

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Rind

2021 - 2022

119 Rezepte

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

Inhalt

Bacon Cheeseburger	1
Beef Wellington mit Bacon und Spinat	1
Beef Wellington	2
Bier-Gulasch	3
Blackened Rumpsteak mit Spinat-Salat	3
Blitz-Rouladen mit Ofengemüse	4
Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse	5
Boeuf Bourguignon	6
Boeuf Stroganoff	7
Boeuf Stroganoff	7
Carpaccio vom Rinder-Braten, Gemüse-Vinaigrette, Reis	8
Carpaccio	9
Chili con carne aus Rinder-Braten	10
Das perfekte Rinder-Filet-Steak	10
Das perfekte Steak vom Grill mit Kräuter-Butter	11
Entrecôte mit Rub rückwärts gegart	11
Entrecote mit Sauce Bordelaise	12
Filet Stroganoff de luxe mit Kohlrabi Kartoffel-Rösti	13
Filet Wellington	14
Filet-Steak mit Champignon-Soße und Bratkartoffeln	15
Flanksteak mit Rucola und Shiitake-Pilzen	16
Frühling-Sülze mit Ochsen-Bäckchen, Apfel-Meerrettich	17
Gebratene Rind-Oberschale mit Rotwein-Soße	18
Gebratenes Beef-Sashimi mit Spinat-Salat	19
Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse	20

Gehacktes vom Alm-Ochsen mit Pfifferlingen, Croûtons	21
Geschmorte Rinder-Brust mit Spätzle	22
Geschmorte Rinderbrust-Rippen mit Süßkartoffel-Püree	23
Geschmortes Bürgermeisterstück mit Dill-Kartoffeln	24
Gratinierter Sellerie-Rostbraten mit Frühling-Gemüse	25
Gulasch-Suppe aus dem Ofen	26
Hüftsteak mit Chimichurri an Sommer-Gemüse	27
Karotten-Kraut-Salat mit Burger und Senf-Ketchup-Soße	27
Kebab-Spieße mit Rindfleisch	28
Klassische Rouladen	29
Knusper-Stulle mit Roastbeef	30
Koreanisches Beef Bulgogi	31
Leberkäs mit Spiegelei und Bratkartoffeln	32
Marinierte Rinder-Sticks mit Bratkartoffeln	33
Minuten-Steaks vom Rind mit Champignons	33
Minuten-Steaks vom Rind, Pistazien-Kruste, Couscous	34
Norddeutsches Surf and Turf mit Räucher-Kartoffeln	35
Nordrhein-westfälisches Labskaus	36
Ossobuco vom Rind mit Kartoffel-Stampf und Pilzen	37
Perfektes Beef Wellington	38
Pfeffer-Potthast mit Zwiebel-Schmelz	39
Pilz-Ragout auf Kartoffel-Rösti	40
Piroggen mit Rind-Fleisch und geschmortem Paprika	41
Rinder-Braten mit Kartoffel-Stampf und glaciertem Lauch	42
Rinder-Carpaccio mit Trüffel-Mayonnaise und pochiertem Ei	43
Rinder-Filet Wellington	44
Rinder-Filet, Pflaumen-Chutney, Petersilienwurzel-Püree	45
Rinder-Filet-Steak mit Pilz-Soße	46
Rinder-Geschnetzeltes in Senf-Soße mit Brokkoli	47
Rinder-Gulasch 'Henssler Style'	48
Rinder-Gulasch mit grünen Bohnen und Sellerie-Püree	49
Rinder-Gulasch mit Herzoginkartoffeln	50

Rinder-Gulasch-Gerichte	51
Rinder-Gulasch	52
Rinder-Hüfte mit Grünkohl und Schwarzbier-Jus	53
Rinder-Rippe mit Portwein-Zwiebeln, Petersilien-Püree	54
Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree und Pilzen	55
Rinder-Rouladen klassisch	56
Rinder-Rouladen mit Blumenkohl in Curry-Soße	57
Rinder-Schmorbraten in Maronen-Soße	58
Rinder-Schmorbraten vom Bürgermeisterstück	59
Rinder-Schmorbraten, Rosmarin-Kartoffeln, Stangenbohnen	60
Rinder-Schmortopf mit Kokosmilch und Mangold	62
Rinder-Steak mit Kräuter-Butter, Ofenkartoffeln	63
Rinder-Steak mit Morchel-Walnuss-Soße und Spätzle	64
Rinder-Steaks mit Kürbis und Spinat	66
Rinder-Steaks mit Zucchini und Ziegenkäse	67
Rinder-Steaks und Rote Bete nach Labskaus-Art	68
Rindfleisch mit Kräuter-Kruste und Bohnen-Merguez-Soße	69
Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne asiatisch	70
Roastbeef Bruschetta	71
Roastbeef mit Asia-Gemüse-Salat	72
Roastbeef mit Bratkartoffeln und Remoulade	73
Roastbeef-Streifen mit marinierten Tomaten und Zitrone	74
Rostbraten mit Rotweinjus, Spätzle und Mandel-Brokkoli	75
Rostbraten vom Entrecôte mit Mangold-Bulgur und Apfel	76
Rouladen mit Gemüse-Soße	77
Rouladen-Auflauf mit Tomaten-Pilz-Rahm	78
Rouladen-Schichtbraten	79
Rouladen-Spieße vom Grill	79
Rumpsteak mit Kräuterkruste, Knoblauch-Kartoffel-Püree	80
Rumpsteak Strindberg	81
Rumpsteak	81
Saftiger Schichtbraten	82

Salat von Winter-Gemüse mit Rindfleisch-Streifen	83
Sandwich mit Entrecôte, Kräuter-Remoulade und Rucola	84
Sauerbraten vom Rinder-Filet mit Sellerie-Püree	85
Sauerbraten vom Rinder-Filet, Kirschen, Rotkohl, Knödel	86
Sauerbraten	87
Scharfer Rindfleisch-Topf	89
Schneller Pfeffer-Potthast mit Zwiebelschmelz	90
Soba mit Rinder-Geschnetzeltem auf japanische Art	91
Spaghetti 'Ragout Art'	92
Spitzkohl-Gurken-Kimchi mit Rinder-Saté	93
Steak au four	94
Steak griechischer Art	94
Steak mit Erdbeer-Pfeffer-Soße und Mairübchen	95
Steak mit Ofen-Gemüse und Kartoffel-Gratin	96
Steak Wellington, Trüffel-Rahm-Soße, sautierter Spinat	97
Steak-Gulasch, Sellerie-Stampf und rote Butter-Soße	98
Steak-Omelett	99
Surf and Turf mit Räucher-Kartoffeln	100
Tafelspitz mit Bouillon-Kartoffeln und Meerrettich	101
Tafelspitz mit Kräuter-Soße und Bouillon-Kartoffeln	102
Tafelspitz mit Sesam-Chili-Creme und grünem Spargel	103
Tagliata vom Rind auf Rucola	104
Tatar im Toast und Krabben-Brot mit Ei	105
Tatar mit Kartoffeln	106
Teufel-Salat mit Roastbeef	107
Tortellini-Pfanne mit Rinder-Braten	108
Tournedos Rossini mit Spargel und Romanesco	109
Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln	110
Zwiebelrostbraten mit Salat	111
Zwiebelrostbraten	112

Bacon Cheeseburger

Für 2 Personen

2 Buns	200 g Steakhüfte	100 g Bacon
2 Scheiben Cheddar	2 kl. Gewürzgurken in Scheiben	2 Scheiben Tomaten
1/2 weiße Zwiebel in Ringen	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Steakhüfte und Speck durch einen Fleischwolf drehen Rinderhack und Speck in einer Schüssel vermengen und anschließend zu einem Ball formen.

