

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Rind**

**2020**

**76 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Beef Salad . . . . .	1
Beef-Kürbis-Pfanne . . . . .	1
Beefsteak mit Kohlrabi und Pfifferlingen . . . . .	2
Bistecca alla fiorentina mit Artischocken-Spargel-Gemüse . . . . .	3
Chianti-Braten mit Tomaten . . . . .	4
Das perfekte Steak . . . . .	5
Entrecôte mit Sardellen-Butter und Oliven . . . . .	5
Fiaker-Gulasch mit Blumenkohl und Wachtel-Spiegelei . . . . .	6
Flanksteak mit Tomaten-Salsa, Avocado, Risotto mit Tee . . . . .	7
Gegrilltes Roastbeef mit verschiedenen Salaten . . . . .	8
Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettich-Soße . . . . .	10
Gekochtes Rindfleisch mit zweierlei Gemüse-Soßen . . . . .	11
Gesottener Tafelspitz mit Rahm-Spinat und Semmelkren . . . . .	12
Grünes Wok-Gemüse mit Rumpsteak . . . . .	13
Griechischer Rindertopf Stifado Style . . . . .	14
Griechisches Gulasch Stifado mit Kartoffel-Stampf . . . . .	15
Gulasch mit Servietten-Knödeln und Spitzkohl . . . . .	16
Hauchdünne Schnitzel mit Kartoffel-Radieschen-Salat . . . . .	17
Klassische Rinder-Brühe mit Fleisch-Knödeln . . . . .	18
Klassische Rinder-Rouladen . . . . .	19
Krenfleisch vom Ochsen mit Meerrettich-Sahne-Soße . . . . .	20
Marinierte Filet-Steaks mit Wok-Gemüse und Sesam . . . . .	21
Minuten-Steak mit Brokkoli, Kartoffel-Gratin und Salat . . . . .	22
Minuten-Steaks mit Bohnen-Tomaten-Salat . . . . .	23
Minuten-Steaks . . . . .	24
Mit Steak-Tatar gefüllte Avocado . . . . .	24

Norddeutsches Surf and Turf mit Räucherkartoffeln . . . . .	25
Ochsen-Filet mit Wurzel-Gemüse und Kräuter-Soße . . . . .	26
Ochsen-Tatar mit Ei, Röstzwiebelsud und Espuma . . . . .	27
Ossobuco vom Rinder-Bein mit Gremolata, Kartoffel-Stampf . . . . .	29
Pfingstochse mit BBQ-Soße . . . . .	30
Preiselbeer-Gnocchi mit Rinder-Hüftsteak und Rosenkohl . . . . .	31
Reindlbraten 'Bayerischer Hias' . . . . .	32
Reis mit Rindfleisch . . . . .	33
Rinder-Filet mit Birne, Gorgonzola und Trüffeln . . . . .	34
Rinder-Filet mit geschmorter Roter Bete auf Rösti . . . . .	35
Rinder-Filet mit Rote-Bete-Chips . . . . .	36
Rinder-Filet mit Trüffel-Aioli . . . . .	37
Rinder-Geschnetztes . . . . .	37
Rinder-Gulasch mit Paprikaschoten . . . . .	38
Rinder-Roulade mit Dinkel-Risotto . . . . .	39
Rinder-Roulade mit Zitronen-Tapenade, Wurzel-Püree . . . . .	40
Rinder-Rouladen auf Kartoffel-Püree . . . . .	41
Rinder-Rouladen mit Knöpfe . . . . .	42
Rinder-Rouladen . . . . .	43
Rinder-Schmorbraten mit Rotwein-Zwiebeln . . . . .	45
Rinder-Schmorbraten, Sellerie-Püree, Pancetta, Croutons . . . . .	46
Rinder-Steak, Espresso-Pfeffer mariniert, Ofenkartoffeln . . . . .	47
Rindfleisch mit Bouillon-Kartoffeln, Spinat, Soßen . . . . .	48
Rindfleisch-Streifen, Speck-Chips, Avocado-Birnen-Salat . . . . .	50
Roastbeef mit Ofen-Kartoffeln und gebratenen Pilzen . . . . .	51
Roastbeef mit Ofen-Kartoffeln . . . . .	52
Roastbeef-Röllchen mit Eier-Salat . . . . .	52
Rostbraten 'Esterházy', Bratkartoffeln, Bohnen-Gemüse . . . . .	53
Rouladen mit Altbier und Mett . . . . .	54
Rouladen mit Gemüse-Soße . . . . .	55
Rouladen mit Schalotten und Rotwein . . . . .	56
Rumpstaek mit Pfannen-Soße und Spargel-Tomaten-Gemüse . . . . .	57

Rumpsteak aus dem Wok mit Kartoffel-Stampf . . . . .	58
Rumpsteak mit Pfifferlingen und Kirschen . . . . .	58
Rumpsteak mit Rahm-Champignons . . . . .	59
Rumpsteak Strindberg mit Kartoffel-Püree . . . . .	60
Süßkartoffel-Pommes mit Feigen-Aioli und Rumpsteak . . . . .	61
Saftiges Gulasch mit gerösteten Knödel-Scheiben . . . . .	62
Sauerbraten mit Apfel-Spalten und Spitzkohl . . . . .	63
Sauerbraten mit Salzkartoffeln und Apfel-Püree . . . . .	64
Sauerbraten von Rind-Schulter mit Hagebutten-Knödeln . . . . .	65
Spaghetti mit Sauce bolognese . . . . .	67
Steak richtig braten . . . . .	68
Tafelspitz mit Schnittlauch-Soße und Apfelkren . . . . .	69
Tagliata di manzo mit Scamorza und Salz-Pistazien . . . . .	70
Tagliata vom Rinder-Rücken mit Kräuter-Soße und Bulgur . . . . .	71
Tatar vom Rind mit Wachtelei . . . . .	72
Tranchen vom Rinder-Filet Stroganoff, Rotwein-Soße, Rösti . . . . .	73
Walliser Falsche Schnecken mit Käse-Rösti . . . . .	74
Zwiebelrostbraten mit Käse-Spätzle . . . . .	75

## **Index**

**76**



## Beef Salad

### Für 2 Personen:

1 Entrecote (ca. 280 g)	1 Avocado	1 Tomate
0,5 Zitrone	2 EL Sojasauce	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Peperoni	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 Spur Öl		

Das Entrecote in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und etwas ruhen lassen.

Währenddessen eine (Flaschen-)Tomate in grobe Würfel schneiden. Ebenso eine Avocado in grobe Würfel schneiden und eine halbe Peperoni fein runterschneiden.

Das Fleisch nun ebenfalls in Würfel schneiden und alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Sojasauce, Zitronenschale und saft hinzugeben und zum Schluss etwas Schnittlauch hinzugeben. Alles gut vermengen.

Steffen Henssler am 09. November 2020

## Beef-Kürbis-Pfanne

### Für 2 Personen:

200 g Beef Rumpsteak	250 g Kürbis	1-2 rote, weiße Zwiebel
2 EL Kürbiskerne	1 Spur Teriyaki-Sauce	1 Spur Chili-Sauce
1 Spur Soja-Sauce	1 Flocke Butter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Zunächst die Kerne aus dem Kürbis holen und den Kürbis in Stücke schneiden. In einer Pfanne anbraten, bis er gar ist.

Das Fleisch in Würfel schneiden, die Zwiebeln (rot und weiß) runterschneiden.

Die Zwiebeln und das Fleisch anschließend zum Kürbis in die Pfanne geben und bei hoher Hitze weiter braten. Nach ca. zwei Minuten eine Flocke Butter und Kürbiskerne mit in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach ca. zwei weiteren Minuten (je nachdem wie das Fleisch sein soll), mit etwas Teriyaki-Sauce ablöschen und danach mit Chili-Sauce ablöschen. Zum Schluss mit Soja-Sauce ablöschen und servieren.

Steffen Henssler am 23. November 2020

# Beefsteak mit Kohlrabi und Pfifferlingen

## Für 4 Personen

### Für die Tatar-Frikadellen:

2 Kohlrabi	Meersalz	1 weiße Zwiebel
400 g Entrecôte	4 Eigelb	12 Kapern (Glas)
1 TL mildes Paprikapulver	1 TL scharfer Dijon-Senf	Salz
Pfeffer	80 g Butter	

### Zum Anrichten:

3 Scheiben Toastbrot	Butter
----------------------	--------

### Für die Pilze:

500 g Pfifferlinge	1 Zwiebel	Butter
1 Bund Estragon	3 EL Sauerrahm	Salz
weißer Pfeffer	1/2 Zitrone (Saft)	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kohlrabi putzen, waschen und trocken tupfen.

Eine Auflaufform mit Meersalz austreuen. Die Kohlrabiknollen auf das Salz setzen und im heißen Backofen etwa 40 Minuten garen.

Vom Toast die Rinde abschneiden. Das Brot in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne in heißer Butter unter Wenden knusprig rösten. Brotwürfel auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Kohlrabi aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Kohlrabi dann großzügig schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Das Fleisch sorgfältig parieren, trocken tupfen und mit einem großen scharfen Messer zunächst fein schneiden, dann in sehr feine Stücke hacken oder grob durch einen Fleischwolf drehen.

Tatar mit Eigelb, Zwiebelwürfeln, 2/3 der Toastbrotwürfel, Kapern, Paprika, Senf und Kohlrabiwürfeln gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Tatarmasse etwa 80 g schwere Frikadellen formen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Frikadellen dann 3-5 Minuten im heißen Backofen saftig fertig garen.

Währenddessen die Pfifferlinge verlesen, eventuell anhängenden Sand mit einem Pinsel oder Küchenpapier entfernen. Pfifferlinge eventuell kleiner schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pfifferlinge darin kräftig anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen.

Den Estragon verlesen, abbrausen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Estragon fein schneiden.

Den Sauerrahm unter die Pilze rühren. Pilze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Mit Estragon verfeinern.

Beefsteak-Frikadellen auf Tellern anrichten. Pfifferlinge über die Tatar-Frikadellen geben.

Mit übrigen gerösteten Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 23. Juni 2020

# Bistecca alla fiorentina mit Artischocken-Spargel-Gemüse

## Für 4 Personen:

### Bistecca:

2 Porterhousesteaks (à 800 g) $\frac{1}{2}$ TL Öl	4 EL Butter	
4 EL braune Butter	2 Knoblauchzehen (Scheiben)	2 Scheiben Ingwer
3 cm Vanilleschote	2 Zimtrindensplitter	Meersalz, Pfeffer

### Salsa verde:

100 g Minispinat	Salz	35 g Dill
35 g Basilikum	3 Liebstöckelblätter	1 EL geröstete Mandelblättchen
1 EL geriebener Parmesan	1 Knoblauchzehe in Scheiben	50 ml Olivenöl
75 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	

### Gemüse:

1 Bund grüner Spargel	1 Glas Artischockenherzen	150 g Cocktailtomaten
50 ml Gemüsebrühe	1 fein geriebene Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer
1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale	1 EL Olivenöl
mildes Chilusalz		

### Bistecca:

Das Fleisch  $\frac{1}{2}$  Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Backofentemperatur auf 80°C einschalten, auf die mittlere Schiene ein Ofengitter und darunter ein Abtropfblech schieben.

Eine große Pfanne erhitzen, mit einem Pinsel das Öl darin verteilen, Steaks nacheinander darin rundherum anbraten.

Auf das Ofengitter legen und die je nach Dicke und Knochenanteil etwa 1 Stunde rosa durchziehen lassen (58°C Kerntemperatur).

In einer großen Pfanne bei milder Hitze Butter und braune Butter erwärmen. Knoblauch, Ingwer, Vanille und Zimt hinein geben und ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und die Steaks darin wenden.

Für die Salsa verde den Spinat verlesen,  $\frac{1}{2}$  Minute in Salzwasser kochen, in kaltem Wasser abschrecken, auf einem Sieb abtropfen lassen und ausdrücken.

pinat mit Basilikum, Dill und Liebstöckel klein schneiden und mit Mandelblättchen, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl in einem Blitzhacker pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen.

Die Spargelstangen schräg in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Die Artischockenherzen abtropfen und vierteln. Die Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen.

Die Brühe in eine weite tiefe Pfanne gießen, Spargel hinzufügen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und ca. 8 Minuten noch leicht bissfest garen. Die Artischocken mit Cocktailtomaten, Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale hinzufügen und darin erhitzen. Das Olivenöl hinzufügen und mit Chilusalz würzen. Die ganzen Gewürze vor dem Anrichten entfernen.

Anrichten die Steaks vom Knochen schneiden und in Scheiben schneiden.

Das Gemüse auf warmen Tellern verteilen, die Steaks aufgefächert anlegen und mit dem Butter aus der Pfanne beträufeln. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Salsa verde in ein Schälchen füllen und dazu reichen. Dazu passen gebratene Kartoffelecken oder Weißbrot.

### Tipp:

Während der Spargelsaison kann der grüne Spargel durch weißen Spargel ersetzt werden. Sehr hübsch sieht auch eine Mischung von beiden Sorten aus.

Der weiße muss im Gegensatz zum grünen von oben bis unten geschält werden.

Alfons Schuhbeck am 23. November 2020

# Chianti-Braten mit Tomaten

## Für 4 - 6 Personen

1 1/2 kg Rinderschulter	1 Bund Suppengemüse	6 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1/2 TL Pimentkörner	1/2 TL schwarze Pfefferkörner
2 Zweige Rosmarin	45 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter
3/4 Liter trockener Chianti	70 ml Aceto balsamico	250 g Tomaten
2 EL Olivenöl	1 Speckschwarte	Meersalz
Pfeffer	2 TL Zucker	1 EL Tomatenmark

1 - 2 Tage vorher das Suppengemüse putzen, waschen bzw. schälen und grob zerkleinern. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gewürzkörner in einen Einweg-Teebeutel geben und verschließen. Die Kräuterzweige waschen und trocken schütteln. Kräuter und Lorbeerblätter mit Küchengarn zusammenbinden. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und mit den vorbereiteten Zutaten in ein großes Gefäß oder einen großen Gefrierbeutel geben. Wein und Essig angießen und das Fleisch zugedeckt 1 bis 2 Tage marinieren, dabei zwi-schendurch wenden.

Am Tag der Zubereitung die Stielansätze der Tomaten herausschneiden.

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, herausheben, kalt abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen. Die Marinade durch ein Sieb gießen und auffangen, das Gemüse gut abtropfen lassen. Gewürze und Kräuter entfernen.

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Speckschwarte darin auslassen, herausnehmen und entfernen.

Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz würzen und im heißen Fett rundum kräftig anbraten. Mit Pfeffer würzen und herausnehmen.

Das abgetropfte Gemüse im Bratfett kräftig anbraten, den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz mit anbraten. Tomatenwürfel unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade angießen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Das Fleisch in die Sauce legen und zugedeckt im Backofen auf der mittleren Schiene 1 Stunde bei 160°C, 1 Stunde bei 140°C und 1 Stunde bei 120°C schmoren.

Das Fleisch herausnehmen. Die Sauce nach Belieben mit dem Stabmixer pürieren oder durch ein Sieb streichen und noch etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Aceto balsamico abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

### Tipp:

Fleisch aus der Schulter wie Schaufel- oder Mittelbugstück (Scherzel) eignet sich hervorragend zum Braten und Schmoren. Es ist zudem preiswerter als Stücke aus Rücken oder Keule. Die dicke Sehne, die sich durch dieses Fleisch zieht, wird beim langsamen Garen weich und macht den Braten noch saftiger.

Cornelia Poletto am 26. Januar 2020

# Das perfekte Steak

## Für 1 Person

300 g Steak (ca. 2cm)	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Butter	1 Zitrone	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Spur Öl	

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Rapsöl heiß werden lassen und das Steak in die Pfanne legen. Nun das Steak nach jeder Minute wenden.

Knoblauch andrücken und nach fünf Minuten mit in die Pfanne geben, ebenfalls eine Flocke Butter, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben.

Das Steak noch eine Minute weiterbraten und dann aus der Pfanne nehmen. Dann noch 2-3 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce noch mal etwas Zitronensaft in die Pfanne geben, kurz warm werden lassen und dann die Sauce über das Steak träufeln.

Steffen Henssler am 05. November 2020

# Entrecôte mit Sardellen-Butter und Oliven

## Für 4 Personen:

2 Entrecôtes doubles à 400 g	4 Sardellenfilets, in Öl	2-3 Stiele Petersilie
1 Zweig Thymian	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
100 g weiche Butter	2 TL Grappa	2 EL Olivenöl
100 g große grüne Oliven	Meersalz	Pfeffer

Die Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter mit Grappa cremig rühren, die vorbereiteten Zutaten unterrühren, salzen und pfeffern.

Den Backofen mit einer ofenfesten Form darin auf 120°C vorheizen.

Die Entrecôtes mit Küchenpapier trocken tupfen und leicht mit Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten. In die Form legen und jeweils 1 EL Sardellen-Butter daraufgeben. Im Ofen auf der mittleren Schiene je nach gewünschtem Gar-Grad 20 - 40 Minuten gar ziehen lassen.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Die Oliven halbieren, entsteinen und in Streifen schneiden. Die restliche Sardellen-Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Oliven hinzufügen.

Die Entrecôtes in Scheiben schneiden und mit der Sardellen-Butter beträufeln.

Cornelia Poletto am 01. Februar 2020

# Fiaker-Gulasch mit Blumenkohl und Wachtel-Spiegelei

## Für 4 Personen

### Für das Gulasch:

1 kg Rindfleisch	1 kg Zwiebeln	1 Schuss Rotwein
1 EL Tomatenmark	100 g passierte Tomaten	ca. 1 l Hühnerbrühe
2 Knoblauchzehen	1 TL gemahlener Kümmel	1 TL getr. Majoran
$\frac{1}{2}$ 1 TL Zitronen-Abrieb	$\frac{1}{2}$ EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Räucherpaprikapulver

### Außerdem:

200 g Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ TL Öl	Muskatnuss
Salz	1-2 TL braune Butter	4 Wachteleier
8-12 Cornichons		

### Für das Gulasch:

Für das Gulasch das Rindfleisch von Fett und groben Sehnen befreien und in 3 bis 4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, in einem Bräter ohne Fett einige Minuten hell andünsten. Den Rotwein dazugießen und fast vollständig einkochen lassen. Tomatenmark und passierte Tomaten unterrühren und kurz mitrösten. Das Fleisch hinzufügen und mit so viel Brühe auffüllen, dass das Fleisch gerade bedeckt ist. Mit einem passenden Stück Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt etwa  $3\frac{1}{2}$  Stunden weich dünsten, aber nicht kochen lassen.

Für das Gulaschgewürz den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Kümmel, Majoran und Zitronenschale mischen. Beide Paprikapulver mit wenig Wasser glatt rühren. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit das Gulaschgewürz und das angerührte Paprikapulver zum Fleisch geben und unterrühren. Alles etwa 30 Minuten garen.

Inzwischen den Blumenkohl putzen, waschen und in etwa  $\frac{1}{2}$  cm breite Scheiben schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, den Blumenkohl kurz andünsten, mit Muskatnuss und 1 Prise Salz würzen.

Für die Spiegelei die braune Butter in einer Pfanne mit einem Pinsel verstreichen und etwas salzen. Wachteleier mit einem Sägemesser anritzen, in die Pfanne schlagen und darin 2 bis 3 Minuten zu Spiegeleiern stocken lassen. Die Essiggurken in Fächer schneiden.

Zum Servieren das Gulasch auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Blumenkohl und Essiggurkenfächern garnieren, zuletzt je 1 Spiegelei daraufsetzen.

Nach Belieben mit Majoranblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 28. September 2020

# Flanksteak mit Tomaten-Salsa, Avocado, Risotto mit Tee

## Für zwei Personen

### Für das Flanksteak:

400 g Flanksteak	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Salsa:

2 Fleischtomaten	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL Honig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

175 g Risottoreis	200 g gemischte Pilze	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	3 TL loser schwarzer Tee	25 g Parmesan
40 g Butter	25 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Avocado:

1 Avocado

**Für das Flanksteak:** Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Knoblauch mit Schale halbieren. Rosmarin waschen und trockenwedeln. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer gut vorgeheizten Pfanne im heißen Öl von jeder Seite in maximal 1 Minuten scharf anbraten. Knoblauch in Rosmarin ebenfalls dazu geben. Das Fleisch samt Knoblauch und Rosmarin auf dem Rost über einem Blech im Backofen etwa 25-30 Minuten garen bis eine Kerntemperatur von 56-58 Grad erreicht ist.

**Für die Salsa:** Für die Salsa die Tomaten waschen, den Strunk ausschneiden und die Tomaten würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und hacken. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Limettensaft, Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

**Für das Risotto:** Den schwarzen Tee mit 750 ml kochendem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen und abgedeckt warmhalten. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Die Hälfte der Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Risottoreis zugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minuten anschwitzen. Weißwein angießen und einkochen lassen. Eine Schöpfkelle voll heißem Tee über den Reis gießen. Den Reis mit einem Holzlöffel aufrühren, so dass er sich vom Boden löst. Der Reis sollte von einem Hauch Flüssigkeit bedeckt sein, aber nicht in der Brühe schwimmen. Reis köcheln lassen, sodass er den Tee langsam aufsaugen kann. Erneut eine Kelle Flüssigkeit angießen und einköcheln lassen. Diesen Vorgang wiederholen bis der Reis al dente gegart ist. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Pilze mit dem Thymian goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto vom Herd nehmen, die übrige Butter und den Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze unter das Risotto heben.

**Für die Avocado:** Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Schnittfläche in einer Grillpfanne kurz anrösten. Salsa auf die Avocado geben. Das Flanksteak gegen die Fleischfaser in dünne Tranchen schneiden und mit der gefüllten Avocado und dem Risotto in tiefen Tellern servieren.

