelegten Rosinen zur Soße geben und etwas ziehen lassen. Die Soße mit Salz und Balsamico-Essig abschmecken.

### Rösti:

Kartoffeln schälen und in feine Späne raspeln. Geraspelte Kartoffeln in ein Geschirrtuch geben, das Tuch fest eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 1 gute Portion Kartoffelspäne hineingeben. Die Masse verteilen und leicht andrücken. Die Rösti sollte nicht dicker als 0,5 cm sein. Die Rösti bei mittlerer Hitze einige Minuten braten, bis sie fest und knusprig ist, dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldgelb und knusprig ausbacken. Je nach Dicke ist die Rösti nach 10-15 Minuten knusprig und gar.

Wer mag kann noch frische Thymianblätter zur Masse geben oder zum Schluss über die Rösti streuen. Rösti lassen sich in kleinen oder großen Fladen zubereiten.

### Anrichten:

Den Sauerbraten aufschneiden und mit Soße und Kartoffelrösti servieren.

Rainer Sass am 13. Dezember 2019



# 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 (Bug)	Salz	Pfeffer
3 EL Butterschmalz	100 g Sauerbraten	Printen
2 EL Zuckerrübensirup	70 g Rosinen	

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 mitbraten. 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.

NN am 10. Januar 2018

# Rib-Eye mit Schwarzwurzeln, Reibekuchen, Rote-Bete-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

600 g Rib-Eye	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Grobes Meersalz	Olivenöl	Butter

### Für die Schwarzwurzeln:

9 Stangen Schwarzwurzel	250 ml Sahne	1 Muskatnuss
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

### Für die Rote-Bete-Sauce:

100 g vorg. Rote Bete	1 Schalotte	15 ml Weißwein
125 g Gemüsefond	1 EL heller Balsamico	1 EL Essiggurkenwasser
$\frac{1}{2}$ EL Senf	25 g Butter	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für die Reibekuchen:

3 festkochende große Kartoffeln	1 Schalotte	Öl, Salz, Pfeffer
---------------------------------	-------------	-------------------

## Für das Fleisch:

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Steaks 4 Finger dick schneiden. Die Grillpfanne auf dem Herd so stark erhitzen, dass sie anfängt zu rauchen. Das Steak mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten und auf einem Gitter im Ofen bei rund 180 Grad bis auf 56 Grad im Kern garen. Das Steak herausnehmen und im Ofen 5- 10 min warm halten.

Eine Pfanne erhitzen und Butter darin nussig werden lassen. Rosmarin und Thymian hinzufügen. Das Steak von beiden Seiten nachbraten, kurz ruhen lassen und aufschneiden. Die Schnittflächen mit etwas abgekühlter Nussbutter bestreichen und mit dem Salz würzen.

## Für die Schwarzwurzeln:

Die Schwarzwurzel waschen, schälen und in Zitronenwasser legen, damit sie nicht anlaufen. In Rauten schneiden und in Sahne gar kochen.

Anschließend die Sahne reduzieren lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, wieder zu den Wurzeln geben und würzen.

Tipp für die Zuschauer: Falls Ihnen das Garen der Schwarzwurzeln in reiner Sahne zu mächtig wird, können Sie auch eine Bechamel Sauce kochen.

## Für die Rote-Bete-Sauce:

Die Rote Bete in kleine Stücke schneiden, 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Schalotte abziehen, würfeln und etwa 15 g Schalottenwürfel darin anschwitzen. Rote Bete hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Alles schön weichkochen, in einen Mixer geben und fein mixen, anschließend passieren.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Balsamico und dem Essiggurkenwasser abschmecken. Eventuell etwas abbinden und zum Schluss die übrige Butter reinmischen.

## Für die Reibekuchen:

Kartoffeln auf der großen Reibe reiben, mit viel Salz und wenig Pfeffer würzen. In einer Schüssel beiseite stellen bis sich die Stärke am Boden absetzt. Das restliche entstandene Wasser abgießen. Schalotte abziehen und reiben, anschließend dazugeben. Alles ordentlich miteinander verrühren. Portionsweise Reibekuchen in viel Öl ausbacken.

„Alte Kuh“ mit Schwarzwurzeln à la crème, Reibekuchen und Rote-Bete- Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 26. Januar 2018

# Rib-Eye- und Schweine-Steak

## Für 4 Personen

### Für die Kräuterbutter:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen
150 g weiche Butter	Salz	Pfeffer
2 Prisen Paprikapulver	1 TL grober Senf	1 Spritzer Schwarzkümmelöl
1 Prise Schwarzkümmel		

### Für die Rindersteaks:

4 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	Salz
2 EL Olivenöl	2 Rib-Eye-Steaks á 300 g	Pfeffer

### Für die Koteletts:

2 Schweinekoteletts à ca. 280 g	Mehl	Pfeffer
1 Prise Schwarzkümmel		

Für die Kräuterbutter Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zur weichen Butter etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Knoblauch, Schwarzkümmelöl, Schwarzkümmel, Schnittlauch und Petersilie geben. Alles gut vermischen und die Butter kalt stellen.

Für die Rindersteaks den Backofen auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- Unterhitze) vorheizen. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.

Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit wenig Olivenöl bepinseln. Die Steaks auf ein Backofengitter legen und mit je 1 Zweig Rosmarin und 1/2 Knoblauchzehe belegen. Im vorgeheizten Ofen die Steaks auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen, dabei eine Tropfschale unter das Fleisch stellen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Rosmarin und Knoblauch abnehmen.

Eine Pfanne (ideal aus Gusseisen oder Edelstahl) erhitzen, die vorgegarten Steaks nochmal mit Olivenöl bestreichen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig braten.

Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren.

Für die Koteletts eine Pfanne erhitzen.

Die Schweinekoteletts mit Salz würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

Dann die Hitze reduzieren und die Koteletts weitere 2-3 Minuten nachgaren lassen.

Die Koteletts auf Teller geben und mit Pfeffer und Schwarzkümmel würzen.

Das jeweilige Fleisch mit der Kräuterbutter servieren. Tipp: Dazu passen Ofenkartoffeln mit Quarkdipp dazu 800 g Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen. 250 g Magerquark mit 120 g Creme fraiche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Den Dipp zu den Ofenkartoffeln reichen.

Tarik Rose am 28. Juni 2019

# Rinder-Filet auf gepfefferten Erdbeeren

**Für 4 Personen**

**Erdbeeren:**

1 kg Erdbeeren	20 Pfefferkörner	2 EL grüner Pfeffer
4 EL Olivenöl	1 Chilischote	1 TL Puderzucker
1 Bund frische Minze		

**Fleisch:**

4 x 100-200 g Rinderfilets	Butterschmalz	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei	4 Knoblauchzehen
Salz	Pfeffer	

**Erdbeeren:**

Erdbeeren waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kräftig mit Puderzucker vermengen. Danach klitzeklein gehackte Chilischote, gehackten grünen Pfeffer und im Mörser zerstoßenen schwarzen Pfeffer dazugeben, mit Olivenöl vermengen und 20 Minuten ziehen lassen. Abschließend mit feingehackter Minze würzen.

**Fleisch:**

Rinderfilets in Butterschmalz von beiden Seiten relativ scharf anbraten und mit den Kräutern und Knoblauch 3 bis 4 Minuten weiter braten lassen, dabei wenden und mit dem Bratensaft beträufeln.

Zum Schluss salzen und pfeffern. Da die Scheiben relativ dünn sind, ist medium nach 3 Minuten erreicht. Eine medium rare Konsistenz, also mit rohem Kern, passt laut Rainer Sass besonders gut zu den Erdbeeren.

Rainer Sass am 27. Mai 2019

# Rinder-Filet mit Erdnuss-Soße, Spitzkohl-Strudel, Püree

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

400 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe	2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige	2 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

**Für das Süßkartoffelpüree:**

3 Süßkartoffeln	100 g weiche Butter	1 Muskatnuss
-----------------	---------------------	--------------

**Für den Spitzkohl-Strudel:**

1 Spitzkohl	4 Strudelteigblätter	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	100 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
100 g weiche Butter	1 Muskatnuss	Sesamöl
Cayenne Pfeffer	Pfeffer	Salz

**Für die Erdnuss-Sauce:**

6 EL Erdnusscreme	400 ml Gemüsefond	1 Zitrone
2 TL Tom Kha Paste	6 EL Sojasauce	1 Msp. Currypulver
1 Muskatnuss		

**Für das Rinderfilet:** Den Ofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch salzen, pfeffern und in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch abziehen und zusammen mit Thymian und Rosmarin dazugeben. Nun das Fleisch mit den Kräutern auf ein Rostgitter legen und bei 165 Grad ca. 6 bis 8 Minuten fertig garen.

**Für das Süßkartoffelpüree:** Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln halbieren, mehrmals mit einem Messer einstechen und mit der Schnittseite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Ofen ca. 15-20 Minuten garen. Herausnehmen, die Schale abziehen und mit Muskatnuss, Butter und Salz im Mixer durchmischen.

**Für den Spitzkohl-Strudel:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Sesamöl anschwitzen. Den Spitzkohl halbieren, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. In den Topf geben, mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Den Gemüsefond hinzugeben und weich köcheln lassen. Die übrige Flüssigkeit absieben, in einer neuen Pfanne reduzieren lassen und wieder unter die Spitzkohlmasse geben. Mit Cayenne Pfeffer, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Strudel Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Strudelteigblätter mit der flüssigen Butter aneinander kleben, mit flüssiger Butter bepinseln und die Spitzkohlmasse auf den Strudelteig legen. Diesen einrollen und erneut mit der Butter bepinseln. In den Ofen geben und 15 Minuten backen lassen.

**Für die Erdnuss-Sauce:** Gemüsefond im Wok erhitzen. Erdnusscreme in den Gemüsefond einrühren. Tom Kha Paste hinzufügen und ebenfalls gründlich unterrühren. Eventuell mehr Fond ergänzen, so dass die Flüssigkeit im Wok eine sämige Saucenkonsistenz hat. Geriebene Muskatnuss und Currypulver untermischen und nochmals 1 Minute durchziehen lassen. Zitrone auspressen. Zum Schluss Sojasauce und den Saft einer Zitrone hinzufügen. Alles gut vermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 23. November 2018

# Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Blumenkohl-Crumble

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

1 Rinderfilets, á 200 g            2 EL Olivenöl            Salz  
Pfeffer

### Für das Püree:

1 Süßkartoffel                    2 Karotten                1 Zwiebel  
2 EL süße ChilisaUCE            200 ml Gemüsefond      1 EL Rapsöl  
1 Muskatnuss                    Salz                        Pfeffer

### Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{4}$  Blumenkohl                    3 EL Panko                3 EL Butter  
Chili                                Salz

### Für die Jus:

200 ml dunkler Bratenfond    100 ml roter Portwein    4 Lakritzbonbons  
1 EL Butter                        Salz                        Pfeffer

### Für das Fleisch:

Die Rinderfilets waschen, abtupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Von allen Seiten salzen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Fleisch von beiden Seiten je eine Minute scharf anbraten.

Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad ca. 12 Minuten weiter garen (Kerntemperatur: 56 Grad). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Püree:

Süßkartoffel und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Süßkartoffel, Karotten und Zwiebel anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. ChilisaUCE dazu geben. mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer fein pürieren.

### Für den Blumenkohl:

Blumenkohl waschen, trockentupfen und fein reiben. In einer Pfanne mit Butter ca. 2 Minuten lang anschwitzen. Panko dazu geben und rösten. Mit Salz und Chili abschmecken.