Den Ball in eine heiße Pfanne ohne Fett geben und mit einer Palette flach drücken. Das Paddy bei mäßiger Hitze für ca. 10 Minuten von einer Seite Kross braten.

Währenddessen das Burger Brötchen in einer Pfanne mit Butter auf den Schnittflächen goldbraun rösten. Eine Scheibe Cheddar auf das Paddy legen und für weitere 2 Minuten braten lassen.

Beide Brötchenhälften mit Ketchup bestreichen, die untere mit Tomatenscheibe belegen, die Tomate leicht salzen und das Paddy daraufsetzen.

Das Paddy kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebelringe und Gewürzgurke darauflegen und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen.

Steffen Henssler am 08. Mai 2021

Beef Wellington mit Bacon und Spinat

Für 4 Personen:

Pflanzenöl	1 kg Rinderfilet am Stück	Salz, Pfeffer, Rosmarin
1 fertigen Blätterteig	10 Scheiben Bacon	500 g Spinat
1 verquirltes Ei		

Einen Teelöffel Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Das Stück Filet mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, in die heiße Pfanne legen und auf jeder Seite etwa 2 min. anbraten; danach etwas abkühlen lassen.

Den Spinat je Packungsanleitung zubereiten.

Den Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und mit den Baconscheiben belegen. Diese sollten als Quadrat angeordnet werden, das auf eine Seite der Blätterteigscheibe verschoben ist, so dass es zwei gegenüberliegende breite Ränder gibt..

Auf dem Bacon den Spinat als glatte Schicht verteilen. Nun den Braten an die Seite der Spinatfläche legen, an der kein Rand gelassen wurde.

Den Rand der anderen längeren Seite des Blätterteigs großzügig mit Ei bestreichen, damit später die Rolle nicht so leicht wieder aufgeht.

Das Filetstück in den Teig einrollen; die offenen Enden der gefüllten Rolle nach unten umschlagen und vorsichtig an der Unterseite andrücken, damit die Rolle gleichmäßig aussieht.

Die Rolle nochmals großzügig mit Ei bestreichen.

Mit einem scharfen Messer an der Rollen-Oberseite im Abstand von 2 cm gleichmäßig rechtsdiagonale, oberflächliche Einschnitte vornehmen; gleiches mit linksdiagonalen Einschnitten wiederholen, sodass ein Rautenmuster entsteht.

Für 30 min. bei 180° C im vorgeheizten Ofen backen.

Zum Anrichten schneide man das Beef Wellington in gleichmäßige Scheiben.

NN am 03. Juni 2021

Beef Wellington

Für 4 Personen:

Für das Filet Wellington:

4 Rinderfilets á 200 g	300 g Champignons	4 Schalotten
eine Pack. Blätterteig, TK	2 Eier	einen Schuss Pflanzenöl
2 EL Butter	2 EL Mehl	Salz
Pfeffer		

Für die Beilage:

6 bis 8 Schalotten	500 ml Rotwein, trocken	500 ml Rinderfond
4 Zweige Blattpetersilie	4 Zweige Thymian	1 bis 2 EL Speisestärke
Salz	Pfeffer	

Die gleichmäßigen Stücke vom Rinderfilet von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem kleinen Schuss Pflanzenöl in einer großen, beschichteten Pfanne auf dem Herd ringsum anbraten.

Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Backgitter, in der mittleren Schiene des auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofens 30 Minuten garen.

Anschließend herausnehmen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Währenddessen die Champignons putzen und in grobe Scheiben schneiden sowie die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einer großen, beschichteten Pfanne aufschäumen lassen, Schalottenwürfel und Champignons zugeben, bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem großen Sieb gut abtropfen lassen.

Nachdem die Flüssigkeit gut abgetropft ist, die Pilz-Zwiebel-Mischung auf ein Schneidebrett geben und fein hacken (Pilz-Duxelles).

Den Blätterteig auf einer leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche auf die doppelte Größe ausrollen und in vier gleich große Stücke teilen.

Jeweils einen Esslöffel der Pilz-Duxelles in die Mitte geben, ein abgekühltes Rinderfilet darauf setzen, einen weiteren Löffel Pilz-Duxelles darauf verteilen und den Blätterteig zu geschlossenen Päckchen (ähnlich wie große Ravioli) zusammenfallen, die ggf. mit Mustern aus den Teigresten dekoriert werden können.

Die Eier trennen, die Eigelbe in einer Schüssel auffangen, gut verrühren und mit einem Pinsel auf den Blätterteigpäckchen verstreichen.

Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und in der mittleren Schiene, des auf 220°C Umluft vorgeheizten Backofens ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Schalotten schälen, der Länge nach vierteln mit einem kleinen Schuss Öl in einer Pfanne ringsum anschwitzen, mit Rotwein bedeckt ablöschen und langsam einkochen lassen. Anschließend mit dem Rinderfond auffüllen, fein gehackte Petersilien- und Thymianblättchen zugeben, mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Beef-Wellington aus dem Backofen nehmen, auf vier Tellern verteilen und mit der Rotweinschalotten-Jus servieren. Dazu passt auch Kartoffelbrei, Brokkoli und je nach Saison grüner Spargel oder Rosenkohl.

Alexander Herrmann am 23. März 2022

Bier-Gulasch

Für 4 Portionen:

1 kg Gulasch, gemischt	200 g Zwiebel	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark	200 ml Bier	300 ml Rinderfond
einige Thymianzweig	2 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer
Zucker	Soßenbinder, dunkel	

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen.

Zuerst das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebeln zugeben und kurz mit anschwitzen.

Tomatenmark in den Topf geben und kurz mit anschwitzen. Mit Bier ablöschen und bis zur Hälfte einkochen lassen.