Johann Lafer am 18. September 2020

# Gegrilltes Roastbeef mit verschiedenen Salaten

## Für 4 Personen

### Fleisch:

1 kg Roastbeef  
Pfeffer

1 kg Roastbeef	1 Zweig Rosmarin	Meersalz
----------------	------------------	----------

### Tomatensalat:

400 g aromatische Tomaten  
3 EL Olivenöl  
8 Stiele Petersilie

400 g aromatische Tomaten	1 rote Zwiebel	2 EL Apfel-Balsam-Essig
	Meersalz	Pfeffer

### Tomatensalsa:

400 g aromatische Tomaten  
2 mittelscharfe Chilischoten  
3 EL Apfel-Balsam-Essig

400 g aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch
	1 Frühlingszwiebel	2 EL Honig
	6 EL Olivenöl	Basilikum

### Rotkohlsalat:

1 kleiner Kopf Rotkohl  
3 Prisen Salz  
0.5 Chilischote

1 kleiner Kopf Rotkohl	2 EL Honig	6 EL Apfel-Balsam-Essig
	5 EL Olivenöl	1 Stück frischer Ingwer

### Spitzkohlsalat:

0.5 Spitzkohl  
3 Prisen Salz

0.5 Spitzkohl	2 EL Honig	3 EL Apfel-Balsam-Essig
	5 EL Olivenöl	1 Stück frischer Ingwer

### Möhrensalat:

8 Möhren  
2 Prisen Salz

8 Möhren	1 EL Honig	0.5 unbehandelte Zitrone
	3 EL Olivenöl	1 Stiel Thymian

### Sellerie:

1 große Knolle Sellerie  
Olivenöl  
Zitronensaft

1 große Knolle Sellerie	1 Frühlingszwiebel	Meersalz
	frische Kräuter	0.25 Chilischote

### Fleisch:

Den Fettdeckel des Fleisches über Kreuz einschneiden, damit sich die darunter liegende Sehne beim Braten nicht zusammenzieht. Dabei nicht bis ins Fleisch schneiden. Großzügig mit Meersalz würzen, 5 Minuten einziehen lassen und dann mit der Fettseite nach unten auf einen Grill oder in eine Grillpfanne legen. Beim Grillen darauf achten, dass kein Fett in die Glut tropft und das Fett nicht anbrennt.

Wenn das Fett knusprig aussieht, das Fleisch wenden, den Rosmarinzwig darauf legen und abgedeckt bei niedrigerer Hitze rund 30-40 Minuten garen. Zum Abdecken keine Alufolie verwenden, da sich beim Grillen ungesundes Aluminium aus der Folie lösen und in das Fleisch eindringen kann. Stattdessen eine Metallschale, einen feuerfesten Topfdeckel oder Ähnliches verwenden. Alternativ kann man das Fleisch im Backofen bei etwa 80 Grad für 30-40 Minuten garen.

Während das Fleisch gart, die Beilagen zubereiten.

### Tomatensalat:

Tomaten vom Strunk befreien und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, in ganz feine Würfel schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Öl marinieren. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Alles gut durchmischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

### Tomatensalsa:

Tomaten vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Alles zu den Tomaten geben. Mit

Salz und frischem Pfeffer, Balsamico, Honig und Olivenöl würzen und vorsichtig vermischen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und auf die Salsa geben - nicht vermischen! Abschließend ein paar Blatt Basilikum in Streifen schneiden, ebenfalls auf die Salsa geben und so stehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren alles vermengen.

**Rotkohlsalat:**

Rotkohl vierteln und über einen Gemüsehobel oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Aus Honig, Balsamico, Salz und Öl eine Marinade herstellen und zum Rotkohl geben. Ingwer fein reiben und dazugeben. Chili entkernen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls zu dem Rotkohl geben. Den Salat ordentlich durchkneten, damit er richtig gut durchzieht, schmackhaft und schön weich wird. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

**Spitzkohlsalat:**

Den Spitzkohl vierteln, vom Strunk befreien und mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Honig, Essig, Salz, Olivenöl und fein geriebenen Ingwer dazugeben und alles leicht mit dem Salat verkneten. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

**Möhrensalat:**

Die Möhren über einen Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Honig, Zitronensaft, Salz, Olivenöl und Thymianblätter dazugeben und alles ganz leicht miteinander verkneten. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

**Sellerie:**

Die Knolle rundherum schälen und darauf achten, dass keine holzige Schale stehen bleibt. In fingerdicke Scheiben schneiden und auf einen Grill oder in eine Grillpfanne legen und bei mittlerer Temperatur weich garen. Vom Grill/aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Rosmarin oder Thymian) kleinhacken, Chili in feine Würfel schneiden und alles mit Olivenöl vermischen. Die Kräutermarinade auf die gegarten Selleriescheiben geben und mit ein paar Spritzern Zitrone beträufeln.

**Servieren:**

Wenn das Fleisch gar ist (bei einer Kerntemperatur von 52 Grad ist das Fleisch medium gegart), in Scheiben aufschneiden. Die Salate noch einmal durchmischen und alles zusammen zur Selbstbedienung auf einen Tisch stellen.

Tarik Rose am 20. September 2020

# Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettich-Soße

**Für 4 Personen**

**Tafelspitz:**

2 EL Speiseöl	1,5 kg Bürgermeisterstück	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 Möhren	1 Petersilienwurzel
150 g Sellerie	200 g Lauch	2 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	Salz	grober Pfeffer
40 g Meerrettichwurzel	2 EL Butter	2 EL Mehl
100 ml Milch	1 Bund Schnittlauch	

Für den Siedfleischansatz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen. Fleisch im heißen Öl rundum anbraten und wieder aus dem Topf nehmen.

Gemüse putzen, ggf. schälen und abwaschen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Petersilienwurzel und Sellerie in grobe Würfel schneiden. Lauch ebenfalls grob würfeln.

Das Gemüse mit etwas Öl im Topf goldgelb anrösten. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch wieder in den Topf zum Gemüse geben und mit so viel Wasser aufgießen, dass das Fleisch mit Wasser bedeckt ist. Alles sacht aufkochen, dann das Fleisch ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen.

Anschließend den Herd ausschalten und das Fleisch in der Resthitze der Brühe ruhen lassen.

Tipp: Man kann das Fleisch auch am Vortag garen und dann, sobald es etwas abgekühlt ist, aus der Brühe nehmen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe passieren und ebenfalls kalt stellen. Am nächsten Tag kann man das Fleischstück aufschneiden, und in einem Topf mit etwas Brühe wieder erhitzen.

Für die Meerrettichsauce den Meerrettich schälen und etwas mehr als die Hälfte davon grob reiben. Den geriebenen Meerrettich in ein Tee- oder Gewürzsäckchen geben und mit Küchengarnt verschließen.

Butter in einem Topf zerlassen, 1 EL Mehl zugeben und kurz anschwitzen. Unter Rühren die Milch und soviel von der Brühe aus dem Tafelspitztopf angießen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Aufkochen lassen, Das Meerrettichsäckchen zugeben und alles etwa 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann das Meerrettichsäckchen wieder entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und sehr fein schneiden.

Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Teller geben. Die Sauce darüber gießen, mit Schnittlauch bestreuen und restlichen Meerrettich fein darüber hobeln.

Dazu gekochte Salzkartoffeln servieren.

Rainer Klutsch am 25. November 2020

# Gekochtes Rindfleisch mit zweierlei Gemüse-Soßen

**Für 4 - 6 Personen**

**Für das Rindfleisch:**

1 1/2 kg Rinderschulter	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Bund Suppengemüse	2 Tomaten	2 Lorbeerblätter
einige Zweige Thymian	1 EL schwarze Pfefferkörner	200 ml Weißwein
Meersalz		

**Für die Gemüse-Saucen:**

200 g Möhren	200 g Knollensellerie	1 Stange Lauch
4 EL Butter	1 EL Dijon-Senf	2 EL milder Weißwein-Essig
5 EL Olivenöl	100 g eingelegter Kürbis	2 - 3 Stiele Petersilie
2 - 3 EL Schnittlauchröllchen	ca. 75 g frischer Meerrettich	Zucker
Meersalz	Pfeffer	

Am Vortag für das Rindfleisch die Zwiebeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in einen Topf geben. Das Suppengemüse putzen, waschen bzw. schälen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. Alles zu den Zwiebeln geben. Den Thymian waschen und mit den Lorbeerblättern und den Pfefferkörnern hinzufügen. Das Fleisch in den Topf geben, den Wein angießen und so viel kaltes Wasser dazugeben, dass das Fleisch bedeckt ist. Das Fleisch zugedeckt 1 Tag im Kühlschrank durchziehen lassen.

Am nächsten Tag die Marinade mit Salz würzen. Das Fleisch in der Marinade zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 2 Stunden köcheln lassen. Den an die Oberfläche steigenden Schaum dabei ab und zu mit dem Schaumlöffel abschöpfen.

Für die Gemüse-Saucen Möhren und Sellerie putzen, schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen und waschen, längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. So viel von der heißen Rindfleischbrühe dazugeben, dass das Gemüse etwa zur Hälfte bedeckt ist. Das Gemüse zugedeckt ein paar Minuten bissfest dünsten, in eine Schüssel geben, Senf, Essig und Olivenöl unterrühren.

Die Gemüse-Sauce gleichmäßig auf 2 Schüsseln verteilen. Die Senfrüchte in feine Würfel schneiden und unter eine Hälfte der Gemüse-Sauce mischen. Die Senfrüchte-Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Petersilie und Schnittlauch unter die andere Hälfte der Gemüse-Sauce mischen. Den Meerrettich schälen, auf der Gemüsereibe fein reiben und unter die Kräuter-Sauce mischen. Die Meerrettich- Kräuter-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, in Scheiben schneiden und mit beiden Gemüse-Saucen anrichten. Die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazu servieren.

**Tipp:**

Meerrettich reibe ich immer erst kurz vor der Verwendung auf einer scharfen Küchenreibe, damit er sein volles Aroma behält. Man kann für die Gemüse-Saucen aber auch Meerrettich aus dem Glas verwenden. Dann puren Meerrettich und nicht den milden Sahne-Meerrettich verwenden.

Cornelia Poletto am 26. Januar 2020

# Gesottener Tafelspitz mit Rahm-Spinat und Semmelkren

## Für 4 Personen

<b>Für den Tafelspitz:</b>	1½ kg Rindertafelspitz	Salz
3 Zwiebeln	200 g Knollensellerie	1 Karotte
1 dünne Stange Lauch	1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	1 Gewürznelke	
<b>Für die Bratkartoffeln:</b>	1 kg festk. Kartoffeln	Salz
1 Zwiebel	1 TL Korianderkörner	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL ganzer Kümmel	1-2 EL Öl	mildes Chilisalz
½ TL getr. Majoran	1 EL braune Butter	1 EL Petersilienblätter
<b>Für den Semmelkren:</b>	80 g Toastbrot	100 ml Milch
1 EL Sahnemeerrettich	1-2 EL geschlagene Sahne	1 EL Apfelmus
mildes Chilisalz, Muskatnuss	1 Msp. Zitronen-Abrieb	1 EL Schnittlauchröllchen
<b>Für den Rahmspinat:</b>	800 g Blattspinat	Salz, Muskatnuss
60 80 g Sahne	1 gerieb. Knoblauchzehe	½ TL gerieb. Ingwer
1 Msp. Zitronen-Abrieb	3 cm Vanilleschote	mildes Chilisalz

Für den Tafelspitz etwa 3 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Tafelspitz einlegen, dabei darauf achten, dass das Fleisch vollständig mit Wasser bedeckt ist. Leicht salzen und bei milder Hitze knapp unter dem Siedepunkt etwa 2½ Stunden mehr ziehen als köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Zwiebeln, Sellerie und Karotte schälen, Lauch putzen und waschen, alles grob schneiden und nach etwa 1 Stunde zum Tafelspitz geben. Währenddessen die Pfefferkörner und Wacholderbeeren in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und nach 1 weiteren Stunde Garzeit zum Fleisch geben, ebenso Lorbeer und Gewürznelke. Das Fleisch herausnehmen und warm halten, nach Belieben das Fett entfernen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und anderweitig verwenden. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, noch heiß pellen und mehrere Stunden durchkühlen lassen. Koriander, Pfeffer und Kümmel in eine Gewürzmühle füllen. Kartoffeln in etwa ½ cm dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln in einer großen Pfanne bei milder Hitze im Öl auf einer Seite goldbraun anbraten. Wenden, die Zwiebel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Chilisalz, der Mischung aus der Gewürzmühle und Majoran würzen, zuletzt braune Butter und Petersilie hinzufügen. Für den Semmelkren das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Mit der Milch beträufeln und kurz ziehen lassen. Dann Sahnemeerrettich und Schlagsahne unterrühren und das Apfelmus dazugeben. Mit Chilisalz, Zitronenschale und etwas Muskatnuss abschmecken. Mit den Schnittlauchröllchen garnieren. Für den Rahmspinat den Spinat verlesen, waschen und grobe Stiele entfernen. Den Spinat in einem Topf in reichlich Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, leicht ausdrücken. Dann wieder in den Topf geben, die Sahne dazugießen und alles mit Muskatnuss, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, Vanille und Chilisalz würzen.

Zum Servieren den Tafelspitz quer zur Faser in etwa ½ cm dünne Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Bratkartoffeln, Rahmspinat und Semmelkren servieren. Nach Belieben noch einige Krenspäne darüberstreuen.

Alfons Schuhbeck am 09. Oktober 2020

## Grünes Wok-Gemüse mit Rumpsteak

### Für 4 Personen:

400 g grüne Bohnen	Salz	400 g Mini-Pak Choi
6 Lauchzwiebeln	1 Stück frischer Ingwer (4 cm)	2 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten	300 ml Gemüsebrühe	4 EL Sojasauce
2 TL Speisestärke	400 g Rumpsteak	6 EL Erdnussöl
Pfeffer		

Bohnen waschen, putzen und quer halbieren.

Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Pak Choi und Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ca. 2 cm breite Streifen bzw. Stücke schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Falls gewünscht, Chilischoten waschen, halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften sehr fein würfeln.

Die Gemüsebrühe mit Sojasauce und Speisestärke in einer Schale gründlich verrühren.

Das Fleisch kurz kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

In einem Wok 4 EL Öl erhitzen.

Die Fleischstreifen darin bei hoher Temperatur portionsweise 2-3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Das restliche Öl im Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

Bohnen hinzufügen und ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.

Lauchzwiebeln und Pak Choi in den Wok geben und alles weitere 2 Minuten unter stetigem Rühren mitgaren.

Zuletzt die angerührte Würzflüssigkeit und das Fleisch zum Gemüse in den Wok geben.

Alles unter Wenden etwa 1 Minute köcheln lassen.

Das Wok-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben dazu Basmati-Reis oder Reis-Plätzchen servieren.

Tipp: Aus übrigem gekochten Reis vom Vortag kann man ganz einfach Reisplätzchen machen. Dazu unter den abgekühlten gekochten Reis fein geschnittene Lauchzwiebel oder Petersilie, etwas fein geschnittenen Ingwer, eine gute Prise Curry und 1 Spritzer Sojasauce mischen. Ein Eiweiß leicht in einer Schüssel anschlagen, etwa  $\frac{1}{2}$  TL Speisestärke unter das Eiweiß mischen und zusammen unter den gewürzten Reis heben.

Etwa 10 Minuten stehen lassen, dann nochmal durchmischen. In einer Pfanne Butterschmalz oder Pflanzenöl erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Reisplätzchen in die Pfanne setzen. Diese von beiden Seiten knusprig braten.

Jörg Sackmann am 16. Oktober 2020

# Griechischer Rindertopf Stifado Style

**Für zwei Personen**

**Für den Rindertopf:**

200 g Rindfleisch (Keule)	150 g Kritharaki	2 rote Spitzpaprika
2 gelbe Spitzpaprika	1 reife Tomate	1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen	1 Zitrone (Abrieb)	20 g Kalamata-Oliven
100 g Fetakäse	4 EL Ajvar	2 EL Tomatenmark
200 ml Rinderfond	2 EL Ouzo	6 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen	1 TL Kümmel	1 Msp. Oregano
20 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Frühlingslauch	2 Zweige frischer Oregano
------------------	---------------------------

Den Ofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Rindfleisch waschen, trockentupfen, in dicke Streifen schneiden und von allen Seiten in Butterschmalz scharf anbraten. In einen Schnellkochtopf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Fond ablöschen. Rote und gelbe Spitzpaprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen. Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Spitzpaprika, Zwiebel und Knoblauch zum Rindfleisch in den Schnellkochtopf geben. Mit Ajvar, Ouzo und Tomatenmark auffüllen und mit Fenchelsamen, Zitronenabrieb und Kümmel versehen unter Druck auf Stufe II ca. 10 Minuten kochen.

Anschließend abdampfen, die Kritharaki hinzugeben und erneut unter Druck setzen. Für 5 weitere Minuten auf Stufe II kochen.

In der Zwischenzeit Tomate waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Fetakäse halbieren und mit Tomatenscheiben belegen. Mit Olivenöl beträufeln und in einer ofenfesten Form im Ofen goldgelb überbacken. Vor dem Servieren mit getrocknetem Oregano würzen.

Nach dem Abdampfen Oliven hinzugeben und nicht mehr köcheln.

Fetakäse mittig anrichten und mit dem Stifado-Eintopf umgießen.

**Für die Garnitur:**

Frühlingslauch putzen, vom Strunk befreien und fein schneiden. Frischen Oregano abbrausen und trockenwedeln. Eintopf mit Frühlingslauch und Oregano-Blättchen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 14. Mai 2020

# Griechisches Gulasch Stifado mit Kartoffel-Stampf

## Für 4 Personen

### Für das Gulasch:

1.5 g Rindergulasch	500 g rote Zwiebeln	1 Flasche Rotwein
1 EL Tomatenmark	1 Dose Tomaten	2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	1 Stange Zimt	1 Prise Kreuzkümmel
1 Nelke	2 EL Butterschmalz	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

### Für den Kartoffelstampf:

1 kg mehligk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	1 EL Butter
Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Muskatnuss
Salz		

### Für das Gulasch:

Die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Die Tomaten aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und in Stücke teilen. Butterschmalz und etwas Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten. In einer Pfanne parallel das Gulasch in Butterschmalz und Olivenöl rundum anbraten. Das geht am besten in kleinen Portionen. Das Fleisch kann so eine schönere Kruste entwickeln und es tritt kein Fleischsaft aus.

Tomatenmark und Knoblauch unter die Zwiebeln rühren und etwas anrösten. Die Hälfte des Rotweins angießen. Das angebratene Gulasch, Tomaten, Zimt, Chili, Kreuzkümmel und die Nelke dazugeben. Alles gut vermengen, dabei salzen und kräftig pfeffern. Den restlichen Rotwein angießen. Das Fleisch sollte nicht schwimmen, sondern nur zu mit Flüssigkeit bedeckt sein. Den Topf verschließen und das Stifado bei mäßiger Hitze etwa 1 ½ Stunden schmoren. Es sollte weich und saftig sein.

Die Soße gegebenenfalls mit Salz und einer Prise Zucker (oder Honig) abschmecken.

### Für den Kartoffelstampf:

Geschälte und in Stücke geteilte Kartoffeln in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind.

Etwas Salz und den Rosmarinzweig dazugeben. Zudecken und die Kartoffeln weich kochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Den Rosmarinzweig herausnehmen und die Nadeln hacken. Die Kartoffeln grob stampfen. Dabei Butter und Rosmarin untermengen. Den Stampf mit Muskatnuss, Kreuzkümmel und Salz würzen.

Rainer Sass am 18. Oktober 2020

# Gulasch mit Servietten-Knödeln und Spitzkohl

## Für 4 Personen

### Für das Gulasch:

1 kg Rindfleisch	1 kg Zwiebeln	0.5 Knolle Knoblauch
2 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	1 EL Paprikapulver
1 EL Majoran	2 Lorbeerblätter	100 ml Balsamico
1 TL Kümmel	200 ml Brühe	Salz

### Für die Knödel:

6 Brötchen	1 Zwiebel	100 g durchw. Speck
250 ml Milch	1 Bund Petersilie	2 Eier
1 Prise Muskatnuss	Salz	1 EL Butter

### Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	1 EL Butterschmalz	500 ml Orangensaft
250 ml Gemüsebrühe	1 EL Ingwer	Salz

**Für das Gulasch:** Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einem Bräter oder Topf erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und bei mäßiger Hitze einige Minuten schmoren, bis sie hellbraun, saftig und weich sind.

Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver, Majoran, Lorbeerblätter und Balsamico hinzufügen und alles gut vermischen. Das Fleisch mit Salz würzen und mit der Zwiebelmasse vermengen. 1 kleinen Schuss Wasser oder Brühe hinzufügen, den Topf verschließen und das Gulasch bei mäßiger Hitze 2 Stunden schmoren. Dabei immer wieder umrühren und mehrmals kleine Mengen Wasser angießen. Das Gulasch sollte nicht in zu viel Flüssigkeit, sondern im Zwiebel-Gewürz-Sud schmoren.

**Für die Knödel:** Die Brötchen in haselnussgroße Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Zwiebel und Speck fein würfeln, die Petersilie hacken.

Speck und Zwiebeln in Butterschmalz 2-3 Minuten bei mäßiger Hitze dünsten und unter die Brotstücke mischen. Die Milch leicht erwärmen und über die Brotstücke gießen. Die Petersilie hinzufügen und die Masse vorsichtig vermengen. Alles 30 Minuten ziehen lassen. Die Eier verquirlen, zur Brotmasse geben und alles mit den Händen gut verkneten. Dabei mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.