### Für die Jus:

Bonbons im Mörser zerkleinern. Zusammen mit Bratenfond, Wein und Butter in einen kleinen Topf geben und köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 07. September 2018

## Rinder-Filet mit Schafskäse-Kruste und Risoni

### Für 4 Personen

40 g Schafkäse	30 g Toastbrot	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	80 g Butter	1 Eigelb
Salz	1 Prise Chilipulver	1 Prise geräuch. Paprikapulver
4 Rinderfilet-Medaillons	1 EL Butterschmalz	

### Für die Risoni:

1 EL schwarze Oliven	1 EL grüne Oliven	50 g getrock. Öl-Tomaten
40 g geräuch. Schnittkäse	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Blattpetersilie
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	400 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl	80 g Risoni	Salz
Piment-d´Espelette		

Für die Schafskäsekruste den Schafskäse würfeln. Das Toastbrot fein reiben.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Butter schaumig schlagen. Das Eigelb unterrühren. Toastbrot, Schafskäse und die Kräuter unterheben und mit Salz, Chili und geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

Die Masse zu einer Rolle formen und in Klarsichtfolie einschlagen. So im Kühlschrank mindestens eine Stunde kühlstellen.

Für die Risoni die Oliven in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Den Käse reiben.

Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Die Rindermedaillons rund formen und mit Küchengarn in Form binden. In einer Grillpfanne Butterschmalz erhitzen und die Medaillons darin von allen Seiten stark anrösten, auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 6-8 Minuten medium garen, sie sollten eine Kerntemperatur von 64 Grad haben.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin farblos abschwitzen. Dann die Risoni zugeben und mit 2/3 der heißen Brühe ablöschen. Bei niedriger Hitze die Nudeln langsam garen. Evtl. Brühe nachgießen.

Die Medaillons aus dem Ofen nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und kurz ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Die gekühlte Butter-Schafskäsemasse aus der Folie wickeln und in

1 cm starke Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe auf ein Medaillon legen und im heißen Ofen goldbraun gratinieren.

Risoni kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Piment d´Espelette abschmecken. Olivenscheiben, die Tomatenwürfel, den Käse und die Kräuter unterrühren. Die Konsistenz sollte schön sämig sein.

Das Risoni flach auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Gratinierte Medaillons in der Mitte aufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 28. Mai 2019

## Rinder-Filet-Steak mit Radicchio und Birne

### Für 4 Portionen

4 Rinderfiletsteaks (à 200 g)	1 Brokkoli (500 g)	2 feste Birnen (400 g)
1 Radicchio (250 g)	1 Zwiebel (50 g)	1 Bio-Zitrone (80 g)
3 Stängel Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	3 TL Honig	1 TL Butter

Die Steaks mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und bei Bedarf mit Küchenpapier abtupfen. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brokkoli, Birnen und Radicchio waschen und trocknen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Radicchio ebenfalls längs vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen und kräftig trocken reiben. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten, dabei die Brokkoliröschen mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in eine feuerfeste Form heben und im heißen Ofen je nach Dicke und gewünschtem Gargrad 7-10 Minuten fertig garen. Währenddessen den Brokkoli bei mittlerer Hitze weiterbraten.

Inzwischen eine zweite, beschichtete Pfanne erhitzen und den Honig darin schmelzen. Die Radicchioviertel dazugeben und zunächst auf den Schnittflächen anbraten. Die Birnenviertel dazugeben und mitbraten. Die Zwiebelstreifen zum Brokkoli geben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen bei Bedarf etwas mehr Olivenöl dazugeben. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und den Brokkoli damit glasieren.

Den Radicchio mit Basilikum und Petersilie bestreuen und leicht salzen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte über dem Radicchio auspressen. Die ausgepresste Hälfte mit in die Pfanne geben. Die restliche Butter hinzufügen und in der Pfanne schmelzen lassen.

Die Steaks aus dem Ofen holen wieder in die Brokkolipfanne legen. 1 Schuss Wasser angießen, den Deckel auflegen und Fleisch und Gemüse kurz dämpfen.

Steaks, Brokkoli und Radicchio auf Tellern anrichten, mit den Zwiebelstreifen toppen und servieren.

Frank Rosin



# Rinder-Filet-Streifen mit buntem Bohnen-Salat

**Für 4 Personen**

**Bohnensalat:**

100 g breite Bohnen	30 g ausgel. Edamame-Kerne	100 g Keniabohnen
60 g frische Borlottibohnen	1 Paprikaschote	2 Zweige Bohnenkraut

**Zitronen-Tahin-Dressing:**

2 Schalotten	1 EL Olivenöl	2 EL Kalbsjus
50 ml Geflügelfond	Abrieb von 2 Bio-Zitronen	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Tahin (Sesammus)	1 EL Traubenkernöl
50 ml Olivenöl	Salz, Cayennepfeffer	

**Rinderfiletstreifen:**

500 g Rinderfilet-Streifen (2cm)	Salz, Pfeffer	Sonnenblumenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	50 g Butter

**Bohnensalat:**

Die breiten Bohnen in Stücke schneiden. Die Bohnensorten getrennt voneinander im Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Edamame benötigen etwa 1 Minute, die breiten Bohnen und die Keniabohnen etwa 3 Minuten, Borlottibohnen müssen ca. 20 Minuten in ungesalzenem Wasser gekocht werden. Die breiten Bohnen, die Keniabohnen und die Edamame nach dem Kochen sofort in Eiswasser abschrecken, damit sie schön grün bleiben.

Sämtliche gekochten Bohnen in eine Schüssel füllen. Die Paprika mit einem Sparschäler schälen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und zu den gekochten Bohnen geben. Das Bohnenkraut vom Stiel zupfen, fein schneiden und ebenfalls zugeben.

**Tipp:**

Wer möchte, kann die breiten Bohnen mit einem Sparschäler schneiden, dann sind sie schon nach 1 Minute weich.

**Zitronen-Tahin-Dressing:**

Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Kalbsjus und Geflügelfond zugeben.

Das Dressing nicht aufkochen, es sollte nur lauwarm werden, so ziehen die Aromen besser in die Bohnen ein. Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen einrühren. Das Dressing mit Salz und Cayennepfeffer würzen und über die Bohnen gießen.

**Rinderfiletstreifen:**

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen scharf darin anbraten. Das Fleisch salzen und pfeffern. Thymian, Rosmarin und Butter zugeben und das Fleisch noch ein wenig braten.

**Anrichten:**

Den Salat auf den Tellern anrichten und das Fleisch darüber verteilen.

Ali Güngörmüs am 13. Juni 2019

## Rinder-Gulasch in einer Schüssel

### Für 4 Personen:

500 g Rindergulasch, gewürfelt	500 g Zwiebeln	250 ml Rotwein
750 ml Brühe	1 Lauch	1 Karotte
1 Knollensellerie	1 Tomate	1 Lorbeerblatt
1 Zitrone	1 Orange	1 Zehe Knoblauch
2 Kartoffeln (mehligk.)	2 Zweige Blatt Petersilie	Paprikapulver
Kümmel gemahlen	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Topf (am besten in einem großen, beschichteten Bräter) in etwas Butterschmalz anbraten und dabei darauf achten, dass der Bräter nicht zu voll ist. 1/3 des Bodens muss frei bleiben, damit die austretende Flüssigkeit verdampfen kann.

Anschließend das Fleisch herausnehmen, die Zwiebelwürfel im Bräter braun anbraten, das Fleisch wieder zugeben, mit dem Rotwein ablöschen, kurz reduzieren, mit der Brühe auffüllen, aufkochen, mit einem Deckel verschließen und bei geringer Hitze langsam weich schmoren.

Karotte schälen und der Länge nach halbieren, Lauch waschen, Tomate halbieren und auch den geschälten Knollensellerie schneiden. Alles zusammen mit einem Lorbeerblatt in den Fleischtopf geben, mit etwas Salz würzen, aufkochen, mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze langsam köcheln lassen. Solange bis das Gemüse gar und das Fleisch weich ist.

Danach die großen Gemüsestücke herausnehmen, in einen anderen Topf geben und den beim Schmoren entstandenen Sud durch ein Sieb gießen.

Die Kartoffeln schälen, fein hineinreiben, aufkochen, zwei bis drei Minuten köcheln lassen und mit einem Pürierstab gut durchmischen. Die so entstandene Sauce durch ein feines Sieb zurück in den Fleischtopf gießen. Alles gut durchrühren und mit Abrieb von Zitrone und Orange, Pfeffer, fein geschnittenem Knoblauch, fein gehackter Blatt Petersilie, Paprika, Kümmel und Cayenne und etwas Salz abschmecken.

Das Gulasch auf tiefen Tellern anrichten, je eine große Nocke Sauerrahm daraufgeben und mit Brot servieren.

Als außergewöhnliche Beilage empfehlen wir Bohnenpüree von weißen Bohnen.

Alexander Herrmann am 31. Oktober 2019

# Rinder-Gulasch mit Semmel-Knödeln

## Für 4 Personen

### Für das Gulasch:

750 g Gulasch vom Rind	Öl	150 g geräucherter Speck
2 Gemüsezwiebeln	1 TL Tomatenmark	200 ml Rotwein
700 ml Rinderbrühe	3 Blätter Lorbeer	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	1 EL saure Sahne

### Für die Semmelknödel:

1 Zwiebel	50 g Speck	3 TL Butter
1 Bund Petersilie	3 Zweige Majoran	300 g Brötchen vom Vortag
150 ml Milch	Salz	Muskatnuss
2 Eier	Mehl	

Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Gulaschfleisch darin portionsweise scharf anbraten. Speck würfeln und mit anbraten.

Zwiebeln abziehen, würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.

Nach und nach mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Zusätzlich so viel Rinderbrühe angießen, dass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Lorbeer und Thymian zugeben. Das Fleisch ca. zwei Stunden zugedeckt weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich umrühren und gegebenenfalls etwas Brühe angießen.

Inzwischen für die Knödel die Zwiebel abziehen. Zwiebel und Speck würfeln und in 1 TL Butter anbraten.

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Brot in Würfel schneiden.

Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun braten, mit der restlichen Butter in eine Schüssel geben.

Milch erwärmen, mit Salz und Muskat würzen. Über das Brot gießen. Die Eier verschlagen und ebenfalls zugeben. Speck, Zwiebel, Kräuter zugeben und alles gut vermischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

In einem weiten Topf Salzwasser aufkochen.

So viel Mehl unter die Knödelmasse mischen, dass sie sich gut formen lässt. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Semmelmasse Knödel (Größe nach Belieben) formen. In das siedende Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren. Die Knödel sacht siedend ca. 15 Minuten gar ziehen.

In den letzten ca. 20 Minuten der Schmorzeit den Deckel vom Schmortopf abheben. Das Fleisch zart und weich schmoren, die Sauce dabei sämig einkochen. Nach Wunsch saure Sahne einrühren. Sauce würzig abschmecken.

Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Knödel und Gulasch anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 27. Februar 2019

# Rinder-Gulasch

## Für 4 Personen

### Für das Gulasch:

1,5 kg Rindergulasch	3 EL Speiseöl	4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	100 g Lauch	300 g Karotten
150 g Knollensellerie	2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer
80 g Zucker	1 l Rotwein	

### Für die Grießnocken:

2 Eier	Salz	200 g Weichweizen-Grieß
1 Bund Schnittlauch	Pfeffer	

Für das Gulasch den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch kalt waschen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große, gleichmäßige Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Gulaschwürfel darin portionsweise scharf anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Lauch putzen, Karotten und Sellerie schälen. Gemüse abspülen und abtropfen lassen. Kräuter abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Gemüse würfeln, mit den Kräutern und Lorbeerblättern in einem Bräter mischen. Das Fleisch über das Gemüse geben und mit Wasser auffüllen, sodass alles zu etwa 2/3 mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Bräter schließen, das Gulasch im heißen Backofen etwa 1 ½ Stunden weich schmoren.