Rinderfond zugießen, Thymianblätter, Lorbeerblätter zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und abgedeckt ca. 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

NN am 17. April 2021

Blackened Rumpsteak mit Spinat-Salat

Für 2 Personen

2 Rumpsteak à 180 g	2 EL Prise	Paprikapulver
Cayennepfeffer	1/2 Apfel	2 Hände Spinatsalat
1 mittlere Zitrone	1 EL Puderzucker	50 ml Sojasauce
2 EL Apfelsaft	2 EL Olivenöl	1 Msp. Pfeffer

Die Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel geben, Sojasauce und Puderzucker dazugeben und verrühren. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Apfel vierteln in dünne Scheiben schneiden und beides zur Sauce in die Schüssel geben. Apfelsaft und Olivenöl dazugeben und den Spinatsalat oben drauflegen.

Das Rumpsteak von beiden Seiten kräftig mit dem Gewürzmix bestreuen und in einer sehr heißen Pfanne mit wenig Öl von jeder Seite 1 Minute braten. Den Salat marinieren und auf einem Teller anrichten, das Steak aufschneiden auf dem Salat verteilen und mit Dressing beträufeln.

Steffen Henssler am 24. Februar 2021

Blitz-Rouladen mit Ofengemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

600 g Kartoffeln, festk.	300 g Pastinaken	300 g Möhren
2 rote Zwiebeln	4 Topinambur-Knollen	4 Frühlingszwiebeln
10 g frischer Ingwer	2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
Salz	2 EL Olivenöl	2 Sternanis
1 EL Honig	Pfeffer	

Für die Rouladen:

4 dünne Sch. Rindfleisch (à 120 g)	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
50 g blanchierte Mandeln	50 g Cashewkerne	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln		

Für das Gemüse den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in dicke Scheiben schneiden, kleine oder längliche Kartoffeln halbieren.

Pastinaken und Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Zwiebeln und Topinambur putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und waschen.

Ingwer und Knoblauch abschaben bzw. schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Ingwer, Knoblauch, Sternanis, etwas Zitronenschale und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen, noch einige Spritzer Zitronensaft und Pfeffer darüber geben.

Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen.

Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt und gart.

Für die Rouladen die Fleischscheiben nebeneinanderlegen und dünn plattieren.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Würfel, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Mandeln und Cashewkerne grob hacken.

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

In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mandeln, Cashewkerne und die Hälfte der Petersilie unterrühren.

Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen und die Fleischscheiben darin nacheinander auf jeder Seite nur 30 Sekunden scharf und goldbraun anbraten.

Herausnehmen, salzen und pfeffern.

Die Zwiebel-Nuss-Füllung auf den Fleischscheiben verteilen, dabei an den Rändern etwas Platz frei lassen. Die Rouladen aufrollen, mit Holzspießen fixieren und mit 1 EL Öl beträufeln.

Die Rouladen in den letzten 7 bis 8 Minuten der Garzeit zum Gemüse in den Ofen geben und mit garen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln mit der restlichen Petersilie, 1 TL Öl und etwas Pfeffer vermengen.

Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die Rouladen darauf geben. Alles mit dem Frühlingszwiebel-Petersilien-Mix bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 04. Februar 2022

Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse

Für 4 Personen:

Für das Ofengemüse:

3 Pastinaken	2 rote Zwiebeln	3 Möhren
6 festkochende Kartoffeln	4 Knollen Topinambur	4 Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch	2 Sternanis
1 Bio-Zitrone	1 EL Honig	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für die Rouladen:

4 dünne Scheiben Rindfleisch	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
50 g blanchierte Mandeln	50 g Cashewkerne	1 Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	Pflanzenöl

Anrichten:

2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie	Olivenöl, Pfeffer
-----------------------------	-------------------	-------------------

Für das Ofengemüse: Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Mit der gereinigten Schale vierteln und in dickere Scheiben schneiden. Kleine oder längliche Kartoffeln nur halbieren. Die Gemüse schälen. Pastinaken und Möhren längs halbieren. Topinambur und rote Zwiebeln in dicke Stücke teilen. Die äußeren Häute der Frühlingszwiebeln abziehen und die Enden kappen. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse darin anbraten. Dabei leicht salzen. Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben.

Knoblauch, Ingwer, Sternanis, etwas Zitronenabrieb und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen und noch einige Spritzer Zitronensaft und Olivenöl dazugeben. Das Gemüse nochmals salzen und etwas pfeffern, dann 20-25 Minuten im Ofen garen. Zwischenzeitlich immer mal umrühren, damit das Gemüse nicht einseitig dunkel wird.

Für die Rouladen: Fleischscheiben auslegen und dünn plattieren. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, die Nüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocknen und ebenfalls hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Nüsse darin anschwitzen.

Alles salzen und pfeffern, zum Schluss die Petersilie untermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen. In einer weiteren Pfanne Pflanzenöl stark erhitzen. Die Fleischscheiben nacheinander von beiden Seiten nur 30 Sekunden scharf und goldbraun anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel-Nuss-Füllung auf den Fleischscheiben verteilen. An den Rändern etwas Platz lassen.

Die Rouladen vorsichtig stramm rollen, mit Küchennadeln oder Holzspießen fixieren und mit etwas Olivenöl beträufeln. Zum Gemüse in den Ofen geben und die letzten 7-8 Minuten mit garen lassen. Liebhaber von 'medium rare' können die Rouladen bereits nach 5 Minuten aus dem Ofen nehmen.

Anrichten: Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Petersilie säubern und hacken. Beides mit etwas Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Das Gemüse dekorativ auf Tellern anrichten. Die Rouladen in Scheiben schneiden und dazulegen. Alles mit dem Mix aus Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen.

Tarik Rose am 11. April 2021

Boeuf Bourguignon

Für 4 Personen

800 g Rindfleisch (Schulter)	Salz	5 EL Öl
2 Gemüsezwiebeln	400 g Möhren	150 g Speck
Tomatenmark	Rosmarin	Thymian
2 Lorbeerblätter	500 ml Rotwein	500 ml Rinderbrühe
2 EL Butter	200 g Champignons	8 Schalotten
Zucker	Pfeffer	

Fleisch in etwa mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und leicht salzen.

In einem großen Schmortopf 3 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin in kleinen Portionen rundherum goldbraun anbraten.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Möhren putzen, schälen und etwa 200 g davon in Scheiben schneiden.

75 g Speck würfeln.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen.

Zwiebel, Möhrenscheiben und Speck im Bratfett unter Wenden anbraten.

Tomatenmark zugeben und unter Rühren mit anrösten.

Thymian, Rosmarin und Lorbeer waschen, trocken schütteln und zugeben.

Dann Rotwein und Brühe angießen. Das Fleisch wieder zugeben und alles sacht aufkochen lassen.

Das Fleisch ca. 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren und, falls nötig, noch etwas Flüssigkeit zugeben.

Etwa 15 Minuten vor dem Servieren restliche Möhren fein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, die Möhren darin zugedeckt bei schwacher Hitze weich dünsten.

Champignons putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Champignons halbieren.

Restlichen Speck in grobe Streifen schneiden. Schalotten abziehen, halbieren oder vierteln.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin abraten. Pilze und Schalotten zugeben und mitbraten.