Alufolie in 4 etwa 30 cm lange Stücke teilen und mit weicher Butter bepinseln. Es sollte zu allen Seiten noch ein großzügiger Rand bleiben.

Die Brotmasse auf die Mitte der Alublätter legen und jeweils zu Rollen formen. Die Folie einrollen, sodass die Serviettenknödel fest und wasserdicht verpackt sind. Die Päckchen in leicht siedendes Kochwasser legen und 20-25 Minuten ziehen lassen, dabei 1-2 Mal wenden.

Die Serviettenknödel aus der Folie nehmen und in Scheiben schneiden.

Die Knödelscheiben frisch gegart servieren oder in Butter goldbraun braten.

**Für den Spitzkohl:** Spitzkohl vierteln und den festen Strunk abschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kohlviertel leicht anbraten. Orangensaft und etwas Brühe hinzufügen. Sud und Spitzkohl mit frisch geriebenem Ingwer und Salz würzen. Den Kohl 15-20 Minuten schmoren lassen, dabei einmal wenden.

**Anrichten:** Das Gulasch auf Teller verteilen und die Knödelscheiben dazulegen. Den Spitzkohl getrennt auf einem Teller servieren.

Rainer Sass am 02. Februar 2020

# Hauchdünne Schnitzel mit Kartoffel-Radieschen-Salat

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Salat:**

800 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 rote Zwiebel
1 EL Rapsöl	200 ml Gemüsebrühe	3 EL Balsamico, hell
1 TL Senf	1 Prise Zucker	Pfeffer
16 Radieschen	4 Blätter Sauerampfer	4 EL Schmand
1 Beet Kresse		

### **Für die Schnitzel:**

600 g Rinder-Hüfte	1 Stiel Thymian	1 Stiel Rosmarin
50 g Salz, grob	1 TL Pfefferkörner, schwarz	2 TL Rapsöl

Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abgießen, ausdampfen lassen, Schale abziehen und in Scheiben schneiden.

Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Brühe und Essig unterrühren und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Brühe vom Herd nehmen. Senf und Zucker unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln mit der Brühe vorsichtig mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radieschen und Eiszapfen putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Sauerampferblätter in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Schmand unter den Salat mischen und erneut abschmecken.

Hüftfilet in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen zwei Lagen Backpapier sehr flach klopfen (ca. 2-3 mm) bzw. mit einem Nudelholz ausrollen.

Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Mit Salz und Pfeffer mischen und mittelfein mörsern.

Fleischscheiben dünn mit Öl bestreichen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 30 Sekunden braten.

Fleisch mit Salat anrichten. Kresse vom Beet schneiden, darüber streuen und sofort servieren.

Martin Gehrlein am 14. April 2020

# Klassische Rinder-Brühe mit Fleisch-Knödeln

## Für 6 Personen:

1 Zwiebel	100 g Karotten	100 g Knollensellerie
100 g Lauch	Salz	5 Rinder-Markknochen
800 g Rinder-Suppenfleisch	2 Lorbeerblätter	3 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	1 TL schwarze Pfefferkörner	Pfeffer

## Fleischknödel:

250 g frisches Fleischbrät	1 Ei 2 EL Weizenmehl	½ EL feine Semmelbrösel
1 Msp Zitronen-Abrieb	1/2 EL gehackte Blattpetersilie	Salz, Pfeffer

Die ungeschälte Zwiebel halbieren und mit den Schnittseiten nach unten in eine Pfanne legen. Die Zwiebeln ohne Fettzugabe sehr stark bräunen.

Die Karotten und den Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

In einem großen Topf 1,5 l Salzwasser aufkochen. Die Markknochen für 1 Minute in das kochende Salzwasser geben, wieder herausnehmen und kalt abspülen. Das Salzwasser wegschütten.

Die gebräunten Zwiebelhälften, das Gemüse, die Markknochen und das Suppenfleisch in einen großen Topf geben und mit 3 l kaltem Wasser aufgießen. Die Lorbeerblätter, die Gewürznelken und die Wacholderbeeren zugeben und alles langsam zum Kochen bringen. Den aufsteigenden Schaum immer wieder mit einer Schöpfkelle abtragen.

Sobald die Suppe kocht, die Temperatur reduzieren und alles 3 Stunden sanft köcheln lassen.

Die Rinderbrühe durch ein Sieb gießen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

## Fleischknödel:

Das Fleischbrät, das aufgeschlagene Ei, das Weizenmehl, die Semmelbrösel, die frisch abgeriebene Zitronenschale und die gehackte Blattpetersilie in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

2 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken von dem Fleischteig abstechen und in das kochende Salzwasser gleiten lassen. Dabei die Teelöffel immer wieder ins kochende Wasser tauchen, damit die Fleischasse nicht haften bleibt. Die Temperatur reduzieren, den Deckel halb auf den Topf legen und die Bratknödel 10-15 Minuten ziehen lassen. Die fertigen Bratknödel mit einer Schöpfkelle herausnehmen und kurz abtropfen lassen.

Christian Henze am 27. März 2020

## Klassische Rinder-Rouladen

### Für 6 Rouladen

3 Gemüsezwiebeln	2 Stiele Majoran	Rapsöl
6 Scheiben Rouladen	Pfeffer, Salz	6 EL mittelscharfer Senf
18 dünne Scheiben Speck	10 kleine Gewürzgurken	2 EL Butterschmalz
3 Möhren	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	2 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser	2 EL Speisestärke

Eine der Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Majoran zerhacken und gemeinsam mit den Zwiebelstücken in Rapsöl anschwitzen.

Rouladenfleisch ausbreiten. Keine Angst vor dunklen Stellen im Fleisch! Gereifteres Fleisch ist für Rouladen meistens besser geeignet als junges, da dieses häufig zu zäh ist.

Fleisch kräftig pfeffern und ein wenig salzen. Tipp: Immer mit trockenen Fingern salzen, dann verklumpt es nicht.

Pro Roulade je einen EL Senf verstreichen und mit 3 Scheiben Speck belegen.

Angeschwitzte Zwiebelstücke gleichmäßig auf die Rouladen verteilen.

Gewürzgurken vierteln und ebenfalls auf den Rouladen verteilen.

Die Längsseiten des Fleisches einklappen, Seiten zur Mitte eindrücken und Rouladen fest einrollen. damit die Füllung nicht herausfällt, dann mit Küchengarnt verschnüren. Rouladen dann kräftig salzen. An dieser Stelle nicht pfeffern, denn Pfeffer verbrennt zu schnell! Rouladen in einem Topf mit Butterschmalz kräftig von allen Seiten braun anbraten.

Alternativ kann statt Butterschmalz auch das gesündere Rapsöl verwendet werden.

Rouladen nach dem Anbraten aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Den Topf mit dem Bratensaft anschließend für das Röstgemüse verwenden.

Für das Röstgemüse Möhren, Sellerie und die restlichen Zwiebeln schälen und in daumenbreite Stücke schneiden.

Rostgemüse in dem zuvor benutzten Topf anbraten, Tomatenmark hinzugeben.

Kräftig umrühren, um Bratensaft mit Röstgemüse zu mischen.

Röstgemüse mit Rotwein ablöschen und 5-10 Minuten einköcheln lassen.

Anschließend die Rouladen wieder in den Topf legen. Wasser hinzufügen.

Alternativ kann bei mehr Rouladen anstatt Wasser auch selbstgemachte Brühe hinzugegeben werden.

Im Bräter bzw. Topf müssen die Rouladen 1  $\frac{1}{2}$  Stunden garen, im Schnellkochtopf nur 30 Minuten.

Nach der Garzeit Rouladen aus dem Topf nehmen und von den Fäden entfernen.

Das Röstgemüse für die Soße passieren. Soße ordentlich pfeffern. In Wasser aufgelöste Stärke einrühren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.

Zuletzt die Rouladen in die Soße legen und kurz ziehen lassen, anschließend servieren.

Björn Freitag am 27. Januar 2020

## Krenfleisch vom Ochsen mit Meerrettich-Sahne-Soße

1 Ochsenbrust, handflächengroß	2 Zwiebel	1 Karotte
1/2 Knolle Sellerie	1/2 Stange Lauch	6 Nelken
4 Blatt Lorbeer	Salz	2 Zwiebel
200 ml Sahne	2 - 3 EL Mehlbutter	5 - 6 EL Tafelmeerrettich
2 - 3 EL Senf	4 Tomaten	8 EL Panko
6 EL Butter	Pflanzenöl	

Bringen Sie einen großen Topf mit gesalzenem Wasser auf dem Herd zum Kochen. Die Ochsenbrust ins Wasser legen, sodass diese gut bedeckt ist. Alles gemeinsam aufkochen. Anschließend die Temperatur etwas reduzieren, damit das Ganze für 5 Minuten leicht köchelt. Danach die Temperatur nochmals verringern, bis es nur noch dampft aber nicht mehr kocht. An der Oberfläche setzt sich durch das anfängliche kurze Kochen der Ochsenbrust etwas Schaum ab. In dem Schaum sind die Trübstoffe gebunden. Schöpfen Sie den Schaum vorsichtig mit einer Schaumkelle ab, damit sich die Trübstoffe nicht wieder in der Brühe lösen.

Eine Zwiebel halbieren und die Schnittflächen mit Nelken und Lorbeerblättern spicken. Zwiebeln in den Topf zum Fleisch geben und das Ganze 1 - 1,5 Stunden bei schwacher Hitze auf dem Herd stehen lassen (nicht mehr kochen!).

In der Zwischenzeit das Wurzelgemüse schälen, putzen und grob schneiden. Geben Sie das Wurzelgemüse anschließend ebenfalls mit in den Topf. Alles mit einem Deckel verschließen und nochmals etwa eine halbe Stunde bei schwacher Hitze ziehen lassen. Gelegentlich mit einer Fleischgabel hineinstecken, um festzustellen, wann die Ochsenbrust weich ist. Ist die Ochsenbrust weich gegart, das Fleisch vorsichtig aus dem Topf nehmen, in eine Auflaufform legen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Den Topf mit dem Kochfond zwischenzeitlich nochmals kräftig aufkochen lassen und erneut mit einer Schaumkelle den sich bildenden Schaum entfernen. Anschließend probieren und ggf. noch etwas einkochen lassen, falls der Sud noch nicht 'fleischig' genug schmeckt und etwas konzentrierter sein soll. Dann durch ein feines Sieb passieren.

Meerrettich-Sahne-Soße Schälen Sie auch die zweite Zwiebel und schneiden Sie diese in feine Würfel. Zwiebel mit einem Schuss Öl in einem weiteren Topf auf dem Herd hellbraun anschwitzen. Dann mit dem Kochfond der Ochsenbrust ablöschen, Sahne zugeben, kurz zusammen einkochen lassen und mit etwas Mehlbutter leicht sämig abbinden. Mit zwei bis drei Esslöffeln Tafelmeerrettich und Salz abschmecken.

Die Tomaten blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen.

Anschließend vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, das Panko zugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zu einer knusprigen, goldbraunen "Bröselschmelze" rösten. Dann sofort aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen, damit es in der Pfanne nicht weiter röstet.

Die Tomatenwürfel mit der Bröselschmelze vermengen und mit etwas Salz abschmecken.

Das auf Zimmertemperatur abgekühlte Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, nebeneinander auf ein mit Butter ausgestrichenes Backblech legen, dünn mit Senf und Meerrettich bestreichen und die Tomaten- Bröselschmelze darauf verteilen. Das Ganze in die mittlere Schiene des auf 180°C Oberhitze vorgeheizten Backofens schieben und kurz gratinieren.

Die Meerrettichsauce auf flache Teller verteilen, das knusprig gratinierte Fleisch vorsichtig darauf anrichten und mit Knödeln, Semmeltalern oder Kartoffeln servieren.

Alexander Herrmann am 03. November 2020

## Marinierte Filet-Steaks mit Wok-Gemüse und Sesam

### Für 4 Personen:

800 g Rinderfilet am Stück	200 ml Sojasauce	5 EL Reisessig
100 ml Mirin	3 EL Sesamöl	2 TL Zucker
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm	2 Knoblauchzehen	2 EL geschälte Sesamsamen
1/2 TL Korianderkörner	1/2 TL Kreuzkümmelsamen	1/4 TL schwarze Pfefferkörner
400 g Brokkoli	400 g Pak Choi	1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Shiitake-Pilze	4 EL Erdnussöl	

Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schale legen. Sojasauce, Reisessig, Reiswein, Sesamöl und Zucker zu einer Marinade verrühren. Ingwer und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Die Marinade über das Fleisch gießen und die Steaks zugedeckt mindestens 2 Stunden marinieren.

Sesam und Koriander in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aromatisch duften, herausnehmen und abkühlen lassen. Mit dem Kreuzkümmel und den Pfefferkörnern in den Mörser geben und fein zerstoßen. Die Gewürzmischung beiseitestellen.

Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Den Pak Choi putzen und den Strunk abschneiden. Die Blätter ablösen und waschen, trocken schütteln und nach Belieben längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in beliebig große Stücke schneiden. Die Pilze putzen und vorsichtig abreiben, falls nötig, kurz waschen und gut trocken tupfen.

Die Steaks aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Einen Wok oder eine große Pfanne erhitzen und 2 EL Erdnussöl hineingeben. Die Steaks darin bei starker Hitze auf jeder Seite etwa 30 Sekunden anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Das restliche Erdnussöl in den Wok oder in die Pfanne geben. Das Gemüse darin unter gelegentlichem Rühren einige Minuten anbraten. Die Marinade hinzufügen und alles etwa 4 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch dazugeben und kurz erhitzen.

Die Steaks mit dem Wok-Gemüse anrichten und mit der Gewürzmischung bestreuen.

Cornelia Poletto am 01. Februar 2020

# Minuten-Steak mit Brokkoli, Kartoffel-Gratin und Salat

## Für 4 Personen

### Steaks:

8 Scheiben Rumpsteak a 100 g	Sonnenblumenöl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Kartoffelgratin:

1 kg festk. Kartoffeln	250 ml Milch	250 ml Sahne
1 Prise Muskat	1 Bund Thymian	2 EL Butter
150 g würziger Bergkäse	Pfeffer	Salz

### Brokkoli:

500 g Brokkoli	Olivenöl	Sonnenblumenöl
Salz		

### Rucolasalat:

4 Bund Rucola	1 rote Zwiebel	3 EL schwarze Oliven
1 EL dunkler Balsam-Essig	1 EL helle Crema-di-Balsamico	1 Zitrone
Salz, Pfeffer	Zucker, Sonnenblumenöl	

### Steaks:

Die Steaks aus dem Kühlschrank nehmen und etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Fettkanten mehrmals einschneiden. Eine Pfanne - möglichst aus Edelstahl oder Eisen - erhitzen, dann Olivenöl und Sonnenblumenöl hineingeben.

Die Steaks bei starker Hitze von jeder Seite maximal 1 Minute braten.

Die Minutensteaks sollten im Kern noch rosa, also medium gebraten sein.

### Kartoffelgratin:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rand einer mittelgroßen Auflaufform mit Butter austreichen. Die Kartoffelscheiben hochkant und dicht nebeneinander in die Form stellen.

Milch und Sahne verrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Flüssigkeit über die Kartoffeln gießen. Sie sollten maximal zu einem Drittel in der Flüssigkeit stehen. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Die Hälfte Thymian in die Zwischenräume streuen. Den Käse reiben und auf den Kartoffeln verteilen. Etwas Käse auch in die Zwischenräume drücken.

Einige Butterflocken auf der Oberfläche verteilen.

Das Gratin 40-45 Minuten im Ofen garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Flüssigkeit in der Auflaufform kontrollieren. Falls die Kartoffeln zu trocken liegen, etwas Flüssigkeit nachgießen. Das fertige Gratin aus dem Ofen nehmen und mit dem restlichen Thymian bestreuen.

### Brokkoli:

Mundgerechte Röschen von den Brokkolistauden schneiden. An den Schnittenden gegebenenfalls noch etwas Schale abschneiden und kleine Blätter entfernen. Die dicken Stängel schälen und in Scheiben schneiden.

Salzwasser erhitzen und die Brokkoliröschen maximal 2 Minuten blanchieren. Sie dürfen keinesfalls zerfallen und sollten noch schön knackig sein. Sofort in sehr kaltes Wasser geben. Am besten Eiswürfel hinzufügen.

Brokkoli anschließend auf Küchentuch abtropfen lassen. Dabei wenden und abtupfen, damit er zum Braten trocken ist.

Olivenöl und Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und die Röschen darin kurz rösten. Sie sollten nur an den Rändern etwas bräunlich werden. Das Gemüse salzen und zum Servieren mit etwas feinem Olivenöl beträufeln.

### Rucolasalat:

Rucola gut waschen und trocknen. Größere Oliven gegebenenfalls teilen.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin einige Minuten bei mäßiger Hitze braten, dabei salzen und leicht zuckern. Die Zwiebeln abkühlen lassen und mit dem Salat und den Oliven vermengen. Balsam-Essig, Crema die Balsamico und Olivenöl verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette mit dem Salat vermengen und zu den Minutensteak und dem Kartoffelgratin servieren.

Rainer Sass am 06. April 2020

## Minuten-Steaks mit Bohnen-Tomaten-Salat

### Für 4 Personen:

#### Für die Steaks:

4 Rinderhüftsteaks à 180 g	1 EL Rapsöl	1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Thymian	Salz	Pfeffer

#### Für den Salat:

250 g weiße Bohnen, getrocknet	Salz	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	80 ml Brandweinessig	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	100 g Speck, durchwachsen
300 g Kirsch-Tomaten	1 Bund Petersilie	2 TL Zitronensaft

Für den Salat am Vorabend die weißen Bohnen in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die weißen Bohnen in einem Topf in reichlich Salzwasser ca. ca. 15 Minuten garen. Sie sollten weich aber noch etwas Biss haben. Bohnen, bis auf 2 EL aus dem Wasser heben und kalt abbrausen. Etwa 2 EL der Bohnen weiter kochen bis sie sehr weich sind, abgießen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die 2 EL Bohnen mit Öl und Essig zerdrücken, sodass eine sämige Masse entsteht.

Knoblauch und Zwiebeln zugeben, mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Speckwürfel in einer Pfanne knusprig braten, herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

Übrige Bohnen und Speck mit dem Dressing mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Tomaten abbrausen, trockenreiben und halbieren (nach Belieben im Speckfett kurz andünsten).

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Rindersteaks evtl. von Fett und Sehnen befreien. Steaks etwa 3-4 mm dünn plattieren, mit je 1 TL Olivenöl bestreichen.

Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Eine heiße Grillpfanne mit übrigem Öl bestreichen und die dünnen Rindersteaks ca. 30 Sekunden von jeder Seite scharf braten.

De Steaks salzen und pfeffern, mit den Kräutern bestreuen und sofort mit den Bohnen servieren, da das Fleisch noch nachzieht. Dazu passt Baguette.

### Tipp:

Wenn es schnell gehen soll, Bohnen aus der Dose verwenden. Diese sind bereits gegart. Einfach abbrausen und dann wie im Rezept weiter verfahren.

Rainer Klutsch am 14. Juli 2020

## Minuten-Steaks

### Für 4 Personen:

8 dünne Scheiben Rumpsteak	4 Tomaten	4 Sch. halbf. Schnittkäse
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Knoblauch und Schalotten putzen und in feine Würfel schneiden. Kräuter säubern und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Schalotten, Knoblauch und Kräuter hineingeben und bei milder Hitze etwa 3-4 Minuten schmoren.

Tomaten und Käse in Scheiben schneiden. Den Käse nochmals teilen. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Grill legen und von jeder Seite maximal 1 Minute garen. Der Kern der Fleischscheiben sollte noch rosa sein.

Die Fleischscheiben vom Grill nehmen, auf Teller legen und mit je 1 Scheibe Käse sowie Tomaten belegen. Das heiße Kräuter Öl über die Fleischscheiben geben und sofort servieren.

Rainer Sass am 07. Juni 2020

## Mit Steak-Tatar gefüllte Avocado

### Für 2 Personen

2 Avocado	120 g Rindfleisch	0,5 rote Zwiebel
2 Stangen Frühlingslauch	0,5 Gewürzgurke	1 Spur Sojasauce
1 TL Ketchup	1 TL Senf	1 Paniermehl
1 Spur Öl		

Das Steak in Würfel schneiden Die Zwiebel in Würfel schneiden, die Gewürzgurke und den Frühlingslauch ebenfalls schneiden und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojasauce, Ketchup und ein bisschen Senf untermischen und alles gut vermengen.

Das Tatar nun in eine Hälfte der Avocado füllen und dann die Avocado kurz in Paniermehl drücken.

Die Avocado nun in einer Pfanne mit Öl ca. 1 Minute in Öl anbraten und dann noch mal 30 Sekunden von der anderen Seite.

Steffen Henssler am 11. November 2020

# Norddeutsches Surf and Turf mit Räucherkartoffeln

## Für 4 Personen

### Fleisch und Kartoffeln:

500 g Drillinge	Räucherholz	250 g Krabben
2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 EL gerieb. Meerrettich
2.5 EL Apfelessig	4 EL Olivenöl	1 TL Honig
Meersalz	frischer Pfeffer	1 kg Hohe Rippe vom Rind

### Grillgurken:

4 kleine Gurken	Meersalz
-----------------	----------

Die Kartoffeln gründlich waschen. Für die Zubereitung auf dem Grill die Kartoffeln zusammen mit dem vorher eingeweichten Räucherholz auf den Grill geben und bei geschlossenem Deckel etwa 35-45 Minuten weich garen. Wenn es schneller gehen soll, können die Kartoffeln 10 Minuten vorgekocht werden.