Sobald das Fleisch weich ist, den Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch mit einer Gabel aus dem Schmorfond stechen. Schmorfond in ein Sieb geben, Fond auffangen. Gemüse und Fleisch zugedeckt beiseite stellen.

In einem weiten Topf die Hälfte vom Zucker karamellisieren. Mit dem Schmorfond Kelle für Kelle ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

In einem weiteren Topf übrigen Zucker und Rotwein offen auf etwa 1/3 einkochen. Gegebenenfalls mit Zucker nachwürzen.

Rotweinsirup und Bratensauce vermengen, abschmecken und das Fleisch untermischen. Im heißen Ofen bei ca. 80 Grad zugedeckt warmhalten.

Für die Grießnocken die Eier in einer Schüssel schaumig anschlagen. 1 TL Salz und Grieß unter ständigem Schlagen nach und nach einstreuen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter die Masse mengen, würzen und 5 Minuten quellen lassen.

Aus der Masse mit zwei Esslöffeln Nocken ausstechen. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nocken einlegen und bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Sobald die Nocken an die Oberfläche steigen und etwa das doppelte Volumen angenommen haben, sind sie gar.

Nocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.

Gulasch nochmals abschmecken. Gulasch und Nocken auf Tellern anrichten und servieren. Nach Belieben das Schmorgemüse dazu reichen.

Rainer Klutsch am 04. Oktober 2019

# Rinder-Rücken mit Hollandaise, Bohnen und Pfifferlingen

## Für 4 Personen

### Für Gemüse und Pilze:

400 g feine grüne Bohnen	Salz	4 Zweige Bohnenkraut
8 Scheiben luftgetr. Schinken	weißer Pfeffer	300 g Pfifferlinge
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	5 Stiele Petersilie
Öl	2 TL Butter	

### Für Rinderrücken:

800 g Rinderrücken mit Fett	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone
400 ml trockener Weißwein	1 Lorbeerblatt	8 weiße Pfefferkörner
Öl	3 Eigelb	Salz
Worchestersauce	Tabasco	

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. In stark gesalzenem Wasser bissfest blanchieren. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken.

Bohnenkraut abspülen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Bohnen abtropfen lassen, jeweils etwa 8 Bohnen zu einem Bündel zusammenfassen und auf den Schinkenscheiben verteilen. Bohnenkraut und etwas weißen Pfeffer überstreuen und fest aufwickeln. Zugedeckt beiseite stellen.

Die Pfifferlinge gründlich putzen, eventuell noch anhängenden Sand oder Blattreste mit einem Küchenpapier oder stabilem Pinsel sorgfältig entfernen.

Schalotte und Knoblauch schälen. Knoblauch andrücken. Schalotte fein würfeln. Petersilie kalt abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und zunächst das Fett vom Rinderrücken lösen. Fettschicht fein schneiden und in einem Topf bei schwacher Hitze sacht auslassen, bis alles geschmolzen ist.

Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und auspressen.

In einem Topf den Weißwein mit Lorbeerblatt, Schalotte und Pfeffer aufkochen und um 2/3 einkochen lassen.

In der Zwischenzeit eventuell noch vorhandene Sehnen vom Rinderrücken parieren. Fleisch in vier gleichgroße Stücke schneiden und trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute bei starker Hitze anbraten.

Die Pfanne dann vom Herd ziehen. Steaks zugedeckt weitere ca. 6 Minuten rosa gar ziehen lassen.

Etwas Öl und 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnenröllchen darin rundherum scharf anbraten.

Für die Hollandaise die Wein-Reduktion durch ein feines Sieb gießen, etwas abkühlen.

Eigelbe und Reduktion in eine Schlagschüssel über ein heißes Wasserbad geben und aufschlagen, bis alles schön schaumig ist.

Eigelbmasse vom Herd nehmen. Unter ständigem Schlagen das ausgelassene Fett durch ein feines Sieb langsam dazugießen. Mit Salz, Zitronensaft, Worcester und Tabasco abschmecken.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden sehr heiß anbraten. Dann die Temperatur etwas reduzieren.

Knoblauch und die Schalottenwürfel dazugeben, mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt übrige Butter und Petersilie zugeben, kurz durchschwenken. Pilze nach Belieben auf Küchenpapier kurz abtropfen, den Knoblauch entfernen.

Bohnenröllchen halbieren. Fleisch, Pilze und Bohnen anrichten. Die Hollandaise dazu servieren.

## Rinder-Ragout in Barolo mit Polenta

### Für 4 Personen

#### Für das Ragout:

2 Zwiebeln	100 g Karotte	100 g Staudensellerie
2 Tomaten	1 kg Rindfleisch	2 EL Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	500 ml Rinderbrühe
250 ml Barolo (trockener Rotwein)	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

#### Für die Polenta:

400 ml Gemüsebrühe	300 ml Milch	150 g Polenta
50 g Parmesan		

Zwiebeln und Karotte schälen und fein würfeln. Sellerie und Tomaten waschen und ebenfalls klein schneiden.

Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

In einem Schmortopf Pflanzenöl erhitzen, Fleischwürfel mit Zwiebel, Karotte und Sellerie darin anrösten.

Sobald sie Farbe bekommen haben, etwas Tomatenmark und die klein geschnittenen Tomaten zugeben. Kurz anbraten, dann mit Mehl bestäuben und mit etwas Brühe und Wein ablöschen und gut verrühren.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 2,5 Stunden schmoren. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren und evtl. noch etwas Brühe angießen.

Für die Polenta Gemüsebrühe und Milch in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren den Polentagrieß zugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Parmesan fein reiben, unter die gequollene Polenta rühren und abschmecken.

Wenn das Fleisch weich ist, das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Wer möchte kann die Fleischwürfel aus der Sauce nehmen und anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren. Anschließend das Fleisch wieder zur Sauce geben, erhitzen und servieren.

Das Ragout mit der Polenta anrichten.

Otto Koch am 12. April 2018

## Rinder-Roulade mit Sauerkraut-Füllung

### Für 4 Personen

#### Für die Rouladen:

1 kleine Zwiebel	2 EL Butter	150 ml Weißwein
200 g frisches Sauerkraut	5 Wacholderbeeren	2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel, fein gehackt
1 TL Zucker	4 Schalotten	60 g Speck, durchwachsen
4 Rinderschnitzel à 160 g	Salz	Pfeffer
2 EL scharfer Senf	2 Gewürzgurken	1 Bund Suppengemüse
1 EL Butterschmalz	500 ml Fleischbrühe	1 TL Mehlbutter

#### Für den Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz, Muskat	3 EL Butter
--------------------------	--------------	-------------

Für das Sauerkraut die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden.

In einem Topf etwas Butter schmelzen, die Zwiebelstreifen goldgelb darin anschwitzen, mit Weißwein auffüllen. Das Sauerkraut ausdrücken und zugeben.

Wacholderbeeren und Pimentkörner im Mörser andrücken und mit Lorbeerblatt, Gewürznelke, Kümmel und Zucker zum Sauerkraut geben. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, zum Schluss noch mal kräftig erhitzen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Tipp: Das Sauerkraut kann auch gut am Vortag vorbereitet werden.

Schalotten schälen, die Hälfte davon fein würfeln. Den Speck ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne restliche Butter schmelzen, Schalotten und Speck darin anschwitzen.

Die Rinderschnitzel so dünn wie möglich plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Speckschalotten und Sauerkraut ebenfalls darauf verteilen. Die Gurke der Länge nach halbieren oder vierteln. Gurkenstreifen auf die Speckschalotten geben, das Fleisch aufrollen und eventuell mit Zahnstochern fixieren.

Die restlichen Schalotten grob würfeln. Das Suppengemüse schälen und würfeln.

Die Rouladen in einem Topf im heißen Butterschmalz rundherum anbraten. Schalotten und Suppengemüse dazugeben und andünsten.

Etwas Brühe angießen, so dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in Flüssigkeit schmoren. Die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten schmoren, nach und nach die übrige Brühe angießen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und kochen, bis alles weich gegart ist.

Die fertig gegarten Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren, zum Andicken etwas Mehlbutter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Kartoffeln gar sind, diese abgießen und etwas ausdampfen lassen. Weiche Butter zu den Kartoffeln geben, etwas Muskat darüber reiben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen.

Rouladen und Sauce anrichten, dazu den Kartoffelstampf reichen.

Vincent Klink am 24. Januar 2019

# Rinder-Schmorbraten mit Gemüse und Champignons

**Für 6-8 Personen):**

## **Rinderschmorbraten:**

2 kg Rinderbraten	4 Rinderknochen	1 Bund Suppengemüse
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	1 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ l Rotwein	1 l Brühe	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin	2-3 Zweige Thymian	2 EL weiche Butter
2 EL Mehl	Pfeffer, Salz	Pflanzenöl

## **Kartoffel-Stampf:**

6-8 Kartoffeln	1 kleiner Blumenkohl	2 Stg. Frühlingszwiebeln
2 EL Butter	1 Bund Petersilie	1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer	50 g Semmelbrösel	

## **Möhrengemüse:**

6-8 Möhren	$\frac{3}{4}$ l Möhrensaft	1 EL gerieb. Ingwer
1 Chilischote	1 EL Butter	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Prise Zucker	

## **Champignonpfanne:**

$\frac{1}{2}$ kg weiße kl. Champignons	$\frac{1}{2}$ kg braune gr. Champignons	200 g gekochter Schinken
1 Bund Kerbel	1 Chilischote	1 junger Knoblauch-Stiel
Saft von 1 Zitrone	Olivenöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Sahne

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Alternativ kann man den Braten auch im geschlossenen Topf auf der Herdplatte zubereiten.

Gemüse und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen andrücken. Den Braten salzen und etwas pfeffern. Pflanzenöl in einem ausreichend großen Schmortopf erhitzen und den Braten darin rundum goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen und Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Knochen im Bratenansatz rösten. Tomatenmark im Topf verteilen und ebenfalls kurz rösten. Den Rotwein angießen und die Kräuter dazugeben. Den Braten zurück in den Topf legen und mit Brühe oder Wasser aufgießen, bis er zu zwei Dritteln in der Flüssigkeit liegt. Den Topf verschließen und in den Ofen stellen.

Bei der Zubereitung auf dem Herd die Temperatur auf mittlere bis kleine Hitze stellen. Der Braten sollte nicht kochend garen, sondern bei mäßiger Hitze schmoren. Die Garzeit beträgt etwa 2  $\frac{1}{2}$  bis 3 Stunden. Den Braten dabei mindestens zwei bis dreimal wenden. Aus der Soße nehmen und warm stellen.

Den Fond durch ein Sieb passieren und die Zutaten auffangen. Den Fond zur Hälfte einkochen, ggf. mit Mehlbutter binden.

Dafür Mehl und weiche Butter verkneten und portionsweise zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Kartoffel-Blumenkohl-Stampf:**

Blumenkohl in Röschen schneiden und dabei die kleinen Blätter entfernen. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Kochwasser erhitzen, salzen und Kartoffeln mit Blumenkohl weich kochen. Beides abtropfen lassen, mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern und mit der Butter verrühren. Die Masse sollte eine grobe Struktur haben und nicht zu cremig werden.

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und unter den Stampf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss die Blätter von den Petersilienstängeln zupfen und unter den Stampf rühren. Kurz vor dem Servieren die Semmelbrösel in eine Pfanne geben und ohne Fett rösten, bis sie sich leicht färben. Den Stampf erst auf dem Teller mit den Bröseln bestreuen.