Den Zucker überstreuen und sacht hell karamellisieren. Speck-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Möhren zugeben.

Fleisch aus dem Schmorsud stechen, warm halten.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Sofern gewünscht, Speisestärke mit in etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch wieder in die Sauce geben und erwärmen.

Boeuf Bourguignon auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Speckmischung darauf geben. Dazu nach Belieben Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Dezember 2021

Boeuf Stroganoff

Für 4 Personen:

400 g Rinderhüfte (Geschnetzeltes)	150 g weiße Zwiebel	150 g Essiggurken
150 g Rote Bete	200 ml Rinderbrühe	200 ml Sahne
1 EL körniger Senf	1-2 EL Speisestärke	Rapskernöl
Salz	Pfeffer	Kümmel, gemahlen

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Rote Bete und Essiggurken ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Das Geschnetzelte in eine große Schüssel geben, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend einen Schuss Rapskernöl zugeben und untermischen.

Eine große, beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und das marinierte Fleisch portionsweise kräftig von einer Seite anbraten. 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. Das fertige Fleisch jeweils in eine Schüssel füllen. Achtung: Dabei immer nur so viel Fleisch auf einmal in die Pfanne geben, dass 2/3 des Pfannenbodens bedeckt sind.

Anschließend die Zwiebelstreifen und einen Schuss Öl in die Pfanne geben, in der das Fleisch gebraten wurde, hellbraun anschwitzen. Die Zwiebeln mit der Rinderbrühe ablöschen, etwas einköcheln lassen und in einen großen Topf umfüllen. Im Topf erneut aufkochen und Sahne, Rote Bete und Essiggurkenstreifen zugeben. Alles zusammen aufkochen lassen und mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht sämig abbinden.

Den körnigen Senf einrühren, alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise gemahlenem Kümmel abschmecken. Das Fleisch in die kochende Flüssigkeit hineingeben, gut durchrühren, vom Herd nehmen, kurz ziehen lassen und sofort servieren.

Als Beilagen passen Kartoffeln in jeglicher Form oder auch etwas Bauernbrot.

Alexander Herrmann am 08. Januar 2021

Boeuf Stroganoff

Für 2 Personen:

300 g Rumpsteak	1 gekochte Rote Bete	4 kleine Gewürzgurken
1 weiße Zwiebel	300 ml Schlagsahne	1 TL Senf
1 TL Ketchup	2 Stange Staudensellerie	2 EL Butter
1/2 Apfel	2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Fleisch in 1,5 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Bratöl anbraten. Mit dem Gewürzmix würzen und Fleisch bei höchster Hitze ca. 1 Minuten weiterbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Rote Bete in Würfel schneiden. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Zwiebeln mit Roter Bete und Butter in die Pfanne geben, in der vorher das Fleisch war und alles anbraten. Gewürzgurke in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Sellerie in Scheiben schneiden und zusammen mit ein paar Sellerieblättchen in die Pfanne geben.

Mit Sahne ablöschen und aufkochen. Senf und Ketchup dazugeben und einköcheln lassen. Fleisch in die Soße geben, kurz mitankochen und alles anrichten. Apfel darüberreiben.

Steffen Henssler am 10. Juli 2021

Carpaccio vom Rinder-Braten, Gemüse-Vinaigrette, Reis

Für 4 Personen

80 g gekochter Reis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika	5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Karotte	1 EL Orangen-Zesten
Zucker	150 ml Brühe	weißer Balsamico
60 g Bacon	1 Bund gemischte Kräuter	20 g frischer Blattspinat
2 EL schwarze Oliven	1/2 Gurke	40 g Sellerie
40 g Lauch	4 Radieschen	1 Bio-Orange
1/2 Bio-Zitrone	100 ml Pflanzenfett	1 Prise Paprikapulver
250 g kalter Rinderbraten	4 EL saure Sahne	

Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den gekochten Reis auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Backofen ca. 30 Minuten trocknen lassen.

Für die Paprikacreme Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika grob schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch darin anschwitzen, Paprika zugeben und anbraten, dann Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten weich kochen.

Für die süß-sauren Karotten die Karotte schälen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Karotten mit den Orangenzesten in den Topf geben und 1 EL Zucker zugeben, kurz schwenken. Dann ein Drittel der Brühe und 1 Spritzer Essig angießen und das ganze ca. 10 Minuten dünsten.

Die Speckscheiben in eine beschichtete Pfanne legen und bei mittlerer Hitze knusprig rösten. Dann auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Spinat putzen, gut waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Oliven halbieren. Gurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Sellerie schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Radieschen putzen, waschen und fein würfeln.

Für das Dressing von der Orange und Zitronen den Saft auspressen und in eine Schüssel geben. 1 Spritzer der Oliven-Einlegeflüssigkeit und 3 EL Olivenöl zugeben.

Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Alles gewürfelte Gemüse, Spinatstreifen, Oliven, Schnittlauch, Dill und die Hälfte der Petersilie zugeben sowie die süß sauer gegarten Karotten und gut vermischen.

Den Paprika mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und abschmecken.

Für den Reis in einem Topf das Pflanzenfett erhitzen, den Reis zugeben und aufpuffen lassen, dann mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Mit etwas Salz und Paprikapulver den gepufften Reis würzen.

Den kalten Braten in dünne Scheiben aufschneiden.

Zum Anrichten die Bratenscheiben nebeneinander auf dem Teller verteilen. Das marinierte Gemüse großzügig darüber verteilen. Etwas Paprikacreme und saure Sahne mit einem Esslöffel darum herum geben, etwas gepufften Reis und restliche Petersilie überstreuen und genießen.

Sören Anders am 26. Februar 2021

Carpaccio

Für zwei Personen

Für den Zitronen-Schmand:

70 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf
2 EL Milch	2 Prisen mildes Chilisalز	1 Prise Zucker

Für das Carpaccio:

200 g Rinderfilet	1 EL Zitronensaft	Öl
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 gekochte Wachteleier	2 Cherrytomaten	2 Sardellenfilets
$\frac{1}{2}$ Avocado	4 Kapernäpfel	schwarze Oliven
grüne Oliven		

Für den Zitronen-Schmand:

Den Schmand mit Zitronenabrieb, Milch und dem Dijon-Senf glattrühren.

Dip mit Chilisalز und Zucker würzen und in eine Spritzflasche füllen.

Für das Carpaccio:

Rinderfilet mit einem scharfen Messer erst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann in etwa 1 $\frac{1}{2}$ cm große Quadrate schneiden. Filetscheiben mit ausreichend Abstand zueinander zwischen zwei Lagen geölte Frischhaltefolie legen und mit der flachen Seite des Fleischklopfers oder dem Plattiereisen gleichmäßig dünn klopfen.