Für eine Zubereitung am Herd kann man ein gutes Räuchersalz verwenden.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass es sich wirklich um geräuchertes Salz handelt und kein chemisches Aroma enthalten ist.

Die Kartoffeln in wenig Wasser mit etwas Salz kochen. Nach 20 Minuten etwa 1 TL Räuchersalz zum Wasser geben und die Kartoffeln abgedeckt zu Ende garen lassen. Nach dem Abgießen die Kartoffeln probieren und bei Bedarf mit 1 Prise Räuchersalz nachwürzen.

Während die Kartoffeln garen, die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Zwiebel und Petersilie zusammen mit den Krabben in eine Schale geben und frischen Meerrettich darüber reiben. Mit Apfelessig, Olivenöl, Honig und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und vermengen. Bis zum Anrichten kalt stellen.

Das Fleisch im Ganzen lassen, waschen, trocken tupfen, großzügig salzen und etwa 10 Minuten einziehen lassen. Das überschüssige Salz abklopfen und das Fleisch in einer Grillpfanne oder auf dem Grill anbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat. Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls schön rösten. Danach etwa 10-15 Minuten bei etwa 80 Grad im Backofen oder auf der kohlefreien Grillseite ruhen lassen.

Tarik Rose empfiehlt, das Fleisch medium-rare (halb durchgebraten) zu garen. Das Fleisch ist medium-rare, wenn es eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht hat. Wer das Fleisch lieber etwas mehr durchgebraten isst, lässt es bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen.

### Grillgurken:

Die Gurken gut abwaschen, die Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und die weiche Kernmitte mit einem Löffel entfernen. Die Gurken von innen leicht salzen und von beiden Seiten in einer Grillpfanne anbraten, sodass sie leicht Farbe annehmen.

### Anrichten:

Die Kartoffeln auf den Tellern verteilen. Pro Portion 2 Gurkenhälften mit der Schale nach unten auf die Teller geben und jede Gurkenhälfte mit 2 EL Krabben-Surf füllen. Das Fleisch in 8 Scheiben aufschneiden und auf die Teller geben. Die restlichen Krabben auf den Tellern verteilen.

Tarik Rose am 22. August 2020

## Ochsen-Filet mit Wurzel-Gemüse und Kräuter-Soße

### Für 4 Personen

4 junge Karotten	3 Petersilienwurzeln	4 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch	300 ml Fleischbrühe	8 Radieschen
700 g Ochsenfilet	30 g Butterschmalz	2 Schalotten
5 EL mildes Olivenöl	75 ml Weißwein	1 EL Honig
0.5 Bio-Zitrone	Pfeffer	Meersalz
1 TL Speisestärke	3 Zweige Petersilie	2 Zweige Kerbel
2 Zweige Estragon	frischer Meerrettich	

Karotten und Petersilienwurzel schälen, vom Sellerie die Fäden abziehen, den Lauch waschen. Das Gemüse der Länge nach halbieren und in lange, dünne Scheiben schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen und das Gemüse darin circa 6 Minuten bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseitestellen. Die Radieschen waschen, putzen, vierteln und mit dem gegarten Gemüse mischen.

Backofen auf 140 Grad vorheizen. Das Fleisch abrausen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Herausnehmen, auf ein Backofengitter setzen und im heißen Backofen circa 30 Minuten garen (ein Backblech unterhalb des Gitters sorgt dafür, dass der austretende Fleischsaft nicht auf den Backofenboden tropft). Ofen auf 80 Grad herunterschalten und das Fleisch circa 10-15 Minuten fertig garen. Den Ofen ausschalten und das Fleisch bei geöffneter Tür 5-8 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Pfanne, in der das Filet angebraten wurde, in 1 EL Öl anschwitzen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen. Die Hälfte der Brühe, den Honig und die fein geriebene Zitronenschale hinzufügen. Die Soße etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke in wenig Wasser anrühren, zur Soße geben und aufkochen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen. Soße durch ein Sieb in einen hohen Becher umfüllen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und mit dem restlichen Öl zur Soße geben. Mit einem Pürierstab untermixen.

### Anrichten:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. In dünne Scheiben schneiden, auf eine vorgewärmte Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wurzelgemüsesalat darauf verteilen. Die Kräutersoße darüber gießen und mit frisch geriebenem Meerrettich bestreut servieren.

Johann Lafer am 19. März 2020

# Ochsen-Tatar mit Ei, Röstzwiebelsud und Espuma

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

300 g Entrecote	Sardellenfilets	1 EL Kapern
4 kleine Radieschen	2 kleine Essiggurken	2 Schalotten
2 Eier (Eigelbe)	1 EL mittelscharfer Senf	2 EL gutes Olivenöl
2 Msp. edelsüßes Paprikapulver	Zucker	Salz
1 Msp. grob gemahl. Pfefferkörner	Eiswasser	

### Für das Ei:

4 Bio-Eier	400 ml gutes Olivenöl	400 ml Pflanzenöl
------------	-----------------------	-------------------

### Für das Espuma:

260 g Pellkartoffeln	2 kleine Schalotten	20 g Butter
150 ml Sahne	100 ml Geflügelfond	1 EL Pro Espuma (Warm)
Öl	Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Sud:

2 kleine Zwiebeln	Olivenöl	2 EL Dashi Sud
1 TL Xanthan	1 EL Pflanzenöl	

### Für die Garnitur:

1 kleine Knolle (30 g)	weißer Alba Trüffel	200 g Wildkräutersalat
------------------------	---------------------	------------------------

### Für das Tatar:

Das Fleisch waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und mit Zucker und Paprikapulver einreiben. Durch den Wolf lassen.

Die Masse in eine Schüssel auf Eis geben. Schalotten abziehen und hacken. Sardellenfilets und Kapern hacken. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Radieschen waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Senf, 1 EL Schalotten, 1 TL Sardellen, Kapern, 1 TL Eigelb, Pfefferkörner, Öl, Radieschen und Essiggurken hinzugeben, vorsichtig vermengen und alles gut und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bevor man das Fleisch durch den Fleischwolf gibt, kann man es mit etwas Zucker und Paprikapulver marinieren. Dadurch bleibt das Fleisch eine sehr lange Zeit lang rot. Nach dem Durchlassen tun Sie das Fleisch in einer Schüssel auf Eis, dann bleibt es perfekt.

### Für das Ei:

Öl auf 58 Grad erhitzen. Eier trennen, Eigelbe auffangen und diese in das erhitzte Öl geben und 35 Minuten ziehen lassen.

Das Aroma vom Ei wird beim Konfieren ganz besonders fein herausgearbeitet. Das übriggebliebene Öl kann man danach gut anderweitig verwenden, da das Öl das Ei beim Konfieren verschließt und si auch den Geschmack des Eis nicht annimmt.

### Für das Espuma:

Pellkartoffeln je nach Geschmack mit oder ohne Schale in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne zunächst in Öl und dann mit Butter knusprig braun anbraten. Schalotten abziehen, klein schneiden und dazugeben. Auf einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen. Butter erhitzen, sodass Nussbutter entsteht. Lauwarme Kartoffeln mit Fond, Nussbutter und Sahne in einem Mixer ganz fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Pro Espuma zugeben. Die Masse nun in eine Siphon-Flasche geben und zwei Kapseln Stickstoff einlassen. Die Flasche in einem Wasserbad warm stellen.

**Für den Sud:**

Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und im Pflanzenöl gut anrösten. Mit Dashi Sud auffüllen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Kurz abkühlen und mit Xanthan ein wenig abbinden und etwas Olivenöl mit unterrühren.

**Für die Garnitur:**

Wildkräuter waschen und trockentupfen.

Das Tartar auf einen tiefen Teller geben und mit einem Esslöffel eine kleine Mulde eindrücken. Das konfierte Eigelb vorsichtig hineingeben und das Bratkartoffel-Espuma vorsichtig aufsprühen. An die Seite etwas angemachte Wildkräuter und etwas vom Röstzwiebelsud angießen. Den Trüffel ganz dünn darüber hobeln und das Gericht servieren.

Karlheinz Hauser am 28. Dezember 2020

# Ossobuco vom Rinder-Bein mit Gremolata, Kartoffel-Stampf

**Für 4 Personen**

**Ossobuco:**

2 mittelgr. Scheiben Rinderbein	2 Möhren	0.25 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	2 Zwiebeln	400 g (aus der Dose) Tomaten
1 EL Tomatenmark	200 ml Weißwein	1 Sträußchen Thymian
1 Sträußchen Rosmarin	1 Sträußchen Lorbeer	1 Knolle Knoblauch
1 Chilischote	Mehl	Olivenöl
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

**Kartoffel-Möhren-Stampf:**

Kartoffeln	Möhren	1 Stück Butter
Salz, Muskat		

**Gremolata:**

1 Bund Petersilie	1 unbehandelte Orange	4 EL Olivenöl
4 Zehen Knoblauch	Salz	

**Ossobuco:**

Das Gemüse putzen, nach Bedarf schälen und klein schneiden. Die Rinderbeinscheiben an den Seiten etwas einschneiden, damit sie sich beim Anbraten nicht wellen. Salzen, pfeffern und mehlieren, dann in Butterschmalz und Olivenöl anbraten und aus dem Topf nehmen. Das Gemüse im Topf anrösten, Kräuter, Tomaten und Tomatenmark dazugeben, mit Weißwein ablöschen. Die Beinscheiben zurück in den Topf geben, sie sollten zu zwei Dritteln mit Flüssigkeit bedeckt sein, bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Chilischote und halbierte Knoblauchknolle dazugeben und alles gut 2 Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen. Beinscheiben währenddessen mindestens zweimal wenden.

Das Fleisch ist gar, wenn sich ein Messer leicht herausziehen lässt.

**Kartoffel-Möhren-Stampf:**

Für den Stampf je zur Hälfte Kartoffeln und Möhren verwenden (Menge nach Bedarf). Beides schälen und in Salzwasser gar kochen. Zerstampfen und mit Salz, Butter und Muskat abschmecken.

**Gremolata:**

Petersilie waschen und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen, die Orange waschen und die Schale abreiben. Petersilie, Knoblauch und Orangenschale mit einem Messer fein hacken, dann soviel Olivenöl dazugeben, dass eine Paste entsteht.

Leicht salzen.

**Anrichten:**

Die Kräuter-Sträußchen aus dem Fleischtopf entfernen. Alles erneut abschmecken und mit Kartoffel-Möhren-Stampf und der Gremolata bestreut servieren.

Rainer Sass am 06. November 2020

# Pfingstochse mit BBQ-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Pfingstochsen:

4 Rinderfiletsteaks, à 2,5 cm dick	1 frische Knoblauchknolle	1 Zitrone
1 Orange	5 cm Ingwer	2 EL Butter
½ TL neutrales Öl	2 Zweige Rosmarin	Fenchel
mildes Chilisalز	Pfeffer	

### Für die BBQ-Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	200 g Tomatenketchup
½ EL Dijonsenf	1 EL Ahornsirup	1 TL milde Chiliflocken
1 TL Instantkaffee	1 TL Oregano	1 TL Kurkuma
1 TL Räucherpaprika	1 TL mildes Räuchersalz	Fenchelsamen
Salz	Pfeffer	

### Für den Pfingstochsen:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben.

Filetsteaks waschen, trockentupfen und mit dem Handballen etwas flachdrücken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Steaks darin rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf dem Ofengitter ca. 20 Minuten rosa garen. Das Fleisch nach etwa 10 Minuten einmal umdrehen.

Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Ingwer waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Knoblauchknolle zerkleinern. Frischen Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und Butter in eine Pfanne geben, Fleisch hineinlegen und bei niedriger Hitze aromatisieren. Mit Chilisalز, Pfeffer, Zitronen- und Orangenabrieb abschmecken. Fleisch vor dem Servieren mit Butter lasieren.

### Für die BBQ-Sauce:

Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer waschen, trockentupfen, fein reiben und ½ TL auffangen. Ketchup, Räuchersalz, Oregano, Chiliflocken, Kurkuma, Räucherpaprika, Instantkaffee, Ahornsirup, Senf, Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Fenchel aus der Mühle würzen. Nach Belieben warm oder ausgekühlt zum Steak servieren.

Die übrige BBQ-Sauce hält sich übrigens mehrere Tage im Kühlschrank.

Zum Gericht passt ein bunter Salat.

Die Steaks auf warmen Tellern anrichten und die Sauce daneben träufeln. Das Gericht servieren.

Alfons Schuhbeck am 04. Juni 2020

# Preiselbeer-Gnocchi mit Rinder-Hüftsteak und Rosenkohl

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Gnocchi:**

750 g Kartoffeln, mehlig	Salz	80 g Parmesan
4 EL Preiselbeeren	230 g Mehl	1 Ei
3 Eigelb	Muskatnuss	1 EL Butter

### **Für Fleisch und Sauce:**

400 g Rinderhüftsteak	2 EL Speisestärke	4 EL Sojasauce
20 g Ingwer, frisch	0,5 Limette	1 EL Pflanzenöl
400 ml Kokosmilch	Pfeffer	

### **Für den Rosenkohl:**

12 Rosenkohlröschen	10 g Ingwer, frisch	1 TL Butter
1 EL Sojasauce	Pfeffer	

### **außerdem:**

4 TL Preiselbeeren	30 g Parmesan
--------------------	---------------

Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und etwas ausdämpfen lassen.

Parmesan fein reiben.

Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen.

Kartoffeln schälen, vierteln und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Parmesan, Ei, Eigelbe, Salz, Muskat und die Preiselbeeren hinzugeben und alles zügig zu einem Teig verkneten.

Nur so lange kneten, bis der Teig eine glatte homogene Konsistenz hat und nicht mehr klebt. Je länger man knetet, umso zäher und kleistriger wird der Teig.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche in mehrere Stücke teilen und diese zu ca. 1,5 cm dicken Strängen formen. Von den Teigsträngen jeweils ca. 1,5 cm breite Stücke abschneiden und über den Rücken einer Gabel rollen um die typischen Gnocchi-Rillen zu erhalten.

Die Gnocchi in einem Topf in siedendem Salzwasser einige Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Herausheben und abtropfen lassen.

Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden, trocken tupfen, in eine Schale geben und mit Stärke bestreuen. Die Hälfte der Sojasauce zugeben und gut vermischen. So das Fleisch ein paar Minuten marinieren.

Ingwer schälen und fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen.

Für das Fleisch Öl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Fleischwürfel daran kurz scharf von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Gehackten Ingwer in die Pfanne geben und die Kokosmilch angießen, restliche Sojasauce und Limettensaft zugeben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Rosenkohlröschen putzen, waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Blättchen einzeln lösen. Ingwer schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, die Rosenkohlblätter mit Ingwer kurz darin schwenken. Sojasauce dazugeben und mit einer Prise Pfeffer abschmecken.

Für die Gnocchi in einer Pfanne Butter schmelzen und die Gnocchi darin warm schwenken.

Die Fleischwürfel in die Sauce geben, kurz erhitzen und mit Pfeffer abschmecken.

Gnocchi mit Rosenkohl, Fleischwürfeln und Sauce anrichten, mit Preiselbeeren garnieren. Restlichen Parmesan zu Spänen abziehen und darüber streuen.

Antonina Biebrich am 29. Oktober 2020

# Reindlbraten 'Bayerischer Hias'

## Für 4 Personen

### Für den Braten:

1,5 kg flache Rinderschulter	2 Zwiebeln	1 kleine Karotte
100 g Knollensellerie	1 TL Puderzucker	1 EL Tomatenmark
350 ml kräftiger Rotwein	½ l Hühnerbrühe	1 - 2 TL Speisestärke
1/2 TL Pimentkörner	1/2 Tl Pfefferkörner	1 Splitter Zimtrinde
5 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Ingwer	1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale
40 g kalte Butter	mildes Chilisalz	

### Für das Püree:

1 kg mehlig. Kartoffeln	Salz
¼ l Milch	1 EL Bratkartoffelgewürz
2 EL braune Butter	mildes Chilisalz

### Für die Pilze:

400 g gemischte Pilze	1/2 TL Fenchelkörner
1/2 TL Korianderkörner	1/2 Tl schwarze Pfefferkörner
1 EL kalte Butter	ganzer Kümmel
	mildes Chilisalz

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Vom Fleisch die äußeren Sehnen entfernen. Zwiebeln, Karotte und Sellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Den Puderzucker in einem Bräter bei milder Temperatur hell karamellisieren. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Den Wein dazugießen und sirupartig einkochen lassen. Das Gemüse hinzufügen, die Brühe dazugießen und die Rinderschulter daraufsetzen.

Alles mit einem Blatt Backpapier bedecken und im Ofen auf der untersten Schiene etwa 3 ½ Stunden garen, dabei ab und zu wenden.

Den Bräter mit dem Saucenansatz bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Das Fleisch aus der Sauce nehmen und beiseitestellen. Die Speisestärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese leicht sämig bindet. Piment, Pfeffer, Zimt, Wacholder, Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer und Zitronen- und Orangenschale hinzufügen und 5 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei das Gemüse etwas ausdrücken und entfernen. Die kalte Butter in Würfeln unterrühren und die Sauce mit Chilisalz abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und in der Sauce bis zum Servieren warm halten.

Für das Püree die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser weich garen. Danach abgießen und kurz ausdampfen lassen, möglichst heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen und mit einem Kochlöffel unter die durchgepressten Kartoffeln rühren.

Mit dem Bratkartoffelgewürz würzen und kalte und braune Butter untermischen. Das Püree mit Chilisalz würzen, warm halten.

Für die Schwammerl die Pilze putzen und trocken abreiben (Pfifferlinge, falls nötig, waschen und trocken tupfen), größere Pilze etwas zerkleinern. Fenchel, Koriander, Pfeffer und Kümmel in eine Gewürzmühle füllen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Schwammerl darin ohne Fett einige Minuten anbraten. Mit den Gewürzen aus der Mühle würzen, die kalte Butter unterrühren und alles mit Chilisalz würzen.

Die Bratenscheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Das Püree daneben anrichten und die Pilze auf das Fleisch setzen.

Alfons Schuhbeck am 03. Februar 2020

## Reis mit Rindfleisch

500 g Rinderhüfte	200 g Langkornreis	1 weiße Zwiebel
2 rote Paprikaschoten	20 Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Dose Schältpomaten	4 Zweige Blatt Petersilie	1 kleine, rote Chilischote
1 Orange	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Olivenöl
1 Prise Paprika, edelsüß	1 Prise Kümmel, gemahlen	1 Prise Cayenne
1 Schuss Weißweinessig	Salz, Pfeffer	

Die Rinderhüfte zu Geschnetzeltem aus flachen Fleischstreifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayenne, Kümmel und Orangenabrieb würzen. Am besten mit Gummihandschuhen die Gewürze richtig ins Fleisch massieren und einen großen Schuss Olivenöl unterrühren. Das Ganze eine Stunde ziehen lassen.

Den Reis in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser kochen, in einem Sieb abgießen, kurz kalt abschrecken und ausdampfen lassen.

Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser einige Sekunden blanchieren. Dann durch ein Sieb gießen, kalt abschrecken und in eine Schüssel füllen.

Die Kirschtomaten halbieren, zu den Schalottenwürfeln in die Schüssel geben und diesen Tomatensalat mit Salz, einem Schuss Weißweinessig und etwas Olivenöl marinieren.

Die weiße Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Ebenso Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Die Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Schote fein schneiden.

Das Fleisch in einer großen, beschichteten Pfanne mit wenig Öl, portionsweise kräftig und schnell anbraten und in eine Schüssel füllen. Das Fleisch soll auf mindestens einer Seite Röststoffe entwickeln aber nicht zu weit garen. Diesen Vorgang 2-3 Mal wiederholen, bis das ganze Fleisch gebraten ist.

Dann die vorbereiteten Zwiebeln, Paprika und Knoblauch in die Pfanne geben und mit großzügig Olivenöl, bei mittlerer Hitze auf dem Herd hellbraun anschwitzen. Die Schältpomaten aus der Dose grob hacken und mitsamt dem Saft aus der Dose mit in die Pfanne geben, unterrühren und aufkochen lassen. Dann das Fleisch samt Fleischsaft, der sich in der Schüssel gebildet hat, sowie den gekochten Reis unterrühren. Das Ganze nochmals mit Salz, Paprikapulver, Orangensaft und kleingeschnittenen Chilis scharf abschmecken und zuletzt die gehackte Petersilie unterrühren.

Das Reisfleisch sofort servieren, damit die kurzgebratene Rinderhüfte nicht zu durch wird und mit dem Tomatensalat genießen.

Alexander Herrmann am 08. Dezember 2020

# Rinder-Filet mit Birne, Gorgonzola und Trüffeln

## Für 4 Personen

### Fleisch:

600 g Rinderfilet	1 Brioche-Brot	2 Birnen
100 g Gorgonzola	200 ml Madeira	500 ml Rinderfond
2 Lorbeerblätter	1 Zweig Rosmarin	4 EL Butter
10 g Trüffel	Salz	Pfeffer

### Möhren:

1 Bund Möhren	2 EL Butter	Salz, Zucker
---------------	-------------	--------------

### Fleisch:

Tournedos Rossini sind ein Klassiker der französischen Küche.

Grundlage ist ein feines Filetsteak, das mit allerlei Köstlichkeiten belegt und garniert wird. Zum Originalrezept gehört Gänsestopfleber. Darauf wird in diesem Rezept aus guten Gründen verzichtet. Wichtiger Bestandteil sind auch Trüffel. Es werden nur wenige Gramm benötigt. Preiswerte Alternativen zu edlen Saisontrüffel aus dem Piemont oder dem Périgord sind einfache Sommer- oder Wintertrüffel aus verschiedenen Ländern. Sie haben zwar nur ein leichtes Aroma, dafür braucht man nicht mehr als 5 Euro pro Portion zu investieren.