## **Möhrengemüse:**



Die Möhren schälen und in circa 2 cm große Stifte schneiden. Den Möhrensaft um die Hälfte einkochen. Kochwasser aufsetzen, leicht salzen und zuckern. Die Möhren darin etwa 2 Minuten köcheln lassen und danach in den Möhrensaft legen.

Einige Minuten bei mäßiger Hitze im Saft garen, dabei Ingwer und nach Geschmack Chili hinzufügen. Zum Schluss die Butter einrühren und die Möhren mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.

**Champignonpfanne:**

Die Champignons putzen. Große Exemplare in Scheiben schneiden, kleine Pilze im Ganzen verwenden oder nur halbieren. Den Stiel der Knoblauchknolle in feine Ringe schneiden. Falls kein junger Knoblauch zur Hand ist, einfach eine Knoblauchzehe schälen und würfeln. Den Kerbel säubern und hacken.

Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze etwa 4-5 Minuten garen. Dabei Knoblauch, Chili und die Hälfte Kerbel dazugeben.

Zum Schluss den restlichen Kerbel über die Pilze streuen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Sahne hinzufügen.

**Anrichten:**

Den Braten in Scheiben schneiden, auf Teller legen und mit der Soße begießen. Mit Kartoffel-Blumenkohl-Stampf, Möhren und Pilzen servieren.

Rainer Sass am 05. Mai 2019

# Rinder-Schmorbraten, Kartoffel-Püree und Orangen-Salat

## Für 6 Personen

### Fleisch:

1 Flasche Barolo	2.5 kg Rinderschmorbraten	0.5 l Kalbsfond
2 Möhren	0.5 Knolle Sellerie	3 Stangen Staudensellerie
2 Zwiebeln	1 Knolle Knoblauch	1 EL Tomatenmark
1 Orange	100 g Speck	2 Lorbeerblätter
2 Zweige Rosmarin	1 Stange Zimt	1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Olivenöl	Balsamico-Essig	

### Püree:

1 kg Kartoffeln	14 Zehen Knoblauch	200 ml Sahne
3 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
4 Zweige Petersilie	Pflanzenöl	

### Salat:

6 Orangen	100 Oliven	4 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

### Fleisch:

Gemüse und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden, die Knoblauchknolle vierteln. Den Braten mit Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl in einem passenden Schmortopf erhitzen und den Braten von allen Seiten gut anbraten. Das dauert etwa 10 Minuten. Die Hitze dabei etwas reduzieren, damit nichts anbrennt.

Den Braten herausnehmen und Gemüse, Knoblauch und Zwiebeln im Topf anrösten. Dabei das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls leicht anrösten. Rotwein, Kräuter, Speck, Zimtstange, Butter und ein Stück Orangenschale dazugeben. Den Braten zurück in den Topf legen und die Brühe hinzufügen. Das Fleischstück sollte maximal bis zur Hälfte im Sud liegen. Den Topf verschließen und den Braten bei mäßiger Hitze 2-2½ Stunden garen. Das geht auch bei 180 Grad im Ofen. Lässt sich eine Gabel leicht ins Fleisch drücken und wieder herausziehen ist der Braten gar. Man kann natürlich auch ein Stück probieren. Er sollte mürbe und saftig, aber nicht zu trocken sein.

Den Sud durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Die Soße wieder erhitzen und um ein Drittel einkochen. Mit Zitronensaft oder Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Man kann auch noch etwas kalte Butter einrühren, das macht die Soße cremiger.

### Püree:

Kartoffeln und 10 Knoblauchzehen schälen und in Stücke schneiden.

Beides in Salzwasser garen, aus dem Kochwasser nehmen und etwas ausdämpfen lassen. Durch eine Presse drücken oder fein stampfen. Sahne und Butter in einem Topf erhitzen und die Knoblauch-Kartoffelmasse hinzufügen. Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Salz und Muskatnuss würzen.

4 weitere Knoblauchzehen häuten und in feine Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchscheiben frittieren, bis sie leicht braun sind. Wenn der Knoblauch zu lange frittiert, wird er bitter. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Petersilie in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Das Püree in eine Schüssel füllen und mit der gerösteten Petersilie und dem frittierten Knoblauch bestreuen.

### Salat:

Die Orangen bis unter die weiße Haut schälen. Das Fruchtfleisch in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Oliven entkernen und halbieren. Orangenscheiben auf einer Platte auslegen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Darauf die Oliven verteilen.

### Anrichten:

Den Braten in dünne Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch- Kartoffelpüree sowie dem mediterranen Orangensalat servieren.

Rainer Sass am 21. Dezember 2019

## Roastbeef mit Apfel-Meerrettich-Kompott, Kartoffel-Gratin

### Für 4 Personen

#### Roastbeef:

800 g Rindfleisch-Rücken	Salz	Pfeffer
3 EL Öl	2 EL scharfer Senf	2 EL Tomatenmark
2 EL gehackte Kräuter	0,5 l Rotwein	0,3 l roter Portwein
500 g Speise-Rübchen	3 EL kalte Butter	

#### Apfel-Kartoffel-Gratin:

1 kg Kartoffeln	100 g Schalotten	1 Apfel, Boskop
0,3 l Sahne	0,2 l Milch	Salz, Pfeffer

#### Kompott:

4 Äpfel (z.B. Boskop)	300 ml Weißwein	1 Zimtstange
3 EL Zucker	Zitronen-Abrieb	2 EL Meerrettich

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Fleisch kräftig salzen und pfeffern. Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Senf, Tomatenmark und Kräuter zugeben und etwas mit anbraten. Mit dem Wein ablöschen. Das Fleisch für 45 Minuten im Backofen garen.

Die Teltower Rübchen schälen, halbieren und in die Sauce geben. Nochmals 15 Minuten garen. Das Fleisch bei 80°C warmhalten und die Sauce mit dem Gemüse etwas einkochen lassen.

Sie Sauce mit der kalten Butter binden.

Für das Gratin, Backofen auf 180° vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden, Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Schalotten und Äpfel in Sahne und Milch aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine Ofenform geben und für 30 Minuten in den Backofen schieben.

#### Apfelmus-Meerrettich-Kompott:

Die Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Die Schale einer halben Zitrone dünn abschälen. Apfelscheiben mit Weißwein, Zimt, Zucker und Zitronenschale zusammen ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Zimtstange und Zitrone herausnehmen, die Äpfel zu Mus einkochen lassen und dann pürieren. Denn Meerrettich dazugeben und gut verrühren.

#### Tipp:

Man darf den Weißwein auch durch Apfelsaft ersetzen.

Christian Henze am 09. November 2018

# Roastbeef mit Asia-Gemüse-Sala

## Für 4 Personen:

480 g Hüftsteak	1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsaat
salzarme Sojasoße	Olivenöl, Honig	$\frac{1}{2}$ Staudensellerie
800 g Möhren	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebel	2 rote Zwiebeln
4 frische Knoblauchzehen	1-2 milde Chilischoten	1 unbehandelte Zitrone
3-4 EL Sesam	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Pfeffer, Salz		

Zunächst eine Marinade für das Fleisch zubereiten. Dafür 3 EL Sojasoße, 2 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 1 grob zerstoßenen Sternanis,  $\frac{1}{2}$  TL frisch gemörserte Fenchelsamen und 1 Spritzer Zitrone in einer ofenfesten Schale vermischen.

Das Fleisch in 2 gleichgroße Stücke teilen, von allen Seiten kräftig salzen und etwa 3 Minuten ziehen lassen. Dann mit ein wenig Öl beträufeln und dieses auf dem Fleisch verreiben. Anschließend in einer vorgeheizten Grillpfanne von allen Seiten etwa 30-40 Sekunden lang scharf anbraten.

Das gebratene Fleisch aus der Pfanne nehmen und rundum in der Marinade wenden, bis eine schön glänzende Schicht auf dem Fleisch haften bleibt. In der Marinade im Backofen bei 80 Grad etwa 15 Minuten ruhen und durchziehen lassen.

Für den Salat die Möhren schälen, den Staudensellerie putzen und das Gemüse längsseitig in gleichgroße mittelfeine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in mittelfeine, halbe Ringe schneiden. Frühlingslauch putzen, schräg in mittelfeine, längliche Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.

Etwas Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben und das Gemüse darin schwenken. Chilischoten grob in Scheibchen schneiden und dazugeben. Tipp: Das Gemüse nur kurz anbraten, damit es seinen Biss behält. Ideal lässt sich das Gemüse auch in einem Wok zubereiten. Die Zitrone waschen, trocknen und ein Viertel bis die Hälfte der Schale über das Gemüse reiben.

Den Sesam in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten. Achtung, die Samen verbrennen leicht und werden dann bitter.

Für das Dressing den Saft der Zitrone, 1 EL Honig und 1 Prise Salz vermischen und über das warme Gemüse geben.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und etwas von dem Sud über das Gemüse geben. Den Koriander grob hacken und unter den Gemüse-Salat mischen. Als Alternative eignen sich Petersilie oder Basilikum.

Petersilie fein hacken und zusammen mit dem gerösteten Sesam über das Fleisch streuen. Das Fleisch noch einmal wenden, sodass es rundum von einer Marinaden-Sesam-Kräuterschicht umgeben ist. Zum Schluss mit frischem Pfeffer würzen.

Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse-Salat auf Tellern anrichten.

## Tipp:

Das Gemüse ist zusammen mit Reis serviert auch ein perfektes vegetarisches Gericht. Statt mit dem Fleischsud wird das Gemüse dafür mit 1-2 EL Sojasoße abgeschmeckt.

Tarik Rose am 06. Oktober 2019

# Roastbeef mit Pilz-Salat

## Für 4 Personen

### Pilz-Salat:

400 g Kräuterseitlinge	1 Birne	2 Schalotten
4 Stangen grüner Spargel	1 Orange	1 Zitrone
1 EL Meerrettich	0.5 Bund Kerbel	3 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	Salz, Zucker	

### Roastbeef:

500 g Rumpsteak	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 EL Butterschmalz	2 EL Olivenöl	Pfeffer, Meersalz

entkernen, teilen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Lamellen teilen. Den Spargel putzen und in Salzwasser  $\frac{1}{2}$  Minute blanchieren.

Butterschmalz und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten. Die Schalotten dazugeben und alles bei mäßiger Hitze 4 Minuten braten lassen. Birnen und den Spargel hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Alles nochmals 1-2 Minuten braten, dabei salzen und pfeffern.

Den Inhalt der Pfanne in eine Schüssel geben. Die Schale einer kleinen Orange abreiben und mit dem Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone mischen. Kerbelblätter fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und mit Salz sowie Meerrettich abschmecken.

### Roastbeef:

Das Rumpsteak säubern und die Fettschicht rautenförmig einschneiden. Schalotten teilen, Knoblauch andrücken.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak von allen Seiten gut anbraten. Dabei die Schalotten und den Knoblauch hinzufügen. Nun die Hitze auf die Hälfte reduzieren und das Fleischstück etwa 10 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden.

Das Rumpsteak kann man auch im Ofen bei mäßiger Hitze (120-140 Grad) fertig garen. Das dauert etwa 15-20 Minuten. Das Rumpsteak sollte eine Kerntemperatur von 52-54 Grad haben.

### Anrichten:

Das Rumpsteak in dünne Scheiben schneiden und mit flockigem Meersalz bestreuen. Mit dem Pilz-Salat servieren.