Zitronensaft und das Olivenöl verrühren, vier flache Teller mit etwas Öl-Zitronensaft-Mischung bestreichen. Salz und Pfeffer darüber-streuen bzw. -mahlen. Die dünnen Filetscheiben leicht überlappend auf den Tellern anrichten, mit der restlichen Öl-Zitronensaft-Mischung bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Wachteleier in kochendem Wasser etwa 2,5 Minuten garen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Avocado schälen und in Stücke schneiden. Cherrytomaten halbieren.

Zitronen-Schmand gitterförmig so über das Carpaccio spritzen, dass rautenförmige Felder auf dem Carpaccio entstehen. Auf die einzelnen Rautenfelder die Kapernäpfel, die Oliven, Tomaten, Sardellenfilets, Avocado und die halbierten Wachteleier verteilen.

Alfons Schuhbeck am 15. April 2021

Chili con carne aus Rinder-Braten

Für 4 Personenn:

400 g Rinder-Braten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	1 grüne Paprikaschote	1 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (Dose)	200 ml Gemüsebrühe (instant)	1 Dose Maiskorn
1 Dose Kidneybohnen	Salz und Pfeffer	Kreuzkümmel
1 EL Balsamico-Essig		

Bratenrest in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln.
Chilischote längs aufschneiden, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
Paprika halbieren, waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Paprika darin 2 min. anbraten.
Tomaten und Brühe zugeben und alles ca. 10 min. köcheln lassen.
Mais und Kidneybohnen abgießen, kalt abbrausen, zum Chili geben und das Chili weitere 5 min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Kreuzkümmel würzen. Mit Essig abschmecken.
Dazu passt Basmati-Reis.

NN am 10. Juli 2022

Das perfekte Rinder-Filet-Steak

Für 4 Portionen:

4 Rinderfiletsteaks (à 200 g)	2 EL neutrales Öl	2 Zweige Rosmarin
2 EL Butter	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer

Fleisch anbraten:

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Inzwischen den Rosmarin waschen, trocken schütteln und einzelne Nadelsträußchen abzupfen.

Steaks verfeinern und garen:

Die Hitze reduzieren und die Steaks auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Butter auf der freien Pfannenseite aufschäumen, dabei den Rosmarin mit in die Pfanne geben. Das würzige Fett mit einem Löffel mehrmals über die Steaks gießen. Die Filetsteaks in einer flachen ofenfesten Form verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem buttrigen Pfannensatz begießen und im heißen Ofen fertig garen für Englisch gegartes Fleisch 8 Minuten, medium 14 Minuten und durchgegart 20 Minuten.

Anrichten:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Frank Rosin am 31. Januar 2021

Das perfekte Steak vom Grill mit Kräuter-Butter

Für 2 Personen:

2 Rumpsteak à 300 g	1 Msp. Fleischgewürz	4 EL Bratöl
125 g Butter	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Basilikum	1 Chilischote
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 EL Röstzwiebeln
1 EL Kräutermischung		

Rumpsteaks mindestens eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Steaks jeweils von beiden Seiten großzügig mit Fleischgewürz würzen und mit etwas Bratöl einreiben.

Die Steaks auf den heißen Grill legen und bei hoher Hitze ca. 4 Minuten grillen. Währenddessen dreimal wenden. Danach für ca. 10 Sekunden die Fettkante grillen, dabei etwas Druck auf die Steaks geben. Die Rumpsteaks anschließend für ca. 20 Minuten in die Ruhezone des Grills legen und fertig garen.

Währenddessen Kräuter, Knoblauch und Chilischote fein hacken und zur Butter geben. Zitronenschale darüberreiben und mit einem Handrührgerät gut verrühren.

Die Rumpsteaks zurück auf die Hitze geben und von beiden Seiten nochmals für jeweils 5 Sekunden grillen.

Die Steaks zusammen mit der Kräuterbutter auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 21. Juni 2022

Entrecôte mit Rub rückwärts gegart

Für 2 Personen:

500 g Entrecôte	1 getrock. Chilischote	1 TL Zwiebelpulver
1 TL Meersalz	1 TL schwarze	Pfefferkörner
1 TL brauner Zucker		

Chilischote, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Meersalz, Pfefferkörner und braunen Zucker im Mörser klein mörsern.

Fleisch mit dem Rub von allen Seiten einreiben.

Fleisch auf dem Grill bei 100 °C Deckeltemperatur bei indirekter Hitze ca. 50 Minuten grillen, bis es eine Kerntemperatur von 53 °C hat.

Dann das Fleisch von der indirekten Hitze auf die direkte Hitze legen, Deckel schließen und das Steak bei direkter Hitze bei höchster Temperatur von jeder Seite ca. 1 1/2 Minuten grillen. Fleisch vom Grill nehmen, kurz ruhen lassen und dann servieren.

Steffen Henssler am 12. August 2021

Entrecote mit Sauce Bordelaise

Für 4 Portionen:

Für die Soße:

2 Schalotten	25 g Butter	1 EL Mehl
400 ml Rotwein	400 ml Rinderbrühe	3 Zweige Thymian
1 Zweig glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt	Salz, weißer Pfeffer
25 g Butter (Aufmontieren)		

Für das Entrecote:

2 Sch. Entrecote (à 450 - 500 g)	3 EL Öl	2 Zweige Thymian
----------------------------------	---------	------------------

Für die Soße:

Schalotten abziehen, fein würfeln und in heißer Butter glasig dünsten.

Die Schalottenwürfel mit Mehl bestäuben und kurz weiterdünsten.

Wein, Brühe, die Kräuter dazugeben und in etwa 10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Die Soße durch ein Sieb geben, mit Salz, weißem Pfeffer abschmecken und mit Butter aufmontieren.

Für das Entrecote:

Fleisch kalt abspülen und trocken tupfen. Auf dem Grill oder in heißem Öl in einer großen Pfanne von jeder Seite etwa 5 Minuten braun braten.

Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Entrecote halbieren, eventuell mit Thymian zweigen garnieren und mit der heißen Soße servieren.

Dazu kleine Röstkartoffeln reichen.

NN am 21. Mai 2021

Filet Stroganoff de luxe mit Kohlrabi Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

Für das Filetgeschnetzelte:

300 g Rinderfilet	10 kleine Perlzwiebeln	1 EL Crème-fraîche
1 EL Butterschmalz	2 cl Brandy	300 ml Rotwein
300 ml Bratenfond	1 EL franz., violetter Senf	1 EL grobkörniger Senf
2 Zweige Blattpetersilie	1 TL ferment. schwarzer Pfeffer	1 Prise Zucker
Salz		

Für die Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete	4 cl Balsamico bianco	1 EL Zucker
Salz		

Für die Gurke:

1/3 Schlangengurke	1 EL Kürbiskernöl	2 cl Balsamico bianco
Salz		

Für die Rösti:

3 festk. Kartoffeln	½ Kohlrabi	2 EL Quark, 20%
1 EL Butterschmalz	2 EL Stärke	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für das Filetgeschnetzelte: Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Perlzwiebeln abziehen und halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und das Fleisch darin ganz kurz scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. In der gleichen Pfanne die Perlzwiebeln und den fermentierten Pfeffer anbraten. Eine Prise Zucker dazugeben und mit Brandy, Rotwein und Bratenfond ablöschen. Beide Senfsorten dazugeben und alles bei kleiner Hitze etwas einkochen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sobald die Sauce die gewünschte Konsistenz hat, Crème fraîche und Petersilie einrühren.