Zunächst Madeira und Rinderfond separat kräftig einkochen. Die Soßenreduktionen sollten eine cremige Konsistenz bekommen. Nach Bedarf noch etwas Butter einrühren. Die Birnen waschen, achteln und die Kerngehäuse herausschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Birnenspalten braten, bis sie leicht bräunen. Brioche in dickere Scheiben schneiden und ebenfalls in Butter knusprig braten.

Parallel die Steaks zubereiten. Dafür Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das portionierte Fleisch (je etwa 150 g) hineingeben und kräftig anbraten. Rosmarin und Lorbeer mit in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und die Steaks weiterbraten, bis sie eine Kerntemperatur von 54 Grad haben. Dann sind sie medium gebraten und innen noch schön rosa. Die Steaks salzen und pfeffern.

Zum Anrichten zunächst Briochescheiben auf die Teller legen. Darauf die Steaks setzen, dann die gebratenen Birnenscheiben und etwas Gorgonzola hinzufügen. Die reduzierten Soßen darübergießen und gehackten Estragon darüberstreuen. Zum Schluss den Trüffel in dünne Scheiben hobeln und die Tournedos Rossini damit krönen. Wer mag, kann dazu in Butter geschwenkte Möhren servieren.

### Möhren:

Die Möhren schälen und in Salzwasser bissfest garen. Kurz vor dem Servieren Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren darin braten, bis sie eine leichte Kruste bekommen. Dabei salzen und leicht zuckern.

Rainer Sass am 08. November 2020

# Rinder-Filet mit geschmorter Roter Bete auf Rösti

## Für 4 Personen

### Filet und Bete-Salat:

750 g Rinderfilet	4 frische Rote Bete	grobes Meersalz
1 Zehe Knoblauch	2 EL Apfel-Balsamessig	3 EL Olivenöl
Pfeffer		

### Kartoffel-Rösti:

200 g mehligk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Olivenöl	Salz	

### Kapern-Kräuter-Soße:

1 rote Zwiebel	1 Chilischote	1 Handvoll Oliven
2 Zehen Knoblauch	3 EL Kapern	0.5 Glas Sardellen
0.5 unbehandelte Zitrone	2 EL Apfel-Balsamessig	8 EL Olivenöl
Pfeffer	1-2 Stiele Petersilie	

### Filet und Bete-Salat:

Das Filet aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht zu kalt in die Pfanne kommt.

Die Rote Bete kurz abwaschen, gegebenenfalls Stiele entfernen. Die Knollen nebeneinander in einen großen Topf legen. Den Topf mit grobem Meersalz befüllen, sodass die Knollen in einem etwa 1 cm hohen Bett aus Salz liegen. Zusätzlich etwas Salz auf die Bete streuen. Den Topf abgedeckt in den Backofen stellen und die Bete auf unterster Schiene circa 1,5 Stunden bei etwa 140 Grad garen.

Die gegarte Bete aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die Schale mit einem kleinen Küchenmesser abziehen. In mundgroße Stücke schneiden und eventuell nochmals mit Salz abschmecken. Mit Essig, Olivenöl, Pfeffer und in feine Scheiben geschnittenem Knoblauch vermengen und durchziehen lassen.

Dafür am besten die Bete bei 50 Grad für 10 Minuten in den Ofen stellen.

Das Filet in portionsgroße Stücke schneiden, mit je 1 Prise Salz von beiden Seiten würzen und kurz einziehen lassen. In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl je nach Größe etwa 3-4 Minuten von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch ist perfekt, wenn es eine schöne Bräunung hat. Anschließend für weitere für 3-4 Minuten im Ofen bei 50 Grad kurz ruhen und nachziehen lassen.

### Kartoffel-Rösti:

Kartoffeln schälen und fein reiben. Rosmarinnadeln abzupfen und ganz fein hacken. Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin und Knoblauch zusammen mit 3 Prisen Salz zu den geriebenen Kartoffeln geben. Die Masse kräftig durchkneten, bis die Kartoffeln auswässern.

Pro Rösti eine gute Handvoll der Masse zu einer festen Kugel formen, dabei möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kugeln in der Pfanne flach drücken und bei mittlerer Temperatur etwa 8 Minuten ausbacken.

Wenn die Rösti Farbe angenommen haben, vorsichtig wenden, sodass sie nicht auseinanderfallen. Auch von der zweiten Seite ausbacken. Gegebenenfalls danach noch 1-2 Mal wenden.

### Kapern-Kräuter-Soße:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili-Schoten halbieren, Kerne herausnehmen und in kleine feine Streifen schneiden. Die Oliven gegebenenfalls entkernen und in feine Stücke schneiden. Die Sardellen klein schneiden.

Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten vermengen, dann die Kapern dazugeben. Olivenöl, Essig und 1 Spritzer frischen Zitronensaft sowie den Abrieb der Zitrone dazugeben, mit frischem Pfeffer und nach Belieben etwas Salz würzen. Zum Schluss die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Soße mischen.

**Anrichten:**

Rösti auf die Teller legen. Das Fleisch darauf anrichten. An beide Seiten etwas Rote Bete-Salat geben und das Ganze mit der Kapern-Kräuter-Soße toppen. Zum Schluss noch etwas frischen Pfeffer aus der Mühle darüber geben.

Tarik Rose am 29. August 2020

## Rinder-Filet mit Rote-Bete-Chips

**Für 4 Personen****Filet:**

4 Medaillons vom Rinderfilet	Salz	Pfeffer
Traubenkern-Öl	1 EL Butter	1 Zehe Knoblauch
Rosmarin	Thymian	

**Rote-Bete-Chips:**

2 Knollen Rote Bete

**Soße:**

800 g Kalbsknochen (klein)	1 Suppenbund	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 EL Tomatenmark	1 EL Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter	2 l Wasser	Balsamico-Essig

**Anrichten:**

2 Frühlingszwiebeln	Olivenöl
---------------------	----------

**Filet:**

Die Filets ungewürzt in einem Gemisch aus Butter und Traubenkernöl kräftig goldbraun anbraten, dann wenden. Wenige Minuten weiter braten bis sie eine Kerntemperatur von etwa 50 Grad haben. Dabei Thymian, Rosmarin und eine angegedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Erst jetzt salzen und pfeffern.

**Rote-Bete-Chips:**

Rote Bete schälen und fein hobeln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Rote-Bete-Scheiben einzeln darauf verteilen. Sie dürfen nicht übereinander liegen. Backofen auf 100 Grad Umluft erhitzen und das Backblech hineinschieben. Die Backofentür leicht geöffnet halten. Dafür zum Beispiel einen Kochlöffel einklemmen. Die Rote Bete etwa 11½ Stunden backen, bis sie knusprig sind.

**Soße:**

Gemüsebund und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden, die Knoblauchzehe andrücken. Traubenkernöl in einem Topf erhitzen und die Knochen kräftig anbraten. Die Gemüse hinzufügen und ebenfalls etwas rösten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Das Wasser angießen und die Gewürze hinzufügen.

Die Brühe bei kleiner Hitze 2 Stunden köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren. Das Sieb eventuell noch mit einem feinen Küchentuch auslegen. Die Soße nochmals einkochen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico-Essig abschmecken.

**Anrichten:**

Die Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Etwas Soße auf jeden Teller geben und darauf jeweils ein Medaillon setzen. Die Rote-Bete-Chips und die Frühlingszwiebeln großzügig darüberstreuen und alles mit etwas frischem Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 29. Februar 2020

## Rinder-Filet mit Trüffel-Aioli

### Für 4 Personen:

2 Rinderfilets (à 300 g)	Salz	Pfeffer
2 EL neutrales Pflanzenöl	500 g aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln
10 Sardellen	2 EL Kapern	1 Chilischote
Saft von 1 Zitrone	5 EL gutes Olivenöl	Kristallzucker
1 große Handvoll Rucola	150 g Parmesan	

### Für die Trüffel-Aioli:

2 EL Mascarpone	2 EL Mayonnaise	1 EL Trüffel, gehackt
2 EL Trüffelöl	Salz	Pfeffer
heller Essig		

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Rinderfilets auf jeder Seite ca. zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend die Pfanne für ca. zehn Minuten in den auf 100 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze, zweite Schiene von unten) schieben und das Fleisch gar ziehen lassen.

Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Sardellen und die Kapern etwas hacken. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. Alle Zutaten in eine große Schüssel füllen.

Aus dem Zitronensaft, dem Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und diese über dem Salat verteilen. Den Rucola dazugeben und alles vermischen. Alle Zutaten für die Aioli in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Stabmixer gut vermischen.

Anschließend nochmals abschmecken.

Das Fleisch schräg in Scheiben schneiden. Den Salat auf den Tellern anrichten und die Fleischscheiben darauf verteilen. Den Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und zusammen mit den Knoblauchscheiben über dem Rinderfilet verteilen. Die Trüffel-Aioli in einem separaten Schälchen dazu reichen oder daneben anrichten. Als Beilage empfiehlt sich hier ein frisches, knuspriges Ciabatta.

Christian Henze am 23. Oktober 2020

## Rinder-Geschnetzeltes

### Für 2 Personen

200 g Rinderhüfte	1 grosser Spitzpaprika	4 Stangen Frühlingslauch
8 mittlere Champignons	1 TL Paprikapulver	1 Beutel gekochter Reis
2 EL Joghurt		

Fleisch, Paprika, Champignons und Frühlingslauch in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit ca. 1 TL Paprikapulver würzen, noch mal eine halbe Minute braten und den Reis dazugeben.

Obendrauf noch 1 EL Joghurt.

Steffen Henssler am 06. Juli 2020

## Rinder-Gulasch mit Paprikaschoten

### Für 4 Personen:

1 kg Rinder-Gulasch	3 rote Paprikaschoten	400 g rote Zwiebeln
400 g weiße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1/2 TL gemahlener Kümmel
2 EL Paprikapulver edelsüß	2 EL Tomatenmark	100 ml Rotwein
400 ml Rinderbrühe	1 Lorbeerblatt	4 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	Piment-d'Espelette

Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in erhitztem Olivenöl in einem Schmortopf bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 15 Minuten dünsten.

Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und mit dem Kümmel und Paprikapulver zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls kurz mitdünsten. Den Wein angießen und etwas einkochen lassen. Brühe und Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen lassen. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 1 bis 1 1/2 Stunden garen, dabei ab und zu umrühren.

Den Backofengrill einschalten.

Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die Paprika im Ofen auf mittlerer Schiene grillen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Die Paprikaschoten herausnehmen, ein feuchtes Küchentuch darauflegen und etwas abkühlen lassen. Dann die Haut mit einem spitzen Messer abziehen und die Paprikaviertel in Streifen schneiden.

Die Paprikaschoten 10 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Gulasch mischen und mitgaren. Das Gulasch mit Salz und Piment d'Espelette bzw. Cayennepfeffer abschmecken.

Cornelia Poletto am 29. Januar 2020

# Rinder-Roulade mit Dinkel-Risotto

## Für 4 Personen

### Für die Rouladen:

350 g Möhren	400 g Pastinaken	1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch (Porree)	1 Knolle gelbe Beete	4 Scheiben Rinderrouladen
4 TL scharfer Senf	Meersalz	4 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark	200 ml trockener Rotwein	1 Spritzer Balsamico
500 ml Rinderfond	Pfeffer	

### Für das Dinkelrisotto:

1 Schalotte	2 EL Olivenöl	100 g Dinkelkörner
100 ml trockener Weißwein	400 ml Fleischbrühe	Salz, Pfeffer

Für die Rouladen das Gemüse putzen und schälen.

Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel und Lauch jeweils längs in etwa 6 cm lange, 5 mm feine Stifte schneiden.

Gelbe Bete in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann daraus ebenfalls Stifte schneiden.

Das Fleisch auf einer Arbeitsfläche auslegen und bei Bedarf noch etwas plattieren. Zunächst dünn mit Senf bestreichen, mit etwas Salz würzen.

An einem Ende der Rouladen jeweils von jeder Gemüsesorte einen Stift auflegen. Die Fleischseiten etwas darüber klappen und die Rouladen fest aufrollen.

Mit Küchengarnd oder Rouladennadeln fixieren.

Die Rouladen mit Salz würzen.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten.

Währenddessen das übrige Gemüse in feine Würfel schneiden. Rouladen aus dem Topf heben und kurz beiseite stellen. Gemüse in den Topf geben und anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.

Wein und Essig angießen und kurz köcheln lassen.

Dann den Fond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen wieder einlegen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 ½ 2 Stunden gar schmoren.

Nach etwa 1 Stunde Schmorzeit die Gemüswürfel z. B. mit einem Schaumlöffel aus dem Rouladenfond heben.

Für das Dinkelrisotto Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

Den Dinkel zugeben und etwa 3 Minuten mit andünsten.

Mit Wein ablöschen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Dann die Brühe zugießen. Das Dinkelrisotto zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen, gelegentlich durchrühren.

Gegarte Gemüswürfel unter den Dinkel mischen, noch einige Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen die Rouladen aus dem Fond heben und warm stellen.

Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und offen sämig einkochen.

Rouladen einlegen und noch kurz ziehen lassen.

Das Dinkelrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dinkelrisotto, Rouladen und Schmorsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Andreas Schweiger am 23. Januar 2020

# Rinder-Roulade mit Zitronen-Tapenade, Wurzel-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Püree:

600 g Petersilienwurzeln	500 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
1/2 Bio-Zitrone	2 EL Schwarzkümmelöl	1 EL Honig
geräuch. Paprikapulver	Muskatnuss	

### Für die Roulade:

2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
1 TL gehackte Kapern	2 EL Senf	4 Rinderrückensteaks (à 160 g)
Salz	Pfeffer	

### Für die Zitronen-Tapenade:

2 Zitronen	1/2 Bund glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
2 TL Apfelsüße		

Für das Püree die Petersilienwurzeln putzen, schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Roulade Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten.

Anschließend in eine Schüssel füllen, mit Petersilie, Thymian, Kapern, Senf und Zitronenschale mischen.

Fleischscheiben leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotten-Kräuter-Masse auf dem Fleisch verteilen und die Scheiben zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten.

Dann in eine flache Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten fertig garen.

Für die Zitrontapenade die Zitronen so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann die Zitronenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Schüssel Petersilie, Olivenöl, 1 Spritzer aufgefangenen Zitronensaft und Apfelsüße verrühren. Die Zitronenfilets unterheben.

Für das Püree den Knoblauch schälen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die weich gekochten Petersilienwurzeln aus der Brühe heben und kurz ausdampfen lassen.

Petersilienwurzeln mit Knoblauch, Zitronensaft, Schwarzkümmelöl, Honig, Paprikapulver und Muskatnuss in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Falls das Püree zu fest ist, noch etwas Kochflüssigkeit dazugeben.

Die Rouladen schräg aufschneiden, mit dem Püree auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Tapenade beträufeln.

Tarik Rose am 21. August 2020

# Rinder-Rouladen auf Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für die Rouladen:

½ kleine Zwiebel	½ orange Karotte	1/2 Karotte
50 g Knollensellerie	100 g Essiggurken	100 g durchw. Räucherspeck
1 EL getr. Trompetenpilze	150 g Kalbsbrät	2 EL Sahne
3-4 TL scharfer Senf	1 Msp. Zitronen-Abrieb	1 EL Petersilienblätter
mildes Chilusalz	4 Rinderrouladen (à 160 g)	Öl, Rouladennadeln

### Für die Sauce:

1 Zwiebel	120 g Knollensellerie	1 Karotte
1 TL Puderzucker	1 EL Tomatenmark	150 ml kräftiger Rotwein
½ l Hühnerbrühe	1 Lorbeerblatt	1 Zacken Sternanis
1 Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer	1 Streifen Zitronenschale
2 TL Speisestärke	1-2 EL kalte Butter	mildes Chilusalz

### Für das Püree:

¼ l Milch	1 kg mehlig. Kartoffeln	Salz, Muskatnuss
	1 EL Butter	2 EL braune Butter

Für die Rouladen Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und getrennt klein würfeln. Gurken und Speck ebenfalls klein würfeln. Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebel hinzufügen und kurz mitdünsten. Karotte und Sellerie dazugeben, kurz mitdünsten, dann alles in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

Trockenpilze in einem Topf mit Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen; in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen, klein schneiden.

Das Kalbsbrät mit Sahne glatt verrühren und 1 TL Senf, Speckmischung, Pilze und Gurken unterrühren. Mit Zitronenschale, Petersilie und Chilusalz würzen. Das Rindfleisch zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie etwas flacher klopfen. Mit dem übrigen Senf dünn bestreichen und mit Chilusalz würzen. Die Brätmasse auf den Rouladen verstreichen, dabei rundherum einen Rand von 1 bis 1 ½ cm frei lassen. Die langen Seitenränder etwas nach innen einschlagen, das Fleisch von der schmalen Seite her aufrollen und die Rouladen mit Nadeln feststecken.

Für die Sauce Zwiebel, Sellerie und Karotte putzen, schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Puderzucker in einem Bräter hell karamellisieren, das Gemüse darin etwas andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Wein dazugießen und sämig einköcheln lassen. Brühe angießen, Rouladen hineinlegen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und alles knapp unter dem Siedepunkt 2 bis 2 ½ Stunden weich schmoren. 10 Minuten vor Garzeitende Lorbeer, Sternanis, Knoblauch, Ingwer und Zitruschale einige Minuten in der Sauce ziehen lassen, danach wieder entfernen. Die Rouladen herausnehmen, die Nadeln entfernen.

Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse etwas durchdrücken und entfernen. Nach Belieben die Speisestärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren, nach und nach in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Die kalte Butter unterrühren und die Sauce mit Chilusalz würzen. Die Rouladen nochmals darin erwärmen.

Für das Püree die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen und mit einem Kochlöffel unter die Kartoffeln rühren, die Butter und die braune Butter untermischen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Zum Servieren das Kartoffelpüree auf vorgewärmte Teller verteilen und die Saucen danebengießen. Die Rouladen in Scheiben schneiden und darauflegen.

Alfons Schuhbeck am 22. Juli 2020

# Rinder-Rouladen mit Knöpfe

## Für 4 Personen

### Für die Rouladen:

4 Zwiebeln	2 EL Mehl	100 ml Sonnenblumenöl
4 Rinder-Rouladen	Salz	Pfeffer
4 TL grober Senf	80 g dünner Speck	4 Essiggurken
2 Möhren	2 Petersilienwurzeln	1 Stange Lauch
1,2 l Wasser	750 ml trockener Rotwein	80 g Zucker
1 TL Speisestärke		

### Für die Knöpfe:

400 g Mehl	6 Eier	1 TL Salz
2 EL Butter		

**Außerdem:** Rouladennadeln

Die Zwiebeln abziehen, die Hälfte davon in feine Streifen schneiden, mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin unter Wenden knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Fleischscheiben trocken tupfen und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Fleisch ggf. noch gleichmäßiger dünn plattieren.

Fleischscheiben mit Salz, Pfeffer würzen, Senf aufstreichen, je zwei Speckstreifen auflegen.

Die Gurken längs in feine Scheiben schneiden, mit den Rostzwiebeln auf dem Fleisch verteilen. Rouladen fest aufrollen, dabei die beiden Seiten etwas über die Füllung klappen, sodass keine Füllung herausquellen kann. Mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Möhren, Petersilienwurzeln, Lauch und übrige Zwiebeln putzen, in feine Würfel schneiden.

Gemüse- und Zwiebelwürfel in einen Bräter geben. Die Rouladen einlegen. Soviel Wasser angießen, dass die Rouladen etwa zu 2/3 mit Flüssigkeit bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bräter schließen, das Fleisch 2 Stunden im Ofen schmoren.

In der Zwischenzeit Rotwein und Zucker in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen.

Die gegarten Rouladen aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

Schmorfond in einen Topf passieren und auf etwa die Hälfte einkochen.

Die Backofen-Temperatur auf 75 Grad reduzieren.

Schmorsud und reduzierten Rotwein zu einer kräftig-aromatischen Sauce mischen, abschmecken.

Die Rouladen einlegen und bei 75 Grad im Ofen weitere ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Knöpfe Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel vermengen und ca. 5 Minuten schlagen, bis der Teig glatt ist und leicht Blasen wirft. Den Teig einige Minuten ruhen lassen.

Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Den Teig portionsweise vorsichtig ins leicht köchelnde Wasser einfließen lassen. Knöpfe garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Gegarte Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Auf diese Weise Knöpfe kochen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne die Butter schmelzen, die Knöpfe darin schwenken.

Rouladen und Knöpfe auf vorgewärmten Tellern anrichten; Sauce angießen. Übrige Sauce extra dazu reichen.