Rainer Sass am 01. Dezember 2019

# Roastbeef, Bratkartoffeln, Spiegelei, Gemüse-Vinaigrette

## Für 6 Portionen

1 kg Roastbeef	5 Knoblauchzehen	1 Prise Salz
1 EL mittelscharfer Senf	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 EL Rapsöl	1 Prise Pfeffer	200 ml trockener Weißwein
6 Eier	6 Stängel glatte Petersilie	geröstete Pinienkerne
1 kg Pellkartoffeln	1 große weiße Zwiebel	3 EL Rapsöl
100 g durchw. Speckwürfel	Salz, Pfeffer	2 Gewürzgurken
1 kleine weiße Zwiebel	1 rote Zwiebel	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleine Möhre	1 Handvoll Kirschtomaten	5 getrock. Tomaten (in Öl)
2 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	5 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig		

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Das Fleisch von großen Teilen des Fettdeckels in der Mitte einen Kamm für den Geschmack stehen lassen und den Sehnen befreien. Die Knoblauchzehen schälen. Mit einem spitzen Messer gleichmäßig verteilt 5 Schlitze in das Fleisch stechen und die Knoblauchzehen hineinstecken. Das Roastbeef rundherum salzen und auf der Fleischseite mit Senf großzügig bestreichen. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2 EL Rapsöl in einer gusseisernen Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin zunächst auf der Fettseite scharf anbraten. Wenden und von der anderen Seite ebenfalls anbraten. Das Fleisch mit Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin dazugeben. Mit dem Wein ablöschen. Das Fleisch in eine ofenfeste Form legen, mit dem Sud aus der Pfanne begießen, mit den Kräutern belegen und im heißen Ofen 2530 Minuten medium garen (Kerntemperatur 56 °C am besten Fleischthermometer benutzen).

Inzwischen für die Bratkartoffeln die Pellkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffel-Würfel darin bei starker Hitze scharf anbraten. Wenn sie leicht gebräunt sind, die Würfel auf einer Pfannenseite zusammenschieben, die Temperatur reduzieren und die Zwiebel auf der freien Pfannenseite bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis auch sie zu bräunen beginnt. Den Speck dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei niedriger Hitze weiter 10 Minuten braten. Währenddessen für die Vinaigrette die Gewürzgurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und sortenweise in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Die Möhre schälen und fein raspeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Weiße Zwiebel, Frühling-Zwiebeln, Möhren-Raspeln, Kirschtomaten und getrocknete Tomaten darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen. Das Roastbeef aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller kurz ruhen lassen. Den Pfanneninhalt für die Vinaigrette mit dem Garsud des Roastbeefs ablöschen und alles noch einmal aufkochen. Die Vinaigrette in eine Schüssel umfüllen, Olivenöl und Essig unterrühren. Die rote Zwiebel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Das Roastbeef in dünne Scheiben aufschneiden. Die fertigen Spiegeleier nach Belieben in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Bratkartoffeln auf Teller verteilen und jeweils einige Scheiben Roastbeef auflegen. Die Vinaigrette mit dem Gemüse darübergerben, mit je 1 Spiegelei toppen, mit Pinienkernen bestreuen und mit Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 06. Dezember 2018

# Roastbeef, Remouladen-Soße, Bohnen-Ragout, Bratkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Roastbeef:** 400 g Roastbeef am Stück Rapsöl, Salz

**Für die Bratkartoffeln:**

400 g Kartoffeln 50 g durchw. Räucherspeck 1 Zwiebel

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch 3 EL Pflanzenöl Salz, Pfeffer

**Für das Bohnenragout:** 100 g Stangenbohnen 100 g Kenjabohnen

100 g Dicke Bohnen 1 Karotte  $\frac{1}{4}$  rote Paprika

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 50 ml Gemüsefond

2 Zweige Bohnenkraut 20 g Butter Salz, Pfeffer

**Für die Remouladen-Sauce:**

200 g Schmand 3 Eier, Eigelb 1 TL mittelscharfer Senf

2 Gewürzgurken 2 g Kapern 1 EL Weißweinessig

6 Zweige glatte Petersilie 2 EL Schnittlauch 150 ml Sonnenblumenöl

Salz Pfeffer

**Für das Roastbeef:** Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Roastbeef salzen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Auf ein Gitter legen und im Ofen garen. Das Fleisch herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen und dünn aufschneiden.

**Für die Bratkartoffeln:** Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Speck ebenfalls fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze auslassen. Zwiebelwürfel dazugeben und 2 Minuten anschwitzen. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin bei starker Hitze rundherum goldgelb braten. Speck und angeschwitzte Zwiebelwürfel unter die Bratkartoffeln heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch garnieren.

**Für das Bohnenragout:** Die Karotte schälen und in schräge Scheiben schneiden. Die breiten Stangenbohnen putzen und längs in Streifen schneiden. Die Kenjabohnen in kleine Stücke schneiden. Die Dicken Bohnen aus der Schale drücken und von der Innenschale befreien. Alle Gemüsesorten nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, schälen und kleinschneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in der Butter glasig dünsten, mit Fond auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Hälfte einkochen lassen. Die Bohnen, Karotten, Paprikawürfel und gehacktes Bohnenkraut zugeben und alles durch schwenken.

**Für die Remouladen-Sauce:** Ein Ei trennen und das Eigelb mit Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl unter ständigem Rühren nach und nach dazugeben. Schnittlauch, Petersilie und Kapern fein schneiden. Die übrigen Eier in einem Topf mit kochendem Wasser hartkochen und anschließend unter fließendem Wasser abschrecken. Die Gurken und hartgekochten Eier würfeln. Alle Zutaten mit der Mayonnaise mischen, zum Schluss Schmand unterheben und die Sauce im Kühlschrank ziehen lassen. Eine 'Geling-Garantie' für Mayonnaise gibt es nicht. Damit die Mayonnaise aber bessere Chancen hat, sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben und Komponenten zum Verfeinern und Abwandeln erst im Nachhinein untergehoben werden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 31. August 2018

# Rouladen auf Salatbett mit Gemüse-Soße Ossobuco-Art

## Für 4 Portionen

### Für das Fleisch:

4 Scheiben Rinderrouladen	4 TL Senf	1 TL Majoran gerebelt
4 Prisen Salz	4 Prisen Pfeffer	2-3 Gewürzgurken
100 g Sch. Frühstücksspeck	1 Zwiebel	1 Prise Zucker
100 ml Gemüsebrühe	2 EL neutrales Öl	

### Für die Soße:

2 Möhren	100 g Knollensellerie	1 Lauchstange
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Prisen Zucker
50 g Butter	1 Lorbeerblatt	4 Wacholderbeeren
1 EL Tomatenmark	400 ml Rotwein	300 ml Rinderfond
1 rote Paprikaschote	Salz, Pfeffer	

### Für den Salat:

grüner, gemischter Salat	1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel
3 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft	100 ml neutrales Öl
Zucker, Salz, Pfeffer	Basilikumblätter	Petersilienblätter

### Für die Garnitur:

150 g Crème-fraîche	2 EL Schnittlauchröllchen
---------------------	---------------------------

### Außerdem:

Holz-Spießchen

Für das Fleisch die Rouladen zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie dünn ausklopfen. Mit Senf einstreichen, dann mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Die Gewürzgurken in dünne Streifen schneiden. Die Speckscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anbraten, dann mit den Gurkenstreifen auf den Rouladen verteilen. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Speckpfanne wieder erhitzen und die Zwiebelstreifen darin scharf anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit der Brühe ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Die Zwiebel ebenfalls auf dem Fleisch verteilen.

Die Seiten der Rouladen nach innen einklappen und die Scheiben von unten nach oben aufrollen, dann mit einem Holzspieß fixieren. Für die Sauce Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Für das Fleisch den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in der Zwiebelpfanne erhitzen und die Rouladen darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Für die Sauce Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Gemüse mit 1 Prise Zucker bestreuen. Butter, Lorbeer und angebrückten Wacholder dazugeben. Das Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Den Vorgang mit dem restlichen Wein zwei weitere Male wiederholen. Den Rinderfond angießen und einkochen, bis die Sauce schön kräftig ist. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden.

Die Rouladen in eine ofenfeste Form legen, mit der Sauce übergießen und im heißen Ofen 1 Stunde 20 Minuten garen. In dieser Zeit den Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Paprika und Zwiebel in einer Schüssel mit dem Salat mischen. Essig, Zitronensaft, Öl, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen und den Salat damit abschmecken.



Die Schmorpfanne aus dem Ofen nehmen, die Rouladen herausheben und warm stellen. Die Paprikawürfel zur Sauce in die Schmorpfanne geben und die Sauce weiter einkochen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jedem Teller eine Portion Salat anrichten und mit Basilikum sowie Petersilie garnieren. Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, in jeweils 2 Hälften schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Sauce noch einmal abschmecken und mit den Gemüsewürfeln über das Fleisch träufeln. Je 1 Klecks Crème fraîche dazugeben und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Frank Rosin am 20. Februar 2019

# Rumpsteak und Tagliata mit Trüffel-Aioli

## Für 4 Personen

2 Rumpsteaks (à 450 g)      Salz      Pfeffer

### Trüffel-Aioli:

2 EL Mascarpone      2 EL Mayonnaise      1 EL schwarze Trüffel  
Salz, Pfeffer      heller Aceto balsamico      Trüffelöl

### Für die Knoblauch-Chips:

5 Knoblauchzehen      150 ml neutrales Pflanzenöl

### Für den Salat:

1 Handvoll frischer Rucola      400 g aromatische Tomaten      1 rote Zwiebel  
4 eingel. Sardellen      1 EL eingel. Kapern      1 frische Chilischote  
Saft von 1 Zitrone      2 EL gutes Olivenöl      Kristallzucker  
Salz      Pfeffer

### Zum Anrichten:

100 g Parmesan (am Stück)

## In der Pfanne:

Eine gute Pfanne heiß werden lassen, die Steaks rundherum salzen und auf jeder Seite 2 Minuten sehr scharf anbraten. Die Steaks im Ofen bei 80° C ca. 10 Minuten nachgaren lassen. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

### Trüffel-Aioli:

Den Mascarpone, die Mayonnaise und die gehackte Trüffel in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer gut durchmischen. Diese Trüffel-Aioli mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas hellem Balsamico abschmecken. Zum Schluss mit etwas Trüffelöl verfeinern und kalt stellen.

### Knoblauch-Chips:

Die Knoblauchzehen schälen und in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Das Öl in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Die Knoblauchscheiben darin portionsweise kurz goldgelb frittieren. Die Knoblauchchips mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

### Tomaten-Rucola-Salat:

Den Rucola waschen, gut trocken schütteln und beiseitestellen. Die Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Sardellen und die Kapern grob hacken. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Aus dem Zitronensaft und dem Olivenöl eine Vinaigrette rühren und diese mit Kristallzucker, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über die Tomaten träufeln. Dann den Rucola zugeben und alles locker vermengen.

### Anrichten:

Den Tomaten-Rucola-Salat auf 4 flache Teller oder eine große Servierplatte geben.

Die Rumpsteaks schräg in fingerdicke Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Den Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und zusammen mit den Knoblauchchips über der Tagliata verteilen. Die Trüffel-Aioli in kleine Schälchen füllen und separat reichen. Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Christian Henze am 01. Juni 2018

# Rumsteak auf Bohnen-Gemüse mit Bratkartoffeln

## Für 4 Portionen

600 g festk. Kartoffeln	2 Prisen Salz	300 g grüne Prinzessbohnen
100 g Cocktailtomaten	3 mittelgroße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	4 EL neutrales	4 Rumpsteaks
75 g kalte Butter	100 ml Weißwein	1 Zweig Rosmarin
2 TL grüne Pfefferkörner	4 cl Weinbrand	100 ml roter Portwein
400 ml Rinderfond		

**Die Kartoffeln garen:** Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit reichlich Wasser sowie 1 Prise Salz aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen.