Anschließend das Fleisch kurz dazugeben, damit es wieder warm wird.

Es sollte aber beim Anrichten noch rosa im Kern sein, also ganz vorsichtig arbeiten. Geschnetzeltes gegebenenfalls mit Salz abschmecken.

Für die Rote Bete: Rote Bete schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Dann in Wasser mit Salz, Balsamico und Zucker ca. 10 Minuten kochen. Anschließend kalt abschrecken und kurz vor dem Anrichten im Ofen warm stellen.

Für die Gurke: Gurke ungeschält entkernen und in ca. 3 x 1cm lange Stifte schneiden.

Mit Kürbiskernöl, Balsamico und Salz in einem Vakuumbutel einschweißen und 15 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten im Ofen warm stellen.

Für die Rösti: Kartoffeln und Kohlrabi schälen und reiben. Mit Quark und Stärke vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Masse ggf.

auf ein Tuch geben und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne auslassen. Dann die Rösti im heißen Butterschmalz knusprig braten und wenden. Den Durchmesser der Rösti kann jeder selbst entscheiden.

Für die Garnitur: Kresse vom Beet schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 18. Juni 2021

Filet Wellington

Für 8 Personen

600 g Blätterteig	3 Schalotte(n)	500 g Champignons
3 EL Butter	4 cl Madeira	3 EL Sahne
Salz, Pfeffer	2 EL Petersilie	1 $\frac{1}{2}$ kg Rinderfilet (Mittelstück)
2 EL Butterschmalz	100 g Leberpastete	2 Eigelb

Blätterteig auftauen lassen.

Schalotten abziehen, fein würfeln. Pilze abreiben, putzen, hacken. Schalotten in der Butter anschwitzen, Pilze zufügen und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Madeira sowie Sahne einrühren und bei starker Hitze verdampfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie unterziehen.

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Im Butterschmalz rundum scharf anbraten, herausnehmen und trocken tupfen.

Leberpastete auf das Filet streichen, die Pilzfarce darauf verteilen. Die Teigplatten übereinander legen und zu einem großen Rechteck ausrollen. Einen Teigstreifen abschneiden.

Filet aufs obere Drittel des Teigrechtecks legen. Ränder mit etwas verquirltem Eigelb bestreichen, Fleisch mit dem Teig umhüllen, Ränder gut andrücken. Teigstreifen von unten mit Eigelb bepinseln. Teigmantel damit verzieren, mit Eigelb bestreichen.

Filet mit einem gefetteten Blech ca. 35 Min. backen, danach etwa 10 Min. im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Filet aufschneiden, evtl. mit Gemüse anrichten.

NN am 04. Juni 2021

Filet-Steak mit Champignon-Soße und Bratkartoffeln

Für 4 Portionen

Für die Bratkartoffeln:

800 g festk. Kartoffeln	Salz	1 Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Butter	75 g durchw. Speckwürfel

Für den Brokkoli:

500 g Brokkoli	100 g Parmesan	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Butter	50 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer	

Für die Sauce:

250 g braune Champignons	2 Schalotten	1 EL Butter
2 cl Weinbrand	100 ml roter Portwein	200 ml Bratensauce
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 TL Speisestärke
2 EL glatte Petersilie		

0 Für das Fleisch:

4 Filetsteaks vom Rind à 150 g	1 Prise Salz	4 Zweige Thymian
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Pfeffer		

Bratkartoffeln vorkochen:

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit 1 TL Salz sowie ausreichend Wasser etwa 20 Minuten weich garen.

Fleisch und Gemüse vorbereiten:

Inzwischen für Fleisch und Brokkoli den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Für den Brokkoli den Kohl waschen. Die Röschen abschneiden und in mundgerechte Stücke brechen. Den Stiel schälen und in Stücke schneiden. Den Parmesan fein reiben.

Champignons putzen und schneiden:

Für die Sauce die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in fingerkuppengroße Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Kartoffeln abkühlen lassen:

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen, im Topf ausdampfen lassen, noch heiß schälen und etwas abkühlen lassen.

Brokkoli braten:

Für den Brokkoli das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Die Butter dazugeben und den Brokkoli darin schwenken. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge reduzieren. Den Gemüsefond angießen. Den Brokkoli leicht salzen und pfeffern. Den Pfannendeckel leicht schräg auflegen und den Brokkoli etwa 5 Minuten weich garen er darf noch leichten Biss haben, sollte aber weich sein.

Kartoffeln anbraten:

In dieser Zeit für die Bratkartoffeln die Pellkartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten goldbraun braten.

Brokkoli überbacken:

Währenddessen den weich gegarten Brokkoli in eine ofenfeste Form umfüllen, mit dem Parmesan bestreuen und im heißen Ofen 10-15 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist und sich goldbraun färbt.

Fleisch anbraten:

In dieser Zeit die Filetsteaks mit etwas Salz würzen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten je nach Dicke etwa 3 Minuten scharf anbraten.

Speck dazugeben:

Speck und Zwiebeln mit der Butter unter die Bratkartoffeln heben und weitere 2-3 Minuten mitbraten.

Steaks nachgaren:

In der Fleischpfanne die Butter zerlassen. Den Thymian dazugeben, das Fleisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Würzfett mehrfach übergießen. Die Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Die Steaks in eine ofenfeste Form legen, mit dem Thymian und den Zitronenscheiben belegen und im heißen Ofen 6 Minuten (für ein medium gegartes Steak) nachgaren.

Sauce zubereiten:

Für die Sauce Champignons und Schalotten mit der Butter in die Steakpfanne geben und bei mittlerer Hitze 23 Minuten anbraten. Mit Weinbrand und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen.

Die Bratensauce dazugeben, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten weiterköcheln.

Abschmecken:

Den Brokkoli und die Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Für die Sauce die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit nach Belieben binden. Sauce und Bratkartoffeln noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie unter die Sauce heben.

Anrichten:

Die Filetsteaks, Bratkartoffeln und Brokkoli auf Tellern anrichten und das Fleisch mit der Sauce begießen.

Frank Rosin am 26. August 2021

Flanksteak mit Rucola und Shiitake-Pilzen

Für 4 Personen:

800 g Flanksteak	80 g Butterschmalz, Rapsöl	Meersalz, Pfeffer
300 g Shiitake-Pilze	Olivenöl	150 g Rucola
Frittierfett	japanische Mayonnaise	Teriyaki-Soße

Flanksteak von Sehnen und Fett befreien. Ungewürzt von jeder Seite in Butterschmalz und Öl etwa 1 Minute anbraten. Es sollte medium rare sein. Das Steak aus der Pfanne heben, auf ein Brett legen und von beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer einreiben.