Rainer Klutsch am 05. November 2020

# Rinder-Rouladen

## Für 4 Personen:

### Für die Rouladen:

1 Toastbrotsscheibe	80 g Koch-Hinterschinken	80 g Essiggurken
1 EL Karottenwürfel	1 EL Zucchiniwürfel	Salz
150 g Kalbsbrät	1 – 2 TL scharfer Senf	2 EL Sahne
1 Msp. Zitronen-Abrieb	mildes Chilisalز	4 Scheiben Rinderrücken
1 EL Öl		

### Für Sauce und Gemüse:

1 Zwiebel	1 Karotte	120 g Knollensellerie
1 TL Puderzucker	1 EL Tomatenmark	150 ml kräftiger Rotwein
3 Pimentkörner	$\frac{1}{4}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
3 cm Vanilleschote	1 Zacken Sternanis	1 Splitter Zimtrinde
1 kleines Lorbeerblatt	400 ml Hühnerbrühe	2 Sch. Schwarzgeräuchertes
1 geh. TL Speisestärke	2 Knoblauchzehen	6 Scheiben Ingwer
1 Streifen Zitronenschale	2–3 EL g kalte Butter	mildes Chilisalز
1 Bund grüner Spargel	4 getr. Softaprikosen	50 ml Gemüsebrühe
3 cm Vanilleschote		

Für die Rouladen das Toastbrot nochmals quer auseinanderschneiden, sodass 2 dünne Scheiben entstehen, und diese in kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel in einer Pfanne ohne Fett oder auf einem Backblech im auf 150 °C vorgeheizten Backofen goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Schinken in etwa  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Die Essiggurken in kleine Würfel schneiden. Die Karotten in 50 ml Salzwasser mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten weich dünsten. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

Das Kalbsbrät mit Senf und Sahne glatt rühren und mit Zitronenschale und Chilisalز würzen. Brotwürfel, Schinken, Essiggurken, Karotten und Zucchini unterrühren. Die Fleischscheiben zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie etwas dünner klopfen. Das Brät darauf streichen, dabei die Ränder frei lassen und nach innen schlagen. Das Fleisch von der schmalen Seite her aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das übrige Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Rouladen bei milder Hitze rundum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Für die Sauce Zwiebel, Karotte und Sellerie putzen, schälen und in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Puderzucker in einem Bräter bei milder Hitze hell karamellisieren, Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Wein dazugießen und sämig einkochen lassen. Gemüse mit Piment, Koriander, Pfeffer, Vanille, Sternanis, Zimt und Lorbeerblatt dazugeben, Brühe dazugießen, die Speckscheiben hinzufügen und alles erhitzen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet.

Die Rouladen in die Sauce legen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich schmoren. Dabei nach 15 Minuten 1 Knoblauchzehe, 2 Ingwerscheiben und Zitronenschale dazugeben und mitziehen lassen. Die Rouladen aus der Sauce nehmen, die Nadeln entfernen und die Rouladen warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse etwas ausdrücken und entfernen.

1 bis 2 EL kalte Butter unter die Sauce rühren, mit Chilisalز würzen und Rouladen darin warm halten.

Für das Gemüse den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen schräg halbieren. Die Aprikosen vierteln oder in Streifen schneiden. Spargel und Brühe in eine große tiefe Pfanne geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und

knapp unter dem Siedepunkt 8 bis 10 Minuten bissfest dünsten. Gegen Ende der Garzeit Vanille, übrigen Knoblauch und Ingwer dazugeben und etwas mitziehen lassen. Mit Chilisalz würzen, übrige kalte Butter unterrühren und zum Servieren die Aprikosen hinzufügen. Die Rouladen schräg halbieren, mit der Sauce auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und das Gemüse danebensetzen.

Alfons Schuhbeck am 13. Januar 2020

## Rinder-Schmorbraten mit Rotwein-Zwiebeln

### Für 4 Personen

#### Für den Schmorbraten:

1 kg Rinderschmorbraten	10 Schalotten	4 Knoblauchzehen
2 Möhren	100 g Knollensellerie	4 Stangen Staudensellerie
4 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl
10 Wacholderbeeren	10 Pimentkörner	10 weiße Pfefferkörner
10 schwarze Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 l kräftiger Rotwein	100 ml Aceto Balsamico
1 Liter Rinderfond	Salz	Pfeffer

#### Für die Zwiebeln:

6 - 8 rote Zwiebeln	2 EL Butter	Meersalz
Pfeffer	2 EL Zucker	100 ml roter Portwein
100 ml trockener Rotwein	4 Zweige Thymian	

Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und mit Salz würzen.

Schalotten und Knoblauch schälen, Möhren und Knollensellerie putzen und schälen, den Staudensellerie putzen und waschen. Die Schalotten ganz lassen, das restliche Gemüse in grobe Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Bräter erhitzen und den Rinderbraten darin rundum scharf anbraten. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, das Gemüse dazugeben und im verbliebenen Bratfett andünsten. Tomatenmark und Mehl hinzufügen und kurz anrösten. Die Gewürzkörner in ein Gewürzsäckchen füllen, verschließen und mit den Lorbeerblättern und den Kräuterzweigen dazugeben. Alles mit dem Wein und dem Essig ablöschen und fast vollständig einköcheln lassen.

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Das Fleisch auf das Gemüse in den Bräter legen, den Fond dazugießen, aufkochen lassen und den Braten im Ofen auf mittlerer Schiene 1 Stunde garen.

Die Backofentemperatur auf 140°C herunterschalten und den Rinderbraten 1 weitere Stunde schmoren. Dann die Temperatur auf 120°C reduzieren und den Braten nochmals 1 Stunde schmoren. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm halten.

Die Sauce in einen Topf passieren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin farblos andünsten, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Mit beiden Weinsorten ablöschen und den Thymian dazugeben. Die Zwiebeln 15 Minuten bissfest garen und in ein Sieb abgießen, dabei den Sud in einem Topf auffangen. Den Sud sirupartig einköcheln lassen, die Zwiebeln wieder dazugeben. Nochmals mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Den Braten in Scheiben schneiden, mit den Rotwein-Zwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Sauce darüberträufeln.

Cornelia Poletto am 26. Januar 2020

# Rinder-Schmorbraten, Sellerie-Püree, Pancetta, Croutons

## Für 4 Personen

1,5 kg Rinderschulter	Salz	3 EL Rapsöl
3 Möhren	1 Knollensellerie	5 rote Zwiebeln
1 EL Honig	2 TL Mehl	Pfefferkörner
8-10 Lorbeerblätter	1 EL Tomatenmark	150 ml Portwein
350 ml Rotwein	350 ml Kalbsfond	40 g dunkle Blockschokolade
$\frac{1}{4}$ Zitrone	Speisestärke	1 Bio-Orange
50 g Pancetta	2 Scheiben Toastbrot	100 g Butter
Pfeffer, gemahlen		

Den Bräter auf der Herdplatte vorheizen. Das Rindfleisch mit Salz einreiben.

Das Gemüse waschen. Möhren halbieren und in fingerbreite Stücke schneiden.

Den Knollensellerie schälen und nur die Schale in ebenfalls fingerbreite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Den Backofen auf 195 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Rapsöl in den Bräter geben und das Rindfleisch mit der Fettseite nach unten kräftig anbraten. Den Braten nach fünf Minuten wenden und Zwiebeln, Möhren, die Sellerieschale dazugeben. Honig und Mehl für die Bindung zugeben und kräftig umrühren. Lorbeerblätter und ganze Pfefferkörner ebenfalls unterrühren.

Wenn das Gemüse anfängt in sich zusammenzufallen, einen Esslöffel Tomatenmark hinzufügen. Mit Portwein ablöschen, kurz aufkochen lassen, Rotwein zugeben und einkochen lassen.

Den Kalbsfond in den Bräter geben und weiter einkochen.

Die dunkle Schokolade in kleine Stücke brechen und um das Fleisch herum in die Soße geben.

Den Deckel des Bräters schließen und das Ganze für zweieinhalb Stunden im Backofen schmoren. Nach zweieinhalb Stunden den Braten aus dem Ofen holen. Dieser muss so weich sein, dass sich eine Fleischgabel problemlos wieder herausziehen lässt.

Den garen Braten ein paar Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen und dann aus dem Bräter heben.

Gemüse und Soße abseihen. Dabei das Gemüse mit einer Kelle durch das Sieb drücken, dies dickt die Flüssigkeit etwas ein.

Die Soße aufkochen und bei Bedarf mit etwas Speisestärke andicken. Für einen leicht fruchtigen Geschmack etwas Orangenschale hineinreiben und mit einem Schneebesen umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Braten in Scheiben schneiden, in die Soße legen und auf niedriger Temperatur warmhalten. Nach zwei Stunden Schmorzeit können Sie mit der Vorbereitung des Selleriepürees beginnen.

Wasser aufsetzen, salzen und den Saft einer Viertel Zitrone zugeben.

Den geschälten Sellerie klein würfeln und in das kochende Wasser geben.

Butter mit etwas Muskat in einem Topf zum Schmelzen bringen.

Wenn der Sellerie so weichgekocht ist, dass er fast auseinanderfällt, das Wasser abschütten und mit der geschmolzenen Butter vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab zu einem luftigen Püree verarbeiten.

Für die Croutons den Pancetta und das Toastbrot in kleine Würfel schneiden.

Pancetta in Öl anbraten. Anschließend die Pfanne nutzen, um das Brot darin zu rösten.

Die Bratenscheiben auf Püree anrichten und mit Soße übergießen. Pancetta und Croutons als Garnitur über das Gericht streuen. Dazu passt ein Löffel des Birnen-Senf Chutneys.

Frank Buchholz am 23. Dezember 2020

# Rinder-Steak, Espresso-Pfeffer mariniert, Ofenkartoffeln

## Für 4 Portionen

1 Tl Schwarze Pfeffermischung	1 Tl Espressobohnen	4 Rindersteaks, (180 g)
30 ml Olivenöl	2 Knoblauchzehen	2 Rosmarinzweige
200 g Perlzwiebeln	50 g Zucker	300 ml Rotwein
100 ml Aceto balsamico	1 Lorbeerblatt	300 g Kartoffeln, festk.
30 ml Olivenöl	2 Knoblauchzehen	1 Rosmarinzweig
Kalahari Salz	Pfeffer	

Pfeffermischung und Espresso in einem Mörser zerstoßen. Die Rindersteaks mit Olivenöl einstreichen und großzügig mit dem Espresso- Pfeffer bestreuen.

Die Steaks im heißen Olivenöl von beiden Seiten 2 Minuten anbraten, im 120°C heißen Backofen 5-8 Minuten fertig garen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Zwiebeln den Zucker in einem Topf karamellisieren, Zwiebeln zugeben, darin anschwitzen, mit Rotwein und Balsamico ablöschen.

Lorbeer zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sirupartig wird.

Die Kartoffeln mit einer Bürste gründlich säubern, abtrocknen und halbieren oder in dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Rosmarin grob hacken, mit dem Olivenöl unter die Kartoffeln mischen. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 °C etwa 20 Minuten goldbraun backen. Anschließend mit grobem Salz würzen.

Rindersteaks und die Zwiebeln mit dem Sud auf Tellern anrichten und mit den Kartoffeln servieren.

Johann Lafer am 30. November 2020

# Rindfleisch mit Bouillon-Kartoffeln, Spinat, Soßen

## Für 4 Personen

### Fleisch:

2.5 kg Rinder-Kochfleisch	2 Rinder-Suppenknochen	1 Suppenbund
1 Zwiebel	1 EL Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter

Salz

### Kartoffeln:

8 festk. Kartoffeln	2 Möhren	0.25 Knolle Sellerie
750 ml Brühe	1 Bund Petersilie	1 EL Butter

Salz

### Spinat:

1 kg frischer Spinat	2 Schalotten	200 ml Sahne
200 ml Brühe	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter
Olivenöl	Muskat, Salz	

### Meerrettich-Soße:

3 Scheiben Toastbrot	1 Stück frischer Meerrettich	3 EL Sahnemeerrettich
200 ml Brühe	2 EL milder Essig	1 Bund Schnittlauch
1 EL Butter	Salz	

### Soße 'Chimichurri':

0.5 Bund glatte Petersilie	0.5 Bund Koriander	1 Frühlingszwiebel
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	100 ml Olivenöl
100 ml Rapsöl	1 Tomate	1 Chilischote
1 Zweig Oregano	3 Zweige Thymian	1 Limette

Salz

### Petersilienpesto:

2 Bund Petersilie	1 Schalotte	50 g Pinienkerne
1 Zehe Knoblauch	100 ml Olivenöl	100 ml Rapsöl

### Fleisch:

Der Klassiker unter den gekochten und gesottenen Fleischstücken ist der Tafelspitz. Das magere und teure Teilstück der Rinderhüfte lässt sich aber sehr gut durch preiswertere Fleischstücke ersetzen. Diese Stücke sind zwar mit Fett und Sehnen durchwachsen, aber wesentlich aromatischer und auch preiswerter als der Tafelspitz. Man kann entweder nur eine Fleischsorte (bevorzugt Schaufelstück, aber auch Bürgermeisterstück, falsches Filet) oder unterschiedliche Teilstücke für das Rezept verwenden.

Das Suppenbund putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett schwarz rösten. Das gibt der Brühe Geschmack und eine schöne Farbe. Siedfleisch, Suppenknochen, Gemüse, Zwiebel, Lorbeer, Pfeffer und etwas Salz in einen großen Topf geben.

Kaltes Wasser angießen, bis alle Zutaten knapp bedeckt sind. Kräftig aufkochen, die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Das Siedfleisch bei mäßiger Hitze etwa 2-2 ½ Stunden garen. Je nach Qualität kann sich die Garzeit auch verkürzen oder verlängern. Das Fleisch zwischendurch anschneiden und probieren.

Die Brühe lässt sich gut als Suppe verwenden und ist zudem Bestandteil einiger Beilagen und Soßen.

### Kartoffeln:

Kartoffeln und Gemüse putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Brühe erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin gar kochen. Die Petersilie säubern, fein hacken und in den Topf geben.

1 EL Butter unterrühren und die Kartoffeln mit etwas Salz abschmecken.

**Spinat:**

Den Spinat gründlich waschen und säubern. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Nach und nach den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Dabei auch etwas Brühe dazugeben. Wenn der ganze Spinat zusammengefallen ist, die Sahne hineingeben und das Gemüse noch 2-3 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Den Spinat mit einem Pürierstab grob zerkleinern. Er sollte nicht zu Brei werden. Etwas Butter unterrühren und das Gemüse mit Salz und Muskat abschmecken.

**Meerrettich-Soße:**

Das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Etwas Brühe erhitzen und die Toastwürfel darin zu einem Brei kochen. 3 EL frisch geriebener Meerrettich und die gleiche Menge Sahnemeerrettich unterrühren. Nach Geschmack kann man die Menge an Meerrettich auch verändern. Die Butter unterrühren und nach und nach noch etwas Brühe hinzufügen, bis eine cremige und nicht zu flüssige Konsistenz entsteht. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zur Soße geben. Mit Salz abschmecken.

**Soße 'Chimichurri':**

Genauere Mengenangaben sind für diese pikante südamerikanische Kräutersoße kaum möglich. Experimentieren Sie mit Schärfe und den Aromen der Kräuter und Gewürze.

Die frischen Kräuter säubern und die Blätter von den Stielen zupfen.

Die Kräuter grob hacken. Knoblauch und Schalotten häuten und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, die Tomate entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Die Chilischote entkernen und hacken. Die vorbereiteten Zutaten in einen großen Mörser geben und kräftig zerstoßen. Dabei die Öle nach und nach dazugeben und alles zu einer dicklichen Paste verarbeiten. Die Masse sollte eher wie ein Pesto und nicht zu flüssig sein. Die Soße mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.

**Petersilienpesto:**

Petersilie und Knoblauch säubern und grob hacken. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben, die Hälfte Öl dazugeben und alles zu einem Pesto verarbeiten. Dabei weiteres Öl hinzufügen, bis eine sämige Pesto-Konsistenz entsteht. Mit Salz abschmecken.

**Anrichten:**

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden. Mit den Soßen sowie Petersilienpesto auf flache Teller legen.

Bouillontkartoffeln und Rahmspinat extra in tiefen Tellern servieren.

Rainer Sass am 01. November 2020

# Rindfleisch-Streifen, Speck-Chips, Avocado-Birnen-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Speckchips:

50 g Butter                      150 g Filoteig (Kühlregal)    150 g Pancetta, dünn  
1 Eiweiß

### Für den Salat:

1 rote Zwiebel                      6 Radieschen                      1 Birne  
1 reife Avocado                      1 Bio-Zitrone                      4 EL Olivenöl  
1 EL Honig                              Salz                                      Pfeffer

### Für das Fleisch:

600 g Entrecôte                      Salz, Pfeffer                      2 EL Butterschmalz

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Speckchips die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Filoteig auslegen und halbieren, so dass 2 gleich große Teigplatten entstehen.

Auf einer Teigplatte die Pancetta-Scheiben nebeneinander auslegen.

Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen und die Pancetta-Scheiben damit bepinseln.

Dann die zweite Teigplatte obenauf legen.

Die Teig-Speck-Schichtung in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Die Teig-Speck-Streifen auflegen und die Oberfläche ebenfalls mit flüssiger Butter einstreichen.

Im vorgeheizten Ofen die Speckchips ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Für den Salat die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Radieschen waschen, abtropfen und vierteln.

Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Frucht schälen und in Spalten schneiden.

Zwiebel mit Radieschen, Birne und Avocado in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit der Hälfte der Vinaigrette den Birnen-Avocado-Salat marinieren.

Das Fleisch abwaschen, gut trocknen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz und kräftig braten.

Birnensalat auf Tellern verteilen, die Fleischscheiben dazu anrichten und mit den Speckchips garnieren.

Tarik Rose am 18. September 2020

# Roastbeef mit Ofen-Kartoffeln und gebratenen Pilzen

**Für 4 Personen**

**Für das Fleisch:**

800 g Roastbeef	Salz	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian	2 EL Butterschmalz	

**Für die Kartoffeln:**

600 g kleine neue Kartoffeln	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------------	---------------	---------------

**Für Basilikumöl, Parmesancreme:**

1 Bund Basilikum	50 ml Olivenöl	40 g Parmesan
150 g Sahne	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer		

**Für die Pilze:**

200 g Steinchampignons	200 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef parieren, d.h. aufliegendes Fett und Sehnen entfernen, das Fleisch mit Salz würzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer ofenfesten Pfanne Butterschmalz erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten.

Anschließend das Bratfett abgießen, Thymian und angebratenen Knoblauch mit in die Pfanne geben. Das Roastbeef in den heißen Ofen schieben und ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut unter fließendem Wasser bürsten und waschen.

Kartoffeln halbieren, in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und einmal durchmischen.

Das rosa gegarte Roastbeef aus dem Ofen nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

Die Backofentemperatur auf 180 Grad erhöhen, die Kartoffeln in den Ofen geben und ca. 25 Minuten goldgelb und knusprig garen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum mit Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Parmesan fein reiben. Sahne schaumig aufschlagen, Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Bis zum Servieren die Parmesancreme kaltstellen.

Die Pilze putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin goldgelb anbraten.

Schalotten und Butter zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Roastbeef in dünne Scheiben aufschneiden.

Die Kartoffeln mit den Pilzen auf Tellern anrichten, mit dem Basilikumöl beträufeln. Die Parmesancreme in kleinen Klecksen darum herum verteilen. Die Roastbeefscheiben locker anlegen.

Ali Güngörmüs am 26. Mai 2020

## Roastbeef mit Ofen-Kartoffeln

### Für 4 Personen

500 g kleine Kartoffeln    3 EL Olivenöl    1 kg flaches Roastbeef  
Salz, Pfeffer                    2 EL Senf

Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. des Öls in einem Bräter erhitzen. Fleisch salzen und pfeffern und im heißen Öl rundherum anbraten. Aus dem Bräter nehmen. Restliches Olivenöl und die Kartoffeln hineingeben und mit Salz würzen.

Das Fleisch mit Senf bestreichen und auf die Kartoffeln setzen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten garen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen (die Kartoffeln bleiben im Ofen, während das Fleisch ruht). Das Roastbeef in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Kräutersalat servieren.

Tim Mälzer am 08. Februar 2020

## Roastbeef-Röllchen mit Eier-Salat

### Für 2 Personen:

2 EL Pflanzenöl	250 g Roastbeef am Stück	Salz schwarzer Pfeffer
4 Bio-Eier (M)	½ Handvoll Rucola	40 g Mayonnaise (80%)
80 g Naturjoghurt (1,5%)	2 Msp. Currypulver	2 Msp. Paprikapulver
1 EL Essig	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten garen. Herausnehmen und das Fleisch erkalten lassen.

Inzwischen für den Salat die Eier hart kochen, abgießen, kalt abschrecken und schälen. Rucola waschen und trocken schütteln.

Mayonnaise, Joghurt, Currypulver, Paprikapulver und Essig mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Eier hacken, unterheben und abschmecken.

### Anrichten:

Rucola auf zwei Teller geben und den Eiersalat darauf verteilen. Das Fleisch sehr dünn aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit Pfeffer bestreuen.

Christian Henze am 11. Dezember 2020

# Rostbraten 'Esterházy', Bratkartoffeln, Bohnen-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für den Rostbraten:

1-2 EL getr. kleine Morcheln	600 ml Rinderbrühe	1 Zwiebel
50 g Lauch (hellgrüner Teil)	1/2 orange Karotte	1/2 gelbe Karotte
80 g Knollensellerie	1/2 TL Öl	4 Sch. Rinderlende (à 200 g)
1 TL Puderzucker	150 ml Weißwein	1 TL Dijon-Senf
2 TL Speisestärke	100 g Sahne	1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen (Scheiben)	3 Scheiben Ingwer	1/2 TL Wacholderbeeren
1 Streifen Zitronenschale	1 TL Butter	1 TL Petersilienblätter
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	

### Für die Bratkartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	1 Zwiebel
2 EL braune Butter	2 TL Bratkartoffelgewürz	mildes Chilisalز

### Für das Gemüse:

Salz	200 g breite Bohnen	200 g grüne Bohnen
mildes Chilisalز	100 g weiße Bohnen	1 EL Dillspitzen
	1 EL braune Butter	

Die Morcheln in 100 ml heißer Brühe etwa 30 Minuten einweichen, danach in ein mit Küchentuch ausgelegtes Sieb gießen, dabei den Sud abgießen. Das Gemüse putzen, schälen und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf ohne Fett kurz andünsten, 1/2 l Brühe hinzugießen und kurz dünsten. Das Gemüse in ein Sieb gießen und zum Garnieren beiseitestellen; die Brühe für die Soße auffangen.

Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und das Öl darin verstreichen. Lende auf jeder Seite kurz anbraten, herausnehmen und auf einem vorgewärmten Teller legen.

Den Puderzucker in den Bratensatzstäuben und karamellisieren. Den Wein dazugießen und fast vollständig einköcheln lassen. Mit etwas Morchelsud und aufgefangenem Gemüsesud aufgießen, den Senf unterrühren. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in den Sud hinzugeben und köcheln lassen bis dieser sämig bindet. Die Sahne hinzufügen, Lorbeer, Knoblauch, Ingwer, Wacholderbeeren und Zitronenschale dazugeben und einige Minuten ziehen lassen, dann wieder entfernen. Die Soße warm halten.

Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen, abgießen und kurz ausdampfen lassen, noch heiß pellen und abkühlen lassen. Dann in große, dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln in einer großen Pfanne in 1 EL brauner Butter bei milder Hitze auf einer Seite goldbraun anbraten. Wenden, Zwiebelstreifen dazugeben und mitdünsten. Mit Bratkartoffelgewürz und Chilisalز würzen, übrige braune Butter hinzufügen.

Für das Gemüse beide grünen Bohnensorten putzen, waschen und schräg in etwa 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. In einem Topf in Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Weiße Bohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Alle Bohnen ohne Fett kurz andünsten, mit Dill und Chilisalز würzen und die braune Butter unterrühren.

Zum Servieren das Fleisch in der Soße rosa durchziehen lassen, die Morcheln dazugeben.

Die Gemüsestreifen in der Butter erhitzen, Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Fleisch und Morcheln mit der Soße auf vorgewärmte Teller setzen.

Gemüsestreifen, Braterdäpfel und Bohnengemüse daneben anrichten.

Alfons Schuhbeck am 06. September 2020

## Rouladen mit Altbier und Mett

### Für 4 Rouladen:

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

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

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

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

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

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

Björn Freitag am 05. Dezember 2020

## Rouladen mit Gemüse-Soße

### Für 4 Rouladen:

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

### Gewürzsäckchen:

Pfefferkörnern	Piment	Nelken
Lorbeerblatt		

Rouladenfleisch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Kräftig salzen und pfeffern.

Senf gleichmäßig auf jeder Roulade verstreichen.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

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

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

Butterschmalz im Schmortopf erhitzen. Rouladen scharf darin anbraten, bis diese braun sind. Rouladen nicht zu früh wenden, damit sich Röstaromen entwickeln. Rouladen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Suppengemüse, Knoblauch und Lauchzwiebeln waschen bzw. schälen.

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

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

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

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

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

Zusammen mit Petersilienkartoffeln und Gurkensalat servieren.

Björn Freitag am 05. Dezember 2020

## Rouladen mit Schalotten und Rotwein

### Für 6 Rouladen:

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

Rouladenfleisch ausbreiten und von beiden Seiten pfeffern und salzen. Von einer Seite mit Senf bestreichen. 2 Scheiben Speck auf jede Roulade legen.

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

Sellerie und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch grob zerteilen. Rouladen aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen. Erneut Butterschmalz in den Topf geben. Suppengemüse darin anbraten.

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

Rouladen herausnehmen und Ringe entfernen. Sud für die Soße zur gewünschten Konsistenz einreduzieren und Lorbeerblätter entfernen. Justina serviert zu den Rouladen gerne selbstgemachte Serviettenknödel.

Björn Freitag am 05. Dezember 2020

# Rumpstaek mit Pfannen-Soße und Spargel-Tomaten-Gemüse

## Für 4 Portionen

### Für Fleisch und Spargel:

500 g weißer Spargel	100 g Kirschtomaten	4 Rumpsteaks (à 200 g)
2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer	2 EL neutrales Öl
1 Schalotte	2 EL Butter	100 ml trockener Weißwein
1 Bund gemischte Kräuter		

### Für die Soße:

1 Schalotte	100 g Butter	1 TL Zucker
100 ml Portwein	200 ml trockener Rotwein	1 Zweig Rosmarin
400 ml Rinderfond	2 TL Weißweinessig	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

### Spargel schneiden:

Für das Fleisch den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Spargel die unteren holzigen Enden der Stangen abschneiden, die Stangen im unteren Drittel schälen, waschen und leicht schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

### Rumpsteaks würzen:

Die Rumpsteaks mit je 1 Prise Salz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten bei starker Hitze scharf anbraten. Die Steaks aus der Pfanne heben, in einer ofenfesten Form noch einmal mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen je nach Dicke der Scheiben 8-10 Minuten medium garen.

### Sauce zubereiten:

Inzwischen die beiden Schalotten für Fleisch und Sauce schälen und in feine Würfel schneiden. Für die Sauce 2 EL Butter in der Fleischpfanne erhitzen und die Hälfte der Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen, dabei mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Portwein und Rotwein ablöschen, den gewaschenen Rosmarin dazugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Den Rinderfond angießen und die Flüssigkeit weiter reduzieren.

### Gemüse anbraten:

Inzwischen für den Spargel 2 EL Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Spargel, Tomaten und restliche Schalottenwürfel darin anbraten, bis die Tomaten zusammenfallen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen. Währenddessen die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

### Abschmecken:

Die Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Die Saucenpfanne vom Herd nehmen, den Rosmarin wieder entfernen und die restliche Butter in Stückchen unterrühren. Die Sauce noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fein geschnittenen Kräuter zum Spargel geben, das Gemüse durchschwenken und ebenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Servieren:

Zum Servieren das Spargel-Tomaten-Gemüse auf Teller verteilen, jeweils 1 Steak auflegen und mit der Sauce begießen.

Frank Rosin am 02. August 2020

## Rumpsteak aus dem Wok mit Kartoffel-Stampf

### Für 4 Personen

#### Für das Fleisch:

400 g Rumpsteak	1 kleines Stück Ingwer	2 rote Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten	250 ml Rinder- oder Kalbsbrühe	2 EL Hoi-Sin-Soße
1 EL Sojasoße	1 Chilischote	1 Limette
1 Bund Koriander	Zucker	Olivenöl

#### Für den Kartoffelstampf:

1 kg festk. Kartoffeln	1 EL Butter	3 EL grobes Paniermehl
2 Scheiben Mischbrot	1 Prise Muskat	Salz

#### Für das Fleisch:

Die Rumpsteaks in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler enthäuten und in mundgerechte Stücke teilen. Die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

Olivenöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen.

Rumpsteakstreifen hineingeben und scharf anbraten. Dabei in der Pfanne gut bewegen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und Paprika sowie Zwiebeln anbraten. Ingwer, Chili, Brühe und HoiSin-Soße unterrühren. Das Fleisch wieder dazugeben. Alles nochmals kurz erhitzen und vermengen. Mit etwas Sojasoße, Limettensaft und Zucker abschmecken. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und zum Schluss in die Pfanne geben.

#### Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln grob stampfen. Die Butter unterrühren und mit Muskat und Salz abschmecken. Die Brotscheibe in kleine Stücke zupfen oder schneiden. In einer Pfanne ohne Fett rösten. Nach 1-2 Minuten die Semmelbrösel hinzufügen und ebenfalls rösten. Die knusprigen Brotmasse auf den Stampf geben und einen Teil davon leicht unterheben.

Rainer Sass am 11. Oktober 2020

## Rumpsteak mit Pfifferlingen und Kirschen

### Für 2 Personen

2 Rumpsteak a 220 g	250 g Pfifferlinge	100 g Kirschen
1/2 Bund Schnittlauch	1 Glas Sahne	1 Butter
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 Spur Öl

Das Rumpsteak mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und dann in der Pfanne bei hoher Hitze von beiden Seiten ca. zwei Minuten braten (je nach Dicke des Steaks).

Die Kirschen halbieren und den Kern rausholen.

Das Steak aus der Pfanne nehmen und die Pfifferlinge in die Pfanne zum Braten geben.

Nach ca. zwei Minuten die Kirschen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, durchschwenken und noch eine kleine Flocke Butter mit in die Pfanne geben.

Die Sahne in die Pfanne gießen und ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Während die Sahne einkocht, den Schnittlauch schneiden.

Die Sauce auf dem Fleisch anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Steffen Henssler am 08. Juli 2020

## Rumpsteak mit Rahm-Champignons

### Für 1 Person

180 g Rumpsteak	3 grosse Champignons	1/2 grosse Zwiebel
1 Spur Rotwein	1/2 Glas Sahne	1/2 Bund Petersilie
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Das Steak würzen und in Öl scharf anbraten - 1 Minute von jeder Seite.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in die gleiche Pfanne Champignonscheiben und Zwiebelringe geben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Durchschwenken und mit einem Schuss Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

Sahne in die Pfanne geben und wenn alles eingekocht ist, frisch gehackte Petersilie drüberstreuen.

Die Sauce über das Rumpsteak geben.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

# Rumpsteak Strindberg mit Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen:

### Für Rumpsteak mit Sauce:

400 g Rumpsteak	2 Schalotten	Salz
60 g Mehl	4 EL mittelscharfer Senf	Butterschmalz
250 ml Rinderfond	1 EL Speisestärke	4 EL Wasser

### Kartoffelpüree:

450 g vorw. festk. Kartoffeln	Salz	250 ml Milch
60 g Butter	1 Prise Muskat	Pfeffer

### Für Rumpsteak mit Sauce:

Den Ofen auf 90 Grad vorheizen.

Das Rumpsteak parieren, also die Silberhaut entfernen und das Fett abschneiden. Das Fleischstück halbieren und in 4 Steaks teilen. Diese sollten 2-3 cm dick sein.

Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

Profitipp: Gemüsereste nicht wegwerfen, sondern für selbstgemachte Gemüsebrühe verwenden.

Die Steaks salzen. Für die Zwiebelkruste auf einer Seite mehlieren, also mit Mehl bestäuben. Anschließend mit Senf bestreichen. Eine Schicht Schalotten darauf drücken, nochmals mit Mehl bestäuben und andrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Steaks mit der Zwiebelseite nach unten in die Pfanne legen und scharf anbraten. Wenden und die andere Seite ebenfalls scharf anbraten.

Anschließend für 10 Minuten im 90 Grad heißen Ofen garen.

Für die Sauce den Bratensatz in der Pfanne mit Rinderfond ablöschen. Kurz aufkochen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren. In die Pfanne geben, köcheln lassen und so lange rühren, bis sich eine klümpchenfreie, gebundene Sauce ergibt. Falls nötig, mehr Stärke hinzufügen.

### Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

Die heißen Kartoffeln mithilfe einer Kartoffelpresse in die Milch pressen und verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Profitipp: Kartoffelpüree nicht zu lange rühren, da es sonst verkleistert.

Das Rumpsteak mit Püree und Sauce heiß servieren.

Björn Freitag am 14. September 2020

# Süßkartoffel-Pommes mit Feigen-Aioli und Rumpsteak

**Für 4 Personen**

**Für die Süßkartoffel-Pommes:**

1 kg Süßkartoffeln	2 EL Kokosöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL geräuchertes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	Salz

**Für die Feigen-Aioli:**

3 Knoblauchzehen	2 Eigelb	1 EL Feigensenf
Salz	Pfeffer	200 ml Rapsöl
100 ml Schmand	Honig	1 Msp. Chilipulver

**Für die Rumpsteaks:**

4 Rumpsteaks (à ca. 150 g)	Salz, Pfeffer	3 EL Speiseöl
----------------------------	---------------	---------------

Für die Süßkartoffeln den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in 1 cm starke Stifte schneiden.

Die Kartoffelstifte für 5 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Das Kokosöl in einem Topf schmelzen.

Die Süßkartoffeln aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Süßkartoffelstifte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, mit Kokosöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer und Salz vermengen.

In den Backofen geben, nach 15 Minuten einmal wenden und weitere 15 Minuten garen.

Für die Feigen-Aioli den Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Die Eigelbe in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Pürierstab vermengen. Das Rapsöl in dünnen Strahl fortwährend einrühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Dann den Schmand einrühren, mit Honig und Chilipulver abschmecken.

Die Rumpsteaks kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je ca. 2 Minuten kräftig anbraten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks kurz ziehen lassen.

Heiße Süßkartoffelpommes mit Steak und Feigen-Aioli anrichten.

Sören Anders am 14. Februar 2020

# Saftiges Gulasch mit gerösteten Knödel-Scheiben

## Für 4 Personen

800 g Zwiebeln	5 Knoblauchzehen	1 kg Rindfleisch
1 EL Butterschmalz	3 EL edels. Paprikapulver	1 TL getrock. Majoran
1/2 TL getrock. Thymian	1/2 TL gemahl. Kümmel	2 EL Weißweinessig
100 ml Wasser	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken. Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

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

Das Paprikapulver, den Majoran, den Thymian und den Kümmel zugeben und kurz verrühren. Dann mit dem Weißweinessig und dem Wasser ablöschen.

Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Das Fleisch zugeben und den Bräterinhalt vermengen. Das Fleisch nicht anbraten, sondern den Bräter sofort mit einem Deckel verschließen und das Fleisch ca. 2 Stunden bei milder Hitze ganz leise köcheln lassen.

Bei Bedarf zwischendurch etwas Wasser nachgießen.

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

Christian Henze am 28. Februar 2020

# Sauerbraten mit Apfel-Spalten und Spitzkohl

## Für 4 Personen

1 kg Bürgermeisterstück

### Für die Beize/Marinade:

70 g Zucker	350 ml Wasser	250 ml Branntweinessig
250 ml weißer Balsamico	10 Wacholderbeeren	2 EL gelbe Senfkörner
3 Karotten	2 Zwiebeln	½ Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	3 Nelken	1 TL weiße Senfkörner
1 EL Salz	300 ml Rotwein (13,5%)	500 ml dunkler Rinderfond
1 Petersilienwurzel	2 EL Rübengrün	1 EL Crème-fraîche
100 ml Olivenöl		

### Für Apfelspalten, Spitzkohl:

3 Äpfel	1 Spitzkohl	100 ml Wasser
100 g Zucker	3 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker	1 Prise Kümmel	

### Für die Beize/Marinade:

In einem Topf Wasser aufkochen und den Zucker darin auflösen. Hinzu kommen Balsamico, Wacholderbeeren, Senfkörner und Branntweinessig.

Die Silberhäute vom Fleisch entfernen, damit es nach dem Garen nicht zäh wird. Das Fleisch in die Beize legen und abgedeckt im Kühlschrank lagern.

Innerhalb der nächsten 10 Tage an jedem 2. Tag das Fleisch wenden.

Um den Vorgang zu beschleunigen, das Fleisch in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese für nur 3 Tage im Sud ziehen lassen.

Ist der Braten durchgezogen, das Fleisch aus der Beize heben und abtupfen. Mit reichlich Öl in einem Bräter von beiden Seiten anbraten, dann wieder herausnehmen.

Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Lauch kleinschneiden und in den Bräter geben. Nun das Fleisch ebenfalls wieder in den Bräter legen und zusammen mit dem Gemüse für ca. 10 Minuten anbraten. Nelken, weiße Pfefferkörner und Salz hinzugeben und kurz andünsten. Alles mit Rotwein ablöschen, um den Bratensatz vom Boden zu lösen. 500 ml von der Beize (gemeinsam mit Wacholderbeeren und Senfkörnern) mit Rinderfond und Petersilie im Topf einköcheln.

Das Fleisch für ca. 2 Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Nach Ablauf der Zeit das Fleisch aus dem Bräter herausnehmen und die Sauce durch ein Sieb passieren. Die Sauce etwas reduzieren und mit Rübengrün und Crème fraîche verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für Apfelspalten, Spitzkohl:

Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden, nur kurz anbraten, dann wieder herausnehmen.

In der Pfanne anschließend Wasser aufkochen, den Zucker hineingeben und so lange köcheln lassen, bis ein hellbrauner Karamell entsteht.

Die Apfelspalten zusammen mit 1 EL Olivenöl im Karamell schwenken, bis sie gleichmäßig damit überzogen sind.

Den Spitzkohl in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl garen. Zucker, Kümmel und Weißweinessig hinzugeben. Zum Abschluss abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Björn Freitag am 06. März 2020

# Sauerbraten mit Salzkartoffeln und Apfel-Püree

## Für 4 Personen:

### Für Sauerbraten, Sauce:

1 kg falsches Filet vom Rind	10 g Gewürzmischung	100 ml Weißweinessig
0,75 l Wasser	3 EL Butterschmalz	3 Möhren
$\frac{1}{2}$ Sellerie-Knolle	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	4 Zwiebeln
Salz	2 Lorbeerblätter	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Bund frische Petersilie		

### Für Kartoffeln, Apfelpüree:

450 g kleine festk. Kartoffeln	Salz	3 Äpfel
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	50 ml Wasser	2 EL Zucker

**Für den Sauerbraten mit Sauce:** Der Braten muss 1-2 Wochen eingelegt werden.

In einer Schüssel den Sud aus Essig, 0,5 Liter Wasser, Sauerbratengewürz und Pfeffer zusammenmischen und das Fleisch hineingeben. Der Braten muss damit komplett bedeckt sein. Gegebenenfalls zusätzlich Wasser nachgießen.

Abgedeckt 1-2 Wochen im Kühlschrank ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit, das Fleisch einmal wenden.

Profitipp: Wer die Einlegezeit verkürzen möchte, kann das Fleisch zuvor in Scheiben schneiden und diese in den Sud geben. Die Bratenscheiben werden so innerhalb von drei Tagen mürbe.

Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch aus dem Einlegesud herausnehmen und in den Topf geben. Nun gleichmäßig von allen Seiten kräftig anbraten, bis es schön braun ist. Den Einlegesud beiseitestellen.

Sellerie und Zwiebeln schälen und Möhren und Lauch putzen. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Das angebratene Fleisch aus dem Topf heben und beiseitestellen.

Das Gemüse in den Topf geben, anbraten. Das Fleisch von allen Seiten salzen.

Pfeffer und Lorbeerblätter zum Gemüse geben und das Fleisch darauf platzieren.

Ca. 0,25 Liter des Einlegesuds hinzugeben und mit 0,25 Liter Wasser auffüllen.

Mit geschlossenem Deckel 2-3 Stunden bei schwacher bis mittlerer Hitze schmoren lassen.

Den Braten herausheben und in Scheiben schneiden.

Die Flüssigkeit abseihen. Das Gemüse hat seinen Geschmack abgegeben, kann entsorgt werden.

Die Sauce in einem kleinen Topf aufkochen und weiter reduzieren.

Bei Bedarf mit etwas Speisestärke binden. Hierfür 1 EL Stärke in etwas kaltem Wasser glattrühren. Unter Rühren in die heiße Sauce geben und köcheln lassen, bis die Sauce andickt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie fein schneiden und zum Servieren beiseitelegen.

**Für Kartoffeln, Apfelpüree:** Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Den Saft der halben Zitrone in einem Topf mit etwas Wasser und den Äpfeln vermengen.

Den Zucker hinzugeben und zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Äpfel weich sind, mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten.

Profitipp: Dieses Apfelpüree lässt sich auch gut aus Fallobst zubereiten.

Den Sauerbraten mit Sauce, Salzkartoffeln und Apfelpüree anrichten und mit gehackter Petersilie dekorieren.

Björn Freitag am 14. September 2020

# Sauerbraten von Rind-Schulter mit Hagebutten-Knödeln

## Für 4 Personen

### Für den Braten:

2 Möhren	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	1 Stängel Thymian	2 Gewürznelken
2 Sternanis	1 TL Pimentkörner	1 TL schwarze Pfefferkörner
130 ml Weinessig (oder Sherryessig)	0,7 l Wasser	1 kg Rinderschulter
Salz	Pfeffer	Rapsöl
1 EL Johannisbeer-Gelee	1 TL Speisestärke	

### Für das Hagebuttengelee:

4 Blatt Gelatine	150 g Hagebuttenmark
------------------	----------------------

### Für den Knödelteig:

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	120 g Mehl
80 g Speisestärke	20 g Butter	2 Eigelb
Pfeffer	Muskatnuss	

### Für die Knödelschmelze:

4 getrocknete Birne	4 getrocknete Aprikosen	1 Apfel
50 g Butter	100 g Hagebuttenmark	

Für die Beize Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeer, Thymian, Gewürznelken, Sternanis, Piment, Pfefferkörner, Essig, Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen.

Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in eine Schale geben.

Die Gewürz-Essigmischung heiß über das Fleisch gießen. Zugedeckt etwa 8 Stunden, zum Beispiel über Nacht, ziehen lassen.

Am folgenden Tag für das Hagebutten-Gelee die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Hagebuttenmark in einem Topf erwärmen. Die Gelatine ausdrücken, im warmen Hagebuttenmark unter Rühren schmelzen.

Die Mischung in eine kleine flache Form gießen. Kühl stellen und gelieren lassen.

Das Fleisch aus der Marinade heben, trocken tupfen.

Die Marinade durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Marinade aufkochen, dabei entstehenden Schaum (Eiweiß vom Fleisch) abschöpfen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rinderschulter mit Salz und Pfeffer würzen. In einem ofenfesten Schmortopf das Rapsöl erhitzen. Das Fleischstück darin rundherum kräftig anbraten.

Gemüse aus der Beize zugeben und mit anrösten. Mit etwas Marinade ablöschen und leicht einkochen lassen. Nach und nach so viel Beize angießen und etwas einkochen lassen, dass etwa 12 cm hoch ein kräftiger Fond im Topf entsteht.

Den Sauerbraten dann in den heißen Backofen schieben. Zugedeckt etwa 2 ½ Stunden sacht saftig schmoren, dabei nach und nach die übrige Marinade angießen.