**Ofen vorheizen:** Währenddessen den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**Das Bohnengemüse vorbereiten:** Die Bohnen putzen, waschen, bei Bedarf entfädeln und halbieren. Die Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

**Die Kartoffeln schneiden:** Die weichen Kartoffeln abgießen, noch heiß schälen und in grobe Würfel schneiden.

**Die Steaks vorbereiten:** Die Rumpsteaks mit 1 Prise Salz würzen. 2 EL neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten.

**Die Steaks fertig garen:** Aus der Pfanne nehmen, in einer ofenfesten Form noch einmal mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen; im heißen Ofen 8-10 Minuten medium garen.

**Das Gemüse zubereiten:** In dieser Zeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnen dazugeben, mit 1 Prise Salz würzen und bei mittlerer Hitze 23 Minuten braten.

**Die Kartoffeln anbraten:** In einer zweiten Pfanne 2 EL neutrales Öl erhitzen und die Kartoffelstücke darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Die Stücke etwas zusammenschieben und die Temperatur etwas reduzieren, dann ein Drittel der Zwiebelwürfel und die Hälfte des Knoblauchs auf der freien Fläche mitbraten, dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt. Bei Bedarf die Temperatur weiter reduzieren.

**Das Gemüse fertig garen und ablöschen:** Die Bohnen ebenfalls auf einer Pfannenseite zusammenschieben, auf der freien Fläche Cocktailtomaten, ein weiteres Drittel der Zwiebelwürfel und den restlichen Knoblauch mitbraten, bis die Tomaten anfangen, Flüssigkeit abzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen. Währenddessen die Bratkartoffeln in der Pfanne immer wieder schwenken.

**Die Soße zubereiten:** Für die Sauce 1 EL Butter in der Fleischpfanne erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Pfefferkörner dazugeben, dann mit Weinbrand und Portwein ablöschen, um den Pfannensatz zu lösen. Den gewaschenen Rosmarinweig dazugeben und die Flüssigkeit aufkochen. Die Jus oder den Fond angießen und alles erneut aufkochen. Wird Fond benutzt, die Flüssigkeit bei starker Hitze rasch um ein Drittel der Menge einkochen. Die Sauce durch ein feines Sieb streichen, zurück in die Pfanne geben und noch einmal aufkochen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die restliche (kalte) Butter in Stückchen unterrühren. Kartoffeln, Gemüse und Sauce nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rumpsteaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Tranchen aufschneiden.

**Anrichten und servieren:** Das Bohnengemüse auf vier Teller verteilen und die Rumpsteaktranchen auflegen. Rundherum etwas Sauce auf die Teller träufeln. Die Bratkartoffeln separat dazu servieren.

Frank Rosin am 12. Dezember 2019

# Salat Olivier

## Für 4 Personen

500 g Rinderfilet	200 g Steinpilze	3 große Kartoffeln
1 große Möhre	1 große Salzgurke	150 g grüne Erbsen
Mayonnaise	1 Ei	150-200 ml Pflanzenöl
Zitronensaft	Salz und Pfeffer	

Kartoffeln und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden (circa 0.5 – 0.7 cm). Zusammen kochen, bis Kartoffeln und Möhre bissfest sind und dann abkühlen lassen.

Salzgurken ebenfalls würfeln, Erbsen abtropfen lassen und zu den Kartoffeln und der Möhre hinzugeben.

Rinderfilet in maximal 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz von jeder Seite anbraten bis das Fleisch rosa ist.

Anschließend würfeln und unter die restliche Salatmasse mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Mayonnaise anrühren: Ei in eine Schüssel geben. Unter stetigem Rühren langsam das Pflanzenöl dazugeben bis ein cremig-dicke Mayonnaise entsteht. Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben.

Die fertige Mayonnaise zur Salatmasse geben und kräftig durchmischen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen. Fertig!

Eine einfache und günstige Alternative: Statt Rinderfilet kann man auch Wurst oder Hähnchenbrust verwenden, außerdem fertige Mayonnaise aus dem Supermarkt.

Christian Henze am 13. Dezember 2019

# Sauerbraten

## Für 4 Personen

### Für die Marinade:

1 Karotte	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
500 ml Weißweinessig	1 l Wasser	1 TL weiße Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	

### Für den Sauerbraten:

1,25 kg Rinder-Schmorbraten	4 kleine Zwiebeln	2 Möhren
80 g Knollensellerie	3 Zweige Thymian	2 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark	Salz	250 ml Wasser
Pfeffer	1 TL Honig	3 EL Speisestärke

Das Fleisch muss 3 Tage marinieren. Für die Marinade Zwiebel und Karotte schälen und grob schneiden. Knoblauch schälen und halbieren.

Essig, 1 l Wasser, Zwiebel, Karotte, Knoblauch, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Gewürznelken in einen Topf geben und aufkochen. Die Marinade etwas abkühlen lassen.

Das Fleisch waschen, abtropfen lassen. In eine Edelstahl- oder PorzellanSchüssel legen. Die Marinade angießen, so dass das Fleisch vollständig damit bedeckt ist. 3 Tage im Kühlschrank marinieren, währenddessen das Bratenstück gelegentlich wenden.

Am Zubereitungstag für den Sauerbraten die Zwiebeln schälen und halbieren. Karotte und Sellerie schälen und in große Würfel schneiden. Thymian abrausen, trocken schütteln.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen.

Die Marinade durch ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen, Gemüse und Gewürze entsorgen.

In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten.

Das Tomatenmark zum Fleisch geben und kurz mitrösten. Karotte, Sellerie und die Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Den Braten mit der Marinade ablöschen. Mit Salz würzen. Thymianzweige und 250 ml Wasser hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1,5 Stunden weich schmoren.

Nach Ende der Garzeit den Sauerbraten aus dem Marinaden-Schmorfond nehmen und warm halten.

Die Thymianzweige aus der Sauce herausnehmen. Die Sauce weitere 15 Minuten einköcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Stärke mit 3 EL Wasser verrühren, die Sauce damit binden, kurz köcheln lassen.

Den Sauerbraten in Scheiben schneiden, diese in die Sauce geben und darin etwas ziehen und heiß werden lassen.

Den Braten mit der Sauce und dem Gemüse anrichten. Dazu passen Spätzle oder Knödel.

Vincent Klink am 19. Dezember 2019

# Scharfer Rindfleisch-Salat

## Für 4 Personen

### Für das gekochte Fleisch:

500 g Fleischknochen	½ TL weiße Pfefferkörner	1 kg Siedfleisch (Rinderkeule)
1 Zwiebel	1 Bund Suppengemüse	Salz

### zusätzlich:

1 Mango	1 Karotte	60 g Staudensellerie
1 rote Peperoni	3 Lauchzwiebeln	1 Bio-Zitrone
1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1 Msp. Kardamom	1 TL Korianderkörner
4 EL Olivenöl	Salz	1/2 Bund Koriander

Die gewaschenen Fleischknochen mit den Pfefferkörnern in einem Topf mit 2 l kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Das Fleisch mit Wasser abspülen, in die kochende Flüssigkeit geben und einmal aufkochen. Die Hitze so reduzieren, dass die Brühe nur noch simmert. Alles 1,5 Stunden simmern lassen, dabei immer wieder die Brühe abschäumen.

Die Zwiebel ungeschält halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne dunkel anrösten.

Das Suppengemüse putzen und würfeln.

Die Brühe leicht salzen, das gewürfelte Suppengemüse und die beiden Zwiebelhälften zugeben und weitere 30 Minuten simmern lassen.

Das gekochte Fleisch aus dem Topf nehmen und auskühlen lassen. Tipp: Die Brühe durch ein Sieb passieren und am nächsten Tag für eine Suppe verwenden oder einfrieren.

Das ausgekühlte gekochte Fleisch in ca. 5 cm lange und 1 cm breite Streifen oder Würfel schneiden. Tipp: Anstatt gekochtem Fleisch kann man auch kalten Braten verwenden.

Die Mango schälen, in Scheiben vom Kern lösen, dann in Streifen schneiden.

Karotte und Sellerie waschen schälen und in Streifen schneiden. Peperoni waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen. Peperoni in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Fleischstreifen und alles Gemüse in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen, zum Gemüse geben und untermischen. Pfefferkörner, Kardamom und Korianderkörner fein mörsern.

Öl mit den Gewürzen vermischen und den Rindfleischsalat damit marinieren. Mit Salz abschmecken.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über den Salat streuen. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

Vincent Klink am 04. Juli 2019

# Schaschlik mit Röstgemüse und Salat

## Für 4 Personen

### Schaschlik:

400 g Rinderhüfte	4 große Pastinaken	8 Möhren
2 Gemüsezwiebeln	$\frac{1}{2}$ Knolle Knoblauch	400 g passierte Tomaten
4 große rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	180 g Tomaten
4 Stangen Frühlingslauch	2-3 Zweige Thymian	Olivenöl
Apfel-Balsamico	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ TL ganzer Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer	

### Salat:

250 g Joghurt	4 EL Honig	2 große Zitronen
2-3 Salatherzen	1 Prise Salz	

**Schaschlik:** Pastinaken, Möhren, Gemüsezwiebeln und 4-8 frische Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Bei einem jungen Knoblauch kann man 2 Zehen weniger verwenden und dafür den Stiel in grobe Ringe schneiden. Alles in einer tiefen Pfanne mit etwas Olivenöl anschmoren, bis es leicht Farbe annimmt. Mit 5-7 EL Apfelbalsamico ablöschen, mit 2 Prisen Salz würzen und den Essig kurz einkochen lassen. 1-2 TL Paprikapulver (süß und scharf gemischt) dazugeben und mit frischem Pfeffer und 1 Prise Kreuzkümmelsaat würzen. Passierte Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten einköcheln. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. 10-15 Minuten im Gemüse einköcheln lassen. Die Tomaten sollten ausreichend Flüssigkeit in die Soße geben. Falls nicht, während des Einkochens etwas Wasser angießen.

Thymianblätter oder Rosmarinnadeln fein hacken und zur Schaschlik- Gemüse-Soße geben. Kurz durchziehen lassen, aber nicht mehr kochen, sondern nur noch warm halten.

Petersilienblätter fein schneiden, die Stiele aufbewahren.

Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Frühlingslauch sowie 2 EL Olivenöl kurz vor dem Anrichten zur Gemüse- Soße geben und unterheben.

Für den Spieß das Fleisch in große Stücke (20-30 g) schneiden. Rote Zwiebeln schälen. Dabei an den Strunk-Enden knapp unter der Schale abschneiden, damit die Zwiebelspalten besser zusammenhalten und beim Schmoren nicht auseinanderfallen.

Die Zwiebeln in jeweils sechs Spalten schneiden. Abwechselnd mit den Fleischstücken auf Spieße ziehen. Dabei darauf achten, dass zum Schluss immer ein Zwiebelstück aufgespießt wird. Die Spieße salzen und in einer heißen Pfanne - am besten in einer Grillpfanne - rundum kräftig anbraten. Nach etwa 7 Minuten sollte das Fleisch außen schön angeröstet und innen saftig rosa sein.

Die Spieße auf einen Teller geben und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Ein paar Tropfen Olivenöl über die Fleischspieße geben.

**Tipp:** Die Stiele der Petersilie in feine Ringe schneiden und über die Spieße streuen.

**Salat:** Für das Dressing Joghurt, Honig, Salz und den Saft von 2 Zitronen in einer Salatschüssel vermengen. Den geputzten Salat nicht in einzelne Blätter zerlegen, sondern die Salatherzen halbieren (den Kopfsalat vierteln). Die Stücke in das Dressing legen und darin wenden, damit das Dressing zwischen die Salatblätter läuft. Den Salat für etwa 5-10 Minuten im Dressing durchziehen lassen.