Die Stiele der Pilze entfernen. Dann in feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake-Pilze kurz und scharf darin anbraten.

Rucola waschen und gut trocknen, sonst spritzt es beim Frittieren. Frittierfett in einen Topf geben. Wenn es leichte Blasen wirft, ist es heiß genug. Rucola hineingeben und kurz frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Flanksteak in schmale Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Mayonnaise und Teriyaki-Soße quer zum Fleisch über die Steakscheiben geben. Pilze um die Steakscheiben herum anrichten. Den frittierten Rucola in die Tellermitte geben.

Rainer Sass am 07. August 2022

Frühling-Sülze mit Ochsen-Bäckchen, Apfel-Meerrettich

Für 4 Personen

Für die Sülze:

2 Zwiebeln	500 g Sellerie	4 Karotten
400 g Lauch	3 Ochsenbäckchen (a 450 g)	2 EL Pflanzenöl
1 Lorbeerblatt	3 Wacholderbeeren	Salz
Pfeffer	3 Blatt Gelatine	100 ml Apfelsaft
15 ml Apfelessig		

Außerdem:

2 Boskop-Äpfel	1 EL Butter	20 g frischer Meerrettich
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Bereits am Vortag die Ochsenbäckchen garen.

Am Vortag die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Sellerie gut waschen. Vom Sellerie die Schale großzügig abschneiden, diese wird zum Garen der Ochsenbäckchen verwendet.

Geschälten Sellerie für die Sülzeinlage zugedeckt beiseite legen.

Die Hälfte der Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte vom Lauch putzen, waschen und grob schneiden.

Ochsenbäckchen kalt abspülen, trocken tupfen, überschüssiges Fett, Sehnen und Kollagenstränge entfernen, diese Abschnitte für den Fond beiseite stellen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Ochsenbäckchen darin von allen Seiten kurz und kräftig anbraten.

Sellerieschalen, Zwiebel, Karotten- und Lauchstücke mit den angebratenen Ochsenbäckchen in einen Bräter geben und großzügig mit Wasser bedecken. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben. Zuletzt die Abschnitte der Ochsenbäckchen zugeben. Alles einmal aufkochen, dann zugedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 3 Stunden sacht köcheln lassen, bis die Bäckchen butterzart sind.

Sobald die Ochsenbäckchen auf Fingerdruck weich nachgeben, den Ofen ausschalten und die Bäckchen auskühlen lassen.

An einem kalten Ort die Ochsenbäckchen, am besten über Nacht, im Schmorfond ausgelieren lassen. Das dauert ca. 12 Stunden.

Anschließend die Ochsenbäckchen im Schmorsaft leicht erwärmen. Ochsenbäckchen aus dem Bräter nehmen und den Fond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Flüssigkeit etwa die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit für die Sülzeinlage restliche Karotten und Lauch waschen, putzen bzw. schälen und in feine kleine Würfel schneiden. Ebenfalls den zurückbehaltenen Sellerie in feine Würfel schneiden.

In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und die Gemüswürfel darin etwa 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Ochsenbäckchen ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Gemüswürfel und Fleisch gleichmäßig in eine Sülzenform (ca. 800 ml Inhalt) einschichten.

200 ml vom eingekochten lauwarmen Fond mit dem Apfelsaft und Essig vermengen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der warmen Flüssigkeit (sie darf nicht kochen) vollständig schmelzen. Dann in die Sülzenform gießen, bis alle Zutaten vollständig mit Füllung bedeckt sind.

Die Sülze zugedeckt mindestens 5 Stunden (besser 10 Stunden) im Kühlschrank gelieren lassen. Für den Apfel-Meerrettich die Äpfel waschen, mit der Schale und dem Kerngehäuse achteln.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Apfelspalten darin rundherum anbraten.
Den Meerrettich waschen, schälen und fein reiben.
Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
Zum Servieren die Sülze aufschneiden und mit den geschmorten Äpfeln und dem Meerrettich auf den Tellern anrichten. Schnittlauch überstreuen und servieren

Rainer Klutsch am 11. März 2021

Gebratene Rind-Oberschale mit Rotwein-Soße

Für 12 Personen:

3 kg Rindfleisch, Oberschale	Olivenöl	1/2 Stück Sellerie
2 Karotten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzweibel
3 frische Lorbeerblätter	3 Zweige frischen Rosmarin	

Bratensoße:

1 EL Mehl	1 Johannisbeermarmelade	125 ml Rotwein
1 L Rinderbrühe		

Nehmen Sie das Rindfleisch 1 Stunde vor dem Kochen aus dem Kühlschrank, um es auf Raumtemperatur kommen zu lassen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Das Rindfleisch mit 1 1/2 Esslöffeln Öl beträufeln, mit einer Prise Meersalz und einer guten Prise schwarzem Pfeffer würzen und dann über das ganze Fleisch reiben.

Stellen Sie ein 25cm x 35cm Rösttablett bei hoher Hitze auf das Kochfeld, träufeln Sie 1 Esslöffel Öl ein, dann das Rindfleisch einige Minuten anbraten, bis es überall gebräunt ist.

Für den Untersetzer Sellerie und Karotten grob in große Stücke schneiden, die Zwiebel schälen und in Keile hacken und die Knoblauchzweibel in Nelken zerlegen.

Werfen Sie die Gemüsedecke mit der Bucht und Rosmarin in das Tablett, wackeln Sie das Tablett, um das Gemüse mit Säften zu beschichten, dann braten Sie für 1 Stunde und 15 Minuten für Medium und Rouge oder kochen Sie nach Ihren Wünschen. Das Rindfleisch auf halbem Weg basteln und wenn das Gemüse trocken aussieht, fügen Sie einen Spritzer Wasser in das Tablett, um zu verhindern, dass es brennt.

Das Rindfleisch auf eine Platte nehmen, mit Blechfolie bedecken und ruhen lassen, während Sie die Soße herstellen.

Für die Soße das Tablett bei mittlerer Hitze auf das Kochfeld stellen. Streuen Sie das Mehl ein, dann pürieren Sie alles mit einem Kartoffelstampfer und kratzen Sie die ganze Güte von der Basis des Tablett auf.

Die Marmelade unterrühren, dann über den Wein gießen und für ein oder zwei Minuten sprudeln lassen, bevor Sie die Brühe eingießen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze niedrig drehen und etwa 30 Minuten köcheln lassen, oder bis sie verdickt und reduziert ist, gelegentlich unter Rühren.