Währenddessen für die Knödel Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich garen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die heißen Kartoffeln dann durch eine Presse drücken und auf einem Blech verteilen. Etwa 20 Minuten auskühlen lassen.

Kartoffelpüree, Mehl, Stärke, Butter, Eigelbe, Salz, Pfeffer und Muskat in eine Rührschüssel geben und alles kurz zu einem glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen.

Währenddessen getrocknete Früchte in feine Würfel schneiden. Apfel schälen, entkernen und

ebenfalls würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, die vorbereitete Früchte darin andünsten. Hagebuttenmark untermischen.

Das Hagebuttengelee aus der Form stürzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Aus der Kartoffelmasse 8 Knödel formen, dabei jeweils einen Geleewürfel mittig mit einformen. Die Knödelmasse sorgfältig darum schließen, Nähte glattstreichen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Knödel ins kochende Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren und die Knödel im Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Den gegarten Braten aus dem Topf nehmen und warmstellen.

Den Schmorfond in einen Topf passieren. Das Johannisbeer-Gelee untermischen und nach Belieben mit etwas angerührter Weizenstärke abbinden. Die Sauce abschmecken.

Das Fleisch in etwa 5 cm dicke Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Sauce begießen.

Je 2 Knödeln zum Fleisch anrichten, mit der Hagebutten-Schmelze beträufeln und servieren. Übrige Sauce extra reichen.

Jörg Sackmann am 15. Dezember 2020

# Spaghetti mit Sauce bolognese

## Für 4 Personen

### Für die Bolognese:

1 Zwiebel	1 kleine Karotte	1 Stange Staudensellerie
500 g Rindfleisch	1 TL Puderzucker	2 EL Tomatenmark
150 ml kräftiger Rotwein	150 g passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ TL getr. Oregano	$\frac{1}{4}$ TL getr. Rosmarin
$\frac{1}{4}$ TL getr. Thymian	$\frac{1}{4}$ TL getr. Bohnenkraut	2 gerieb. Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ TL gerieb. Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Zitronen-Abrieb	mildes Chilisalz
Pfeffer		

### Für die Nudeln:

400 g Spaghetti	Salz	3 Scheiben Ingwer
300 ml Gemüsebrühe	1 EL kalte Butter	Außerdem
4 EL Parmesanspäne		

Für die Bolognese Zwiebel schälen, die Karotte putzen und schälen, den Staudensellerie putzen und waschen. Das Gemüse in 2 mm große Würfel schneiden. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in 1 cm große Würfel schneiden.

Den Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hell karamellisieren und die Gemüsegewürfel darin etwas andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Den Wein dazugießen und die Flüssigkeit sämig einköcheln lassen.

Die Brühe und die passierten Tomaten hinzufügen und alles erhitzen, dann die Fleischwürfel dazugeben. Alles mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt etwa 2 Stunden mehr ziehen als köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Das Lorbeerblatt 15 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Zuletzt Kräuter, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale unterrühren, einige Minuten ziehen lassen und die Sauce mit Chilisalz und Pfeffer würzen.

Für die Nudeln die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser mit dem Ingwer, 3 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben, garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, den Ingwer wieder entfernen.

Zum Servieren die Brühe in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die vorgegarten Spaghetti dazugeben und etwa 2 Minuten garen, bis sie fast die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben. Zuletzt die kalte Butter unterrühren.

Die Spaghetti auf vorgewärmte Pastateller verteilen und die Sauce bolognese darauf verteilen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Juni 2020

# Steak richtig braten

## **Für 4 Personen:**

4 Stück Roastbeef (a 200 g)    1 EL Olivenöl    3-4 Zweige Rosmarin  
2 EL Butter    Meersalz, Pfeffer

Die Steaks erst kurz vorher von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen (wenn Sie längere Zeit vorab einsalzen, entziehen Sie den Steaks ihre Saftigkeit und das Fleisch kann trocken werden). In einer großen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit dem Olivenöl von allen Seiten braten.

Nachdem sich ringsum Röststoffe entwickelt haben, die Steaks auf einem Backgitter auf der mittleren Schiene des auf 100°C Ober-/ Unterhitze vorgeheizten Backofens bis zu einer Kerntemperatur von 54-56°C garen.

Dies lässt sich gut mit Hilfe eines digitalen Fleischthermometers überprüfen.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, Butter zusammen mit den Rosmarinnadeln in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Die Steaks hineinlegen und in der Rosmarinbutter aromatisieren.

Dabei die Steaks regelmäßig wenden und mehrmals mit der schäumenden Butter übergießen.

Wenn die Butter aufhört zu schäumen, die Steaks zusammen mit den inzwischen knusprigen Rosmarinnadeln aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen, in dünne Tranchen schneiden, mit einer Prise Meersalz bestreuen und servieren.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2020

# Tafelspitz mit Schnittlauch-Soße und Apfelkren

## Für 4 Personen

### Für den Tafelspitz:

100 g Karotte	100 g Sellerie	100 g Lauch
1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Speiseöl
1,2 kg Tafelspitz vom Rind	Salz	3 Stängel Petersilie
1 TL schwarze Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter	

### Für den Apfelkren:

100 g Zucker	100 ml Wasser	1 Zitrone
300 g Äpfel	50 g frischer Meerrettich	

### Für die Schnittlauchsauce:

80 g Weißbrot ohne Rinde	80 ml Milch	2 Eigelbe, extra frisch
Salz	Pfeffer	1/2 TL scharfer Senf
1 Spritzer Essig	200 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Schnittlauch

Für den Tafelspitz das Gemüse putzen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob schneiden. In einem Bräter oder großen Topf etwas Öl erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin etwas anrösten. Topf zur Seite stellen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Tafelspitz darin von allen Seiten gut anbraten. Dann wieder herausnehmen.

Das Fleisch zum angebratenen Gemüse in den Bräter geben, leicht mit Salz würzen und etwa 2,5 l Wasser aufgießen. Petersilie, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben und das Wasser langsam bis zum Siedepunkt erhitzen. Wichtig ist, dass das Wasser nicht wallend aufkocht. Den Tafelspitz ca. 2,5 Stunden am Siedepunkt weich garen.

Anschließend den Herd abstellen und das Fleisch in der Resthitze der Brühe ruhen lassen.

Tipp: Man kann den Tafelspitz auch am Vortag garen. Den Tafelspitz, wenn er etwas abgekühlt ist aus der Brühe nehmen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe passieren und ebenfalls kalt stellen. Am nächsten Tag kann man den Tafelspitz dann aufschneiden und in einem Topf mit etwas Brühe wieder erhitzen.

In der Zwischenzeit für den süßen Apfelkren Zucker mit Wasser in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.

Von der Zitrone den Saft auspressen, diesen zum Sirup geben.

Äpfel und die Meerrettichwurzel schälen. Mit einer groben Reibe die Äpfel direkt in den Topf mit dem Zuckersirup reiben und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Dann fein pürieren. Den Meerrettich darauf reiben, vermengen und abschmecken.

Für die Schnittlauchsauce das Weißbrot würfeln, mit der Milch übergießen, kurz einweichen, dann durch ein feines Sieb streichen.

Die weiche Brotmasse mit den Eigelben, Salz, Pfeffer, Senf und Essig in ein hohes Püriergefäß geben und fein mixen. Unter ständigem Mixen das Öl langsam zugeben und so lange mixen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen.

Zum Anrichten den Tafelspitz aufschneiden und auf Tellern anrichten, mit etwas was der Kochbrühe beträufeln, leicht salzen und mit etwas vom gekochten Gemüse garnieren. Den Apfelkren und die Schnittlauchsauce dazu servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Rainer Klutsch am 06. März 2020

# Tagliata di manzo mit Scamorza und Salz-Pistazien

## Für zwei Personen

### Für die Tagliata:

2 Rumpsteaks, á 300 g      Olivenöl      Salt Flakes  
Pfeffer

### Für die Vinaigrette:

120 g Scamorza affumicata    60 g geschälte Salzpistazien    2 Zweige glatte Petersilie  
100 ml Zitronenvinaigrette    Salz      Pfeffer

### Für die Garnitur:

8 Steinchampignons      1 Packung Rucola      1 kleiner Frisée-Salat

### Für die Tagliata:

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Von beiden Seiten dünn mit Olivenöl bestreichen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Salt Flakes und Pfeffer würzen.

Um das Verbrennen des Öls in der heißen Pfanne zu vermeiden, kann man es direkt auf das Fleisch auftragen, statt es vor dem Braten in die Pfanne zu geben. Verbranntes Öl schadet dem Geschmack eines guten Steaks. Auch Pfeffer verbrennt schnell in der Pfanne, weshalb man erst nach dem Braten würzen sollte.

### Für die Vinaigrette:

Scamorza in feine Würfel schneiden und die Pistazien grob hacken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen befreien.

Petersilienblätter fein schneiden und zusammen mit den Pistazien und dem Scamorza in die Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auch eine selbstgemachte Vinaigrette hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank. Das Öl dient der Konservierung und hält das Aroma.

### Für die Garnitur:

Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben. Frisée-Salat und Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und vermischen.

Das Fleisch in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben aufschneiden und auf den Tellern drapieren. Champignonscheiben darüberhobeln und mit dem Frisée und Rucola garnieren. Mit der Vinaigrette beträufeln und die Tagliata fertigstellen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 22. Mai 2020

# Tagliata vom Rinder-Rücken mit Kräuter-Soße und Bulgur

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

6 EL Sojasauce                      4 Rinderrücken-Steaks à ca. 150 g    Öl  
grobes Meersalz

### Für den Bulgur:

500 ml Wasser                      Ras-el-Hanout                              Salz  
150 g Bulgur                        2 Bio-Limetten                            3 EL Olivenöl

### Für die Kräutersauce:

1/2 Bund Blattpetersilie    3 Stängel Minze                            3 Stängel Koriander  
1 Knoblauchzehe                1 Peperoni                                 1/2 TL Limettes-Abrieb  
6 EL Olivenöl

Sojasauce in eine flache Form geben, die Steaks nach Belieben kurz kalt abspülen, trocken tupfen. Steaks in der Sojasauce wenden und 30 Minuten in der Sojasauce ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Bulgur Wasser mit einer guten Prise Ras el Hanout und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Bulgur hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Limette die Schale abreiben und Saft auspressen. Die andere Limette mit dem Messer schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist. Die Fruchtfilets auslösen.

Anschließend den Bulgur auf einem Sieb abschütten. Den noch warmen Bulgur mit Olivenöl, Limettensaft und schale vermischen und mit Salz und Ras el Hanout abschmecken.

Die Limettenfilets in kleine Stücke schneiden und untermischen.

Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Peperoni waschen, entkernen und grob schneiden.

Kräuterblätter mit Knoblauch, Peperoni, Limettenabrieb und Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine Grillpfanne gut erhitzen. Die Steaks aus der Marinade nehmen, gut abtropfen. Die Grillpfanne mit Öl auspinseln, Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

Anschließend auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten rosa garen. Steaks aus dem Ofen nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Zum Anrichten den Bulgur auf Tellern verteilen. Die Steaks in Scheiben aufschneiden und daneben anrichten, mit Meersalz würzen und die Kräutersauce darüber träufeln.

Philipp Stein am 12. Mai 2020

## Tatar vom Rind mit Wachtelei

### Für 4 Personen:

200 g Rinderfilet	20 ml Worcestershiresoße	1 EL Ketchup
2 Schalotten	30 g grober Senf	1 Bund Schnittlauch
1 kl. Glas Cornichons	20 ml Olivenöl	1 kleines Glas Kapern
4 Wachteleier	4 Scheiben Toastbrot	Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und mit einem Messer fein würfeln oder schaben und beiseitestellen. Schalotten und Cornichons fein würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kapern fein hacken und alles mit dem Tatarfleisch vermengen. Mit Ketchup, Senf, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Worcestershiresoße abschmecken.

Die Toastbrotsscheiben toasten und mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen. Das Tatar nacheinander portionsweise in kleine Schälchen füllen und jeweils auf das Toastbrot stürzen. Zum Veredeln die Wachteleier trennen und in die Mitte des Tatars je 1 Wachteleigeb leg. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

### Tipp:

Wer kein rohes Fleisch mag, kann das Rezept auch gut mit Roter Bete zubereiten. Dafür die Knollen salzen und bei 160 Grad im Ofen garen. Anschließend auskühlen lassen, schälen und fein würfeln.

Zora Klipp am 27. Dezember 2020

# Tranchen vom Rinder-Filet Stroganoff, Rotwein-Soße, Rösti

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

4 Scheiben Rinderfilet	8 Mini Rote Beten	2 dicke Gewürzgurken
2 EL Essig	Öl	Salz

### Für die Sauce:

4 Schalotten	1 EL Butter	1 EL Crème-fraîche
500 ml Rotwein	100 ml Jus	2 cl Brandy
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die Puffer:

4 vorw. festk. Kartoffeln	1 Muskatnuss	1 EL Butterschmalz
Salz		

### Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	50 ml Milch	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets waschen, trockentupfen, von beiden Seiten kräftig in Öl anbraten und im Ofen warmhalten.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Beten schälen und in etwas Essig kochen. Dann klein schneiden. Gewürzgurken klein schneiden.

### Für die Sauce:

Schalotten abziehen und hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und Schalotten durchschwenken. Brandy hinzugeben und flambieren. Mit Rotwein und Jus ablöschen und alles einköcheln lassen. Wenn die Sauce eingekocht ist, Crème fraîche und Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer, abschmecken.

### Für die Puffer:

Kartoffeln schälen und grob reiben. Muskatnuss reiben und 1 Msp.

auffangen. Kartoffelraspeln mit Muskat und Salz würzen und in der Pfanne mit Butterschmalz zu kleinen Puffern ausbraten.

### Für das Selleriepüree:

Sellerie schälen und klein schneiden. In Salzwasser garen. Abgießen und mit der Milch zu einem Püree verarbeiten. Muskatnuss reiben und 1 Msp.

auffangen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 02. April 2020

# Walliser Falsche Schnecken mit Käse-Rösti

## Für 4 Personen

### Für die Kräuterbutter:

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Estragon	3 Zweige Thymian	250 g Butter (Zimmertemperatur)
1 Eigelb	1/2 TL Paprikapulver, scharf	1/2 TL Curry
1 TL Dijon-Senf	10 ml Worcestershiresauce	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

### Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	Pfeffer
150 g Bergkäse	2 EL Pflanzenöl	

### Für die falschen Schnecken:

600 g Entrecôte	Meersalz	Pfeffer
-----------------	----------	---------

Für die Kräuterbutter die Schalotte und Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

Petersilie, Estragon und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die weiche Butter und Eigelb schaumig schlagen. Schalotte, Knoblauch, Kräuter, Paprikapulver, Curry, Senf, Worcestersauce und Zitronensaft zugeben und gut vermischen. Die Kräuterbutter mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu einer Rolle von ca. 3-4 cm Durchmesser formen und kalt stellen.

Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten stehen lassen.

Den Käse ebenfalls grob reiben.

Dann die Kartoffelspäne in ein sauberes Geschirrtuch geben und auspressen.

Mit Hilfe eines Anrichterrings (etwa 10 cm Durchmesser) Rösti formen. Dazu den Ring auf eine glatte Arbeitsfläche geben, etwa 1 cm hoch Kartoffelmasse einfüllen, etwas Käse aufstreuen, dann nochmals 1 cm hoch Kartoffeln darauf geben und alles gut fest drücken. Den Ring entfernen und weitere Rösti formen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Rösti vorsichtig mit einer Palette in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten goldbraun und knusprig braten, zwischendurch gelegentlich wenden.

In der Zwischenzeit die Grillfunktion des Backofens oder die höchste Stufe Oberhitze einschalten.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 24 Würfel von etwa 25 g schneiden.

Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischstücke auf die Schneckenpfännchen verteilen. Die Kräuterbutterrolle in dünne Scheiben schneiden und auf den Fleischscheiben verteilen.

Die Schneckenpfännchen in den Ofen geben und unter dem heißen Grill garen, bis die Butter goldbraun geschmolzen ist.

Tipp: Wer keine Schneckenpfännchen besitzt, kann die Fleischstücke auch einfach in eine große Auflaufform setzen.

Die Falschen Schnecken portionsweise im Pfännchen servieren und die Rosti dazu reichen.

Jörg Sackmann am 18. Februar 2020

# Zwiebelrostbraten mit Käse-Spätzle

## Für 4 Personen

### Für die Spätzle:

150 g Bergkäse	100 g Emmentaler	100 g Alpkäse
100 g Romadur	500 g Weizenmehl (405)	8 Eier
Salz		

### Für den Rostbraten:

350 g weiße Zwiebeln	2 EL Weizenmehl (405)	1 TL Paprikapulver, edelsüß
400 ml Pflanzenöl	4 Rumpsteaks à 200 g	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter

Zunächst für die Spätzle Bergkäse, Emmentaler und Alpkäse reiben. Romadur klein würfeln. Alle Käse in eine Schüssel geben, vermischen und beiseitestellen.

Für den Rostbraten Zwiebeln schälen, etwas weniger als die Hälfte der Zwiebeln fein würfeln und beiseitestellen. Restliche Zwiebeln in feine Ringe hobeln.

Mehl und Paprikapulver vermischen, über die Zwiebelringestäuben und vermengen.

In einem hohen Topf (oder einer Fritteuse) das Frittieröl auf ca. 170 Grad erhitzen.

Die Zwiebelringe nach und nach im heißen Fett goldgelb und knusprig frittieren, bevor sie ins heiße Fett kommen, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Die gerösteten Zwiebeln auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Für die Spätzle das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Eier und 1 TL Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel gründlich vermischen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leichte Blasen wirft.

Zugedeckt den Spätzleteig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rumpsteaks leicht flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je 3 Minuten scharf anbraten.

Steaks aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech oder eine feuerfeste flache Form geben und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Im Bratfett der Fleischpfanne die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen. Butter zugeben und Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Anschließend warmhalten.

Eine Auflaufform bereitstellen bzw. im Backofen leicht vorheizen.

Das Wasser für die Spätzle kräftig salzen. Eine Portion Spätzleteig durch eine Spätzlepresse oder über einen Spätzlehobel ins kochende Wasser geben.

Aufkochen, durchrühren und die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen. Nicht mit kaltem Wasser abschrecken und das Kochwasser nicht wegschütten.

Die heißen Spätzle in die vorbereitete Auflaufform geben, mit etwas Käsemischung bestreuen.

So den restlichen Teig portionsweise zu Spätzle verarbeiten und abwechselnd mit der Käsemischung in die Auflaufform schichten.

100 ml vom heißen Spätzle-Kochwasser gleichmäßig über die Spätzle in der Form gießen und vorsichtig durchmischen.

Die Käsespätzle auf Teller verteilen und darauf je ein Stück Rostbraten geben.

Zuerst die geschmolzenen Zwiebeln darauf geben, darüber die knusprigen Zwiebelringe verteilen.

Christian Henze am 08. Dezember 2020

# Index

- Artischocke, 3  
Avocado, 1, 7, 24, 50
- Bürgermeisterstück, 10, 63  
Beef, 1, 2  
Beef-Stroganoff, 73  
Bein, 29  
Blumenkohl, 6  
Bohnen, 13, 23, 47, 53  
Braten, 4, 32, 45, 46, 54, 63–65, 68  
Bratkartoffeln, 53  
Brokkoli, 21, 22
- Entrecôte, 1, 2, 5, 27, 50, 74
- Filet, 5, 26, 27, 34–37, 53, 64, 72, 73  
Filet-Steak, 21, 30  
Fleisch, 6, 7, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 24, 26, 33, 39, 48, 50, 55, 56, 62, 67
- Geschnetzeltes, 37  
Gulasch, 6, 15, 16, 38, 62  
Gurke, 19, 24, 25, 27, 41–43, 54, 56, 73
- Hüfte, 17, 23, 31, 37  
Hüftsteak, 23, 31
- Kürbis, 1, 11  
Knödel, 16, 18, 62, 65  
Kohlrabi, 2  
Kraut, 63
- Lauch, 18, 20, 24, 26, 37, 39, 42, 56, 63, 64
- Möhren, 8, 10–12, 18–20, 26, 29, 32, 34, 39, 41–43, 45, 46, 48, 53–56, 63–65, 67, 69
- Medaillons, 36
- Nudeln, 14, 67
- Pak-Choi, 13, 21  
Paprika, 14, 30, 33, 58  
Pastinaken, 39  
Pilze, 2, 7, 21, 32, 37, 41, 51, 53, 58, 59, 70
- Porterhouse, 3
- Rösti, 35, 73, 74  
Rüben, 63  
Rücken, 40, 43, 71  
Radieschen, 17, 26, 27, 50  
Reis, 7, 33, 37  
Rettich, 10–12, 20, 25, 26, 48, 69  
Rippen, 25  
Roastbeef, 8, 51, 52, 68  
Rosenkohl, 31  
Rostbraten, 53, 75  
Rote-Bete, 35, 36, 39, 73  
Rotkraut, 8  
Roulade, 19, 39–43, 54–56  
Rucola, 22, 37, 52, 70  
Rumpsteak, 1, 13, 22, 24, 57–61, 70, 75
- Sauerampfer, 17  
Schoten, 8, 13, 33, 38, 58  
Schulter, 4, 11, 32, 46, 65  
Sellerie, 8, 10–12, 18–20, 26, 29, 32, 41, 43, 45, 46, 48, 53, 55, 56, 63, 64, 67, 69, 73  
Spargel, 3, 43, 57  
Spinat, 3, 12, 48  
Spitzkohl, 8, 16, 63  
Steak, 2, 5, 7, 21, 24, 30, 40, 47, 71  
Surf-and-Turf, 25
- Tafelspitz, 12, 69  
Tatar, 24, 27, 72
- Zucchini, 43