**Anrichten:** Die Fleischspieße auf das Gemüse legen und den Salat dazu servieren.

Tarik Rose am 29. September 2019

## Sizilianische Rouladen mit roter und weißer Soße

**Für 4 Personen):**

**Rouladen:**

8 dünne Sch. Rumpsteak	8 dünne Sch. Kochschinken	8 getrock., eingel. Tomaten
Rapsöl, Salz, Pfeffer	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauch		

**Rote Soße:**

3 EL Zucker	1 Dose gehackte Tomaten	1 EL Himbeer-Essig
1 Chilischote	2 EL Olivenöl	

**Weißer Soße:**

0,2 l süße Sahne	1 Prise Muskatnuss
------------------	--------------------

**Salat:**

1 Bund Rucola	1 Bund glatte Petersilie	5 große weiße Champignons
Olivenöl	Crema di Balsamico	Salz, Pfeffer

Dickere Fettschichten von den Rumpsteak-Scheiben entfernen. Die Scheiben beidseitig salzen und pfeffern. Mit je  $\frac{1}{2}$  Scheibe Kochschinken und 1 getrockneten Tomate belegen.

Die Rumpsteaks seitlich falten, einrollen und mit Holzspießen oder Rouladennadeln fixieren. Rapsöl mit den Kräutern und 1 angedrückten Knoblauchzehe erhitzen. Die Involtini darin 4-5 Minuten goldbraun braten.

**Rote Soße:**

Zucker in einen Topf geben und hellbraun karamellisieren lassen. Die gehackten Tomaten, Himbeer-Essig und Chili hinzufügen, alles 5 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Zum Schluss etwas Olivenöl mit dem Tomatensud verrühren.

**Weißer Soße:**

Sahne um die Hälfte reduzieren, dann mit etwas Salz und Muskat abschmecken.

**Salat:**

Champignons putzen und feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 4-5 Minuten braten.

Dabei salzen, zuckern und mit Limettensaft und etwas Chili würzen.

Petersilie und Rucola waschen und trocknen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, Rucolablätter teilen. Beides vermengen und mit Olivenöl und Crema di Balsamico würzen. Zum Schluss die lauwarmen Champignons unterheben.

**Servieren:**

Die Involtini mit Salat auf Teller geben und die Soßen dazu reichen.

Rainer Sass am 24. Mai 2019



# Spider Steak, Pak Choi, Spargel, Mango, Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Fledermaus-Steaks, à ca. 160 g Olivenöl Salz  
Pfeffer

### Für das Gemüse:

2 kleine Pak Choi 4 Stangen weißer Spargel 1 Mango (Thai Mango)  
 $\frac{1}{2}$  Limette 20 g Ingwerknolle 1 rote Chilischote  
1 EL Sesamöl 2 EL Sojasauce 1 TL Honig  
Salz Pfeffer

### Für das Curry-Selleriepüree:

500 g Knollensellerie 40 g Butter 150 ml Gemüsefond  
1 TL gelbe Currypaste Muskatnuss Salz

### Für den Kokos-Schaum:

1 Stange Zitronengras 1 Schalotte  $\frac{1}{2}$  Limette (Saft)  
1 Kaffir Limettenblatt 300 ml Kokosmilch

### Für die Garnitur:

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

**Für das Fleisch:** Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks in einer Grillpfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz und kräftig grillen. Auf das mittlere Ofengitter im Backofen legen und ca.15 Minuten garziehen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

**Für das Gemüse:** Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren. Weißen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in schräge Stücke schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und anschließend würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und die Schote fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Chili darin anschwitzen. Spargel zugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Pak Choi hinzufügen und ebenso kurz anbraten. Gemüse mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Die Mango kurz vor Schluss zugeben und unterschwenken.

**Für das Curry-Selleriepüree:** Sellerie waschen, schälen und würfeln. Sellerie zusammen mit dem Fond und der gelben Currypaste aufkochen. Abgedeckt bei mittlerer Temperatur weichkochen. Sellerie abgießen, den Sud dabei aufbewahren. Sellerie mit Salz und Muskat würzen, die Butter zugeben und sehr fein pürieren. Nach und nach den Sud zugeben, bis ein feincremiges Püree entstanden ist. Abgedeckt warm stellen.

**Für den Kokos-Schaum:** Zitronengras waschen und in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Kokosmilch mit Schalotten, Zitronengras und Limettenblatt in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Temperatur 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kokosmilch in einen zweiten Topf durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Die Sauce mit einem Pürierstab schaumig mixen. Den Schaum dekorativ über das fertig angerichtete Gericht träufeln.

**Für die Garnitur:** Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun braten. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen. Mit Sesam und Korianderblättern bestreut servieren. Gegrilltes Spider Steak mit Pak Choi, Spargel und Mango, CurrySelleriepüree auf Tellern anrichten, mit dem Kokos-Schaum garniert servieren.

Johann Lafer am 06. April 2018

# T-Bone-Steak vom Büffel, grüner Spargel, Mozzarella

## Für 4 Personen

### Für die T-Bone-Steaks:

2 T-Bone-Steaks, Büffel à 700 g	4 Rosmarinzweige	4 Thymianzweige
4 Salbeizweige	Salz	Rosensalz
Rosmarinsalz	Pfeffer	

### Für den Spargel:

480 g grüner Spargel	Orangen-Abrieb	40 ml Olivenöl
Salz, Zucker	8 Sch. Büffel-Mozzarella (120 g)	1 getrock. Chilischote

### Außerdem:

100 g Parmesan am Stück

Die Steaks salzen und mit etwas Olivenöl einreiben. Für die Marinade die Kräuter mit Olivenöl, Rosensalz und Rosmarinsalz im Mörser leicht zerkleinern. Die Steaks salzen und auf dem Grill anbraten und garen. Später mit der Marinade bestreichen und pfeffern.

Den Spargel zu gleichen Teilen auf 4 Bögen Alufolie verteilen und mit Salz und etwas Zucker würzen. Die abgeriebene Orangenschale und etwas Olivenöl darübergerben und je 2 Scheiben Büffel-Mozzarella auf den Spargel legen. Etwas Chili über den Mozzarella streuen.

Die Alu-Päckchen gut verschließen und bei mäßiger Hitze auf dem Grill ca. 12 - 15 Minuten garen.

Zum Anrichten je 1 Spargel-Päckchen auf einen Teller legen und die Alufolie öffnen. Das Steak in Scheiben schneiden, auf den Spargel legen und etwas Parmesan darüberhobeln.

Sören Anders am 14. November 2019

## Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse

### Für 4 Personen

1 kg Rindertafelspitz	1 Zwiebel	5 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner	Salz
2 Möhren	$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	1 Petersilienwurzel
1 Stange Porree (Lauch)	500 g Kartoffeln, festk.	2,5 EL Butter
1 EL Mehl	50 ml Sahne	Pfeffer
1 Stück frischer Meerrettich	1 Prise Zucker	1 Bund Petersilie

Vom Tafelspitz eventuell noch aufliegende Sehnen, Häute und nach Wunsch den Fettrand sauber abschneiden (parieren). Fleisch waschen und trocken tupfen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Fleisch, Zwiebelwürfel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Pimentkörner und Salz in einen großen Suppentopf geben. Heißes Wasser angießen, sodass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt aufkochen lassen, währenddessen den entstehenden, sich auf der Oberfläche absetzenden, Schaum abschöpfen.

Die Temperatur reduzieren und das Fleisch dann ca. 2 Stunden sacht gar köcheln lassen. Sofern nötig nach etwas heißes Wasser angießen.

Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in schöne Formen schneiden. Den Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln und die Gemüsewürfel, bis auf Porree, in die Brühe geben und mitgaren. Porree etwa 10 Minuten vor Garzeitende zugeben.

In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren die Sahne zugießen.

Mit Fleischbrühe aus dem Tafelspitztopf auffüllen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein einige Minuten sacht köcheln lassen.

Meerrettich schälen und sehr fein reiben. Hälfte Meerrettich unter die Sauce mischen. Mit Salz und Zucker abschmecken, 1 TL Butter zugeben und alles fein pürieren.

Petersilie abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken, Petersilie unter die Sauce mischen.

Fleisch aus der Brühe heben, zugedeckt kurz warmhalten.

Gemüse, Kartoffeln und etwas Brühe in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fleisch quer zur Faser aufschneiden und darauf anrichten. Die Sauce und den restlichen Meerrettich dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 16. Januar 2019

# Tomahawk-Steak mit Kartoffel-Stampf und zweierlei Gemüse

## Für 3 Portionen

1 Tomahawk-Steak (1 kg)	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	Rosmarin, Thymian
150 ml Weißwein	2 EL Butter	600 g vorw. festk. Kartoffeln
Salz, Olivenöl	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Schuss Gemüsebrühe	1 Prise Muskatnuss	1 Spritzer Zitronensaft
½ Bund Rucola	2 Handvoll Babyspinat	150 g braune Champignons
1 rote Paprikaschote	3 Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	1 EL Butter	1 Prise Zucker
100 ml Weißwein	Salz, Pfeffer	

Das Tomahawksteak 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 90 °C Umluft vorheizen.

Zwei EL Olivenöl in eine große Pfanne geben, heiß werden lassen. Das Steak kurz scharf anbraten, die Oberseite leicht salzen. Das Fleisch wenden und die andere Seite salzen und pfeffern.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf den Rost des heißen Ofens legen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, die Rosmarinnadeln abzupfen, mit den Thymianzweigen hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer würzen. Das Fleisch mit in die Pfanne legen, die Butter hinzugeben und aufschäumen. Das Fleisch mit der Steak-Vinaigrette benetzen, wieder in den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 54-56 °C garen.

Die Kartoffeln schälen, in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, salzen und aufkochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und bei mittlerer Hitze anbraten bis die Schalotten leicht bräunen. Den Rucola verlesen, waschen, trocknen und grob schneiden.

Für das Gemüse den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen, mit Küchenpapier trocken reiben und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika waschen, trocknen, längs halbieren und in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und grob schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze, Paprika und Frühlingszwiebeln darin anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und auf ein Minimum einkochen. Salzen und pfeffern.

Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Die Butter dazugeben und aufschäumen. Eine Prise Zucker einstreuen und die Tomatenstücke kurz in der Pfanne schwenken. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Spinatblätter unterheben.

Die weichen Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen, dann zerstampfen. Nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz Gemüsebrühe unterrühren, dann Schalotten und Knoblauch unterheben. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola nur leicht unterheben. Das Steak aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Kartoffelstampf und beide Gemüse in Schüsseln füllen und mit dem Tomahawksteak auf einer großen Platte servieren. Dazu passt eine dunkle Jus.

Frank Rosin am 14. Mai 2018

# Vakuum-gegartes Roastbeef, Schwarzwurzel-Püree, Pak Choi

**Für 4 Personen:**

**Für das Roastbeef:**

4 Scheiben Roastbeef a 180 g

**Marinade:**

4 EL Olivenöl

1 TL grob gehackter Rosmarin

2 Zehen Knoblauch

$\frac{1}{2}$  TL Meersalz

Pfeffer

4 Vakuumierbeutel

**Für das Püree:**

200 g Schwarzwurzeln

1 Zitrone

100 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

3 EL Butter

Salz, Pfeffer, Zucker

2 EL weißer Balsamico

Saft einer halben Zitrone

2 Stk. Rote Bete

200 g Pak Choi

2 Schalotten

Thymian

Salz, Pfeffer

Sesamöl

Olivenöl

Das Roastbeef von Fett und Sehnen befreien und in jeweils einen Beutel legen. Aus Rosmarin, Knoblauch Salz und Pfeffer mit Olivenöl eine Marinade rühren und mit einem Löffeln auf den Roastbeefscheiben verteilen. Die Beutel vakuumieren. und die Marinade anschließend noch etwas in das Fleisch massieren.

In einem Sous Vide-Garer bei 59 Grad 25 Minuten garen. Das Fleisch auspacken, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne beidseitig scharf anbraten.

Für das Püree die Schwarzwurzeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Milch und Zitronenscheiben aufbewahren. Die Scheiben nun mit der Sahne in einen Topf geben und langsam weich kochen.

Zum Schluss mit Hilfe eines Stabmixers mit der Butter fein mixen und mit Essig, Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten vierteln und die rote Beeten mit etwas Thymian, Olivenöl und den Schalotten in Alufolie einpacken. Die Päckchen nun in einen vorgeheizten Ofen bei 250 Grad geben und ca. 1 Stunde garen. Die Beeten auskühlen lassen, auspacken, schälen und in Spalten schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pak Choi-Blätter halbieren und in einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl sehr scharf anbraten, bis die Blätter starke Röstaromen vorweisen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Christian Henze am 01. November 2019

## Würzige Steak-Pfanne

### Für 2 Personen

4 Knoblauchzehen    4 cm Ingwer                    350 g Spargel  
2 Filetsteaks            2 EL schwarze Bohnensauce

Zunächst die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch zusammen mit dem Ingwer unter ständigem Rühren leicht golden anbraten.

Anschließend aus der Pfanne schöpfen und beiseite stellen.

Die holzigen Enden der Spargelstangen entfernen und sie in die noch heiße Pfanne mit dem Knoblauchöl geben.

Die Filetsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Spargel in die Pfanne legen. Fleisch und Spargel etwa drei Minuten scharf anbraten, dabei regelmäßig wenden.

Nun die schwarze Bohnensauce und einen Esslöffel Rotweinessig in die Pfanne geben. Alles etwa eine Minute köcheln lassen. Die Steaks in Scheiben schneiden und auf dem gebratenen Spargel anrichten. Das Gericht mit dem gedünsteten Knoblauch und Ingwer bestreuen.

Jamie Oliver am 28. Dezember 2019

# Weihnachtliches Roastbeef mit Rosenkohl und Couscous

## Für 4 Personen

3 Bio - Orangen	300 g Zucker	800 g Roastbeef
Salz	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
Butterschmalz	350 g Rosenkohl	Anis
Zimt	8 Datteln	8 getrocknete Aprikosen
500 ml Geflügelbrühe	gemahlener Kumin	200 g Couscous
2 EL Pistazien		

Die Orangen heiß waschen, trocken reiben. Von einer Orange die Schale mithilfe eines Sparschäblers sehr dünn abschälen. Orangenschale in feine Streifen (Zesten) schneiden.

Die Orangenzesten und 500 ml Wasser und in einem Topf einmal aufkochen. Die Orangenschalenstreifen dann durch ein Sieb abgießen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.

In einem Topf Zucker und 300 ml Wasser unter Rühren aufkochen, die abgetropften Orangenzesten hineingeben. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Gesamte Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut komplett mit abgeschält wird. Eine Orange in Scheiben schneiden. Übrige Orangen filetieren, die Fruchtfleets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef parieren (aufliegendes Fett und Sehnen entfernen), das Fleisch mit Salz würzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Thymian abbrausen, trocken schütteln. In einer offenen Pfanne 2 EL Butterschmalz in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten.

Bratfett abgießen. Orangenscheiben, Thymian und angepressten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Das Roastbeef in den heißen Ofen schieben und ca. 20 Minuten garen.

Währenddessen den Rosenkohl putzen, waschen. Die einzelnen Blättchen vorsichtig lösen.

Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rosenkohlblättchen darin andünsten. Mit Anis, Zimt, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Blättchen unter vorsichtigem Wenden mit noch leichtem Biss garen.

Datteln und getrockneten Aprikosen in Stücke schneiden.

Die Geflügelbrühe in einen Topf gießen und aufkochen. Kräftig mit Kumin würzen.

Couscous unter Rühren einstreuen. Trockenfrüchte unterrühren. Topf von der Herdplatte ziehen. Den Couscous 4-5 Minuten ziehen und ausquellen lassen.

Roastbeef aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Den entstandenen Bratensud aus der Pfanne durch ein Sieb in einen Topf passieren, evtl. etwas einkochen lassen. Orangenfilets und Schalenstreifen dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Roastbeef aufschneiden, Orangenglasur überträufeln. Pistazien darauf streuen.

Couscous auflockern. Roastbeef, Couscous und Rosenkohlblättchen anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. Dezember 2019

## Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln

### Für 4 Personen

600 g kleine Kartoffeln	Salz	800 g Roastbeef oder Entrecote
2 Zwiebeln	Butter	Pfeffer
200 ml trockener Rotwein	200 ml braune Bratensauce	Butterschmalz
200 g weiße Zwiebeln	Paprikapulver	Mehl
1 l Öl	4 Kirschtomaten	frischer Thymian
Olivenöl	glatte Petersilie	

Kartoffeln gründlich abbürsten und in Salzwasser garen.

Inzwischen den Backofen auf etwa 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch in 4 gleichgroße Scheiben à 200 g schneiden. Stücke trocken tupfen und nebeneinander auf Teller legen, in den vorgeheizten Ofen geben und darin etwa 15 Minuten erwärmen.

Für die Sauce Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin goldgelb anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Dann die Bratensauce zugießen. Offen bei schwacher Hitze bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und nach Belieben schälen. Kartoffeln in 2-3 mm feine Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.

Die weißen Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in Ringe trennen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Mehl überstäuben und die Zwiebelringe damit vermischen.

Öl in einer Fritteuse oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin portionsweise goldbraun und knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Tomaten darin ca. 2 Minuten anbraten. Dann einen Deckel auflegen, die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomaten weitere 2 Minuten ziehen lassen.

Eine Pfanne oder Grillpfanne auf hohe Temperatur erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen. Rostbratenstücke in der Pfanne auf beiden Seiten kräftig anbraten, bis sich eine schöne Kruste bildet.

Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren unter die Röstkartoffeln mischen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch, Sauce und Tomaten auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Gebackene Zwiebelringe überstreuen und mit Petersilienblättern garnieren. Die Bratkartoffeln dazu reichen.

Otto Koch am 08. November 2018



## Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Püree

### Für 4 Personen

4 (à 200-220 g) Rumpsteaks	4 große Haushaltszwiebeln	Butterschmalz
Sonnenblumenöl	1 TL Kümmel	1 EL Mehl
1/2 l Fleischbrühe	2 EL Balsam-Essig	0,2 l Rotwein
2 EL Petersilie	Salz, Pfeffer	1 angedr. Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Schalotte	
<b>Püree:</b>		
10 festk. Kartoffeln	1/8 l Milch	1/8 l Sahne
2 EL Butter	Muskat, Salz	

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze leicht anbraten.

Nun etwas Mehl, Salz und Kümmel hinzufügen und alles vermengen. Die Brühe nach und nach dazugießen und die Zwiebeln etwa 15-20 Min. bei milder Hitze schmoren lassen. Jetzt den Rotwein und Balsam-Essig dazu und alles nochmals kurz köcheln lassen. Die Petersilie säubern, hacken und zu den Zwiebeln geben.

Parallel den Ofen auf 120 Grad vorheizen und Butterschmalz mit etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dabei Knoblauch, Rosmarin und eine halbierte Schalotte mit in die Pfanne geben. Die Pfanne in den Ofen stellen und die Steaks weiter garen, bis sie eine Kerntemperatur von etwa 55 Grad haben.

### **Püree:**

Für das Püree die Kartoffeln kochen, dann abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Sahne in einen Topf geben und erwärmen. Nun Butter und die Sahne-Milchmischung mit der Kartoffelmasse vermengen, bis sie eine lockere und cremige Konsistenz hat. Das Püree mit Muskatnuss und Salz würzen.

Die Steaks mit den geschmorten Zwiebeln und Kartoffelpüree servieren.

Rainer Sass am 15. Februar 2019

# Index

- Aubergine, 35  
Avocado, 15
- Bürgermeisterstück, 3  
Beef, 4  
Beef-Stroganoff, 6–9  
Blumenkohl, 56, 66  
Bohnen, 13, 23, 77, 88  
Braten, 31, 48, 50, 51, 56, 66, 68, 79  
Bratkartoffeln, 72, 73, 77, 90  
Brokkoli, 58  
Brust, 5
- Carpaccio, 12  
Chicoree, 20  
Couscous, 89
- Eisberg, 41  
Entrecôte, 15, 16, 52, 53, 90  
Erbsen, 34, 78
- Filet, 1, 6, 8–12, 18, 20, 25, 39, 42, 47, 54–57, 59, 78  
Filet-Steak, 19, 26, 58, 88  
Fleisch, 4, 7, 10, 18, 24, 28, 29, 31, 37, 46, 50, 51, 64, 65, 69, 80, 91
- Geschnetzeltes, 17  
Gulasch, 60–62  
Gurke, 7–9, 37, 52, 65, 72–74, 78
- Hüfte, 3, 22, 32, 36, 81  
Hüftsteak, 22, 34, 35, 70
- Kürbis, 36  
Knödel, 44, 61  
Kohlrabi, 10, 34  
Kotelett, 53  
Kraut, 44
- Lauch, 80
- Möhren, 2, 5, 10, 17, 20, 24, 34, 44, 56, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72–74, 78–81, 85  
Mangold, 27, 32, 36
- Medaillons, 57
- Nudeln, 46, 48, 57
- Ochse, 5, 44
- Pak-Choi, 2, 83, 87  
Paprika, 1, 17, 22, 32, 34, 39, 41, 59, 73, 74, 86  
Pastinaken, 2, 20, 81  
Pilze, 2, 3, 6–10, 12, 14, 16–18, 20, 32, 35, 39, 46, 47, 63, 66, 71, 78, 82, 86  
Polenta, 30, 64  
Porree, 85  
Porterhouse, 49
- Rösti, 47, 50  
Rüben, 51, 69  
Rücken, 14, 20, 37, 41, 63, 69  
Radicchio, 58  
Ragout, 3, 47, 64, 73  
Reis, 2, 28, 29  
Rettich, 5, 24, 31, 38, 42, 48, 69, 71, 85  
Roastbeef, 25, 42, 69–73, 87, 89, 90  
Rosenkohl, 89  
Rostbraten, 90, 91  
Rote-Bete, 7, 9, 26, 48, 52, 87  
Roulade, 65, 74, 82  
Rucola, 76, 82, 86  
Rumpsteak, 17, 38, 40, 71, 76, 77, 82
- Sauerkraut, 65  
Schoten, 2, 15, 49, 70  
Schulter, 13  
Schwarzwurzeln, 52, 87  
Sellerie, 2, 10, 20, 24, 28, 29, 34, 44, 46, 50, 60, 62, 64, 68, 70, 74, 79, 80, 83, 85  
Spargel, 34, 71, 83, 84, 88  
Spinat, 86  
Spitzkohl, 5, 55  
Steak, 19, 23, 26, 27, 30, 41, 53, 58, 83, 84, 86, 88
- Tafelspitz, 2, 24, 85

Tatar, 16  
Teig-Taschen, 48

Weißkohl, 44, 48  
Wirsing, 11

Zucchini, 1, 35