Wenn die Soße die Konsistenz Ihres Geschmacks ist, gießen Sie sie durch ein Sieb in eine Pfanne und drücken Sie die ganze Güte mit der Rückseite eines Löffels durch. Bei schwacher Hitze warm halten, bis sie servierbereit sind, überschüssiges Fett, das an die Oberfläche kommt, abschöpfen und dann in ein Soßenboot gießen.

Das Rindfleisch in schöne dünne Scheiben schneiden und mit allen üblichen Beilagen servieren - köstlich mit Yorkshire-Puddings, Bratkartoffeln, Brunnenkresse und einem Klecks Meerrettich.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Gebratenes Beef-Sashimi mit Spinat-Salat

Für 2 Personen:

200 g Rumpsteak	2 rote Zwiebeln	2 EL Zucker
100 ml Rotwein	50 ml Portwein	2 EL Olivenöl
100 g Babyspinat	4 EL Mehl	1 EL Gewürzmix
1 Msp. Liebessalz	5 EL Bratöl	

Zucker in einem Topf karamellisieren. Währenddessen eine Zwiebel fein würfeln und anschließend kurz im Karamell anschwitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Gelegentlich umrühren. Nun die Hitze reduzieren und weiter einkochen.

Das Rumpsteak großzügig von allen Seiten mit Gewürzmix würzen. 1 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak für jeweils 1/2 Minute von allen Seiten kurz darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zwiebel in feine Ringe schneiden und danach im Mehl wenden. 4 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin knusprig braten. Zwiebelringe aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Liebessalz würzen.

Unter Rühren erst Sojasauce, dann Balsamico und abschließend Olivenöl zu den Rotwein-Zwiebeln geben.

Das Rotwein-Zwiebel-Dressing anschließend auf den Babyspinat geben und vermengen. Etwas Dressing zum Anrichten aufbewahren.

Babyspinat-Salat längs auf Tellern anrichten. Das Rumpsteak in dünne Scheiben schneiden, auf den Babyspinat-Salat legen und mit Liebessalz würzen. Die knusprigen Zwiebelringe on top geben und zum Abschluss mit etwas Rotwein-Zwiebel-Dressing beträufeln.

Steffen Henssler am 22. März 2022

Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse

Für 4 Personen:

Für Paprika und Kartoffeln:

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

Für die Salsa:

2 rote Paprika	6 Tomaten	1 Bund glatte Petersilie
2 Stangen Frühlingslauch	2 rote Zwiebeln	1 frische Chili-Schote
3 Zehen Knoblauch	getrocknete Chiliflocken	Salz
2 EL Apfel-Balsamico	2.5 EL Olivenöl	

Für das Fleisch:

4 (je 180-250 g) Rinderhüftsteaks	Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe		

Für Paprika und Kartoffeln:

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

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

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

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

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

Für die Salsa:

Paprikas waschen, Stiele, Kerne und Trennwände entfernen und in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie waschen und samt der Stiele fein hacken, Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, rote Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schale geben. Chili und Knoblauch fein würfeln und dazugeben. Mit 1 guten Prise Chiliflocken, Salz, Apfel-Balsamico und Olivenöl vermengen, abschmecken und kurz ziehen lassen.

Für das Fleisch:

Das Fleisch von beiden Seiten salzen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und 5-8 Minuten ziehen lassen. Dadurch bekommt es beim Braten eine krossere Kruste. Anschließend auf die heiße Grillfläche legen und je nach Dicke pro Seite circa 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch vom Grill nehmen und etwas ruhen lassen. Vor dem Servieren mit frischem Pfeffer bestreuen, ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben und mit dem Stiel des frischen Knoblauchs oder einer getrockneten Knoblauchzehe fest über das Fleisch reiben. So bekommt es ein wunderbares Knoblauch-Aroma.

Tarik Rose am 24. Oktober 2021

Gehacktes vom Alm-Ochsen mit Pfifferlingen, Croûtons

Für zwei Personen

Für das Gehackte:

100 g Rinderfilet, (Ochse)	100 g kleine Pfifferlinge	1 Schalotte
Ca. 4-5 Essiggurken	1-2 EL Essiggurkenwasser	1 TL Ketchup
2 cl Cognac	weißer Balsamico Essig	1 TL Kapernbeeren
2 Halme Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL Senf	1 Eigelb
1 Flocke Butter	Olivenöl	1 Msp. Paprikapulver
Eiswürfel	Salz	Pfeffer

Für die Croûtons:

50 g Tramezzini Brot	20 g Butter
----------------------	-------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Erbsenkresse	Tabasco
---------------------------------	--------------	---------

Für das Gehackte:

Das Rinderfilet zuputzen, erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden und anschließend feinhacken. In eine kalte Schüssel geben, die auf Eiswürfeln steht, mit Salz, Pfeffer, Ketchup, Senf, Paprikapulver, Zitronenabrieb, gehackten Kapernbeeren, Schalotten, Essiggurken, Gurkenwasser, Cognac, Olivenöl und dem Eigelb zu einem Tatar anrühren und kalt stellen. Die Schalotten optional blanchieren und abkühlen lassen, bevor sie zum Tatar gegeben werden. Die zugespitzten Pfifferlinge in einer trockenen Pfanne anbraten, die Hitze etwas zurückdrehen und eine Flocke Butter hinzugeben, leicht abschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Essig ablöschen. Zuletzt noch etwas von dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch dazugeben.

Für die Croûtons:

Tramezzini Brot in kleine Würfel schneiden und in etwas aufgeschäumter Butter langsam zu Croûtons rausbraten. Croutons absieben und als Tipp die übrige Butter in Eiswürfelformen geben und einfrieren.

Für die Garnitur:

Schnittlauch feinhacken, Erbsenkresse abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch, Erbsenkresse und Tabasco garnieren und servieren.

Alexander Kumptner am 15. Oktober 2021

Geschmorte Rinder-Brust mit Spätzle

Für 4 Personen:

1 kg Rinderbrust	3 EL Butterschmalz	1 große Zwiebel, gewürfelt
4 Zehen Knoblauch, gewürfelt	1 Karotte (ca 100g), gewürfelt	1 kleiner Knollensellerie
3-4 EL Tomatenmark	2 EL Senf	250 ml Rotwein
500 ml Rinderfond	Kräutersalz	Pfeffer
3 Lorbeerblätter		

Spätzle:

400g Mehl	8 Eier, Größe M	Kräutersalz
Muskat		

Zuerst das Fleisch trocken tupfen, in vier Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach Butterschmalz in einem heißen Bräter (mit Deckel) schmelzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Dann rausnehmen und die Gemüswürfel ins heiße Butterschmalz geben. Das darf nur unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten gebraten werden. Daraufhin Senf und Tomatenmark unterrühren und ein bis zwei Minuten scharf mit anbraten. Mit Wein ablöschen und so lange köcheln bis die Flüssigkeit fast weg ist. Jetzt noch mit Rinderfond aufgießen, zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblätter und das Fleisch hineingeben. Deckel drauf und für die 2 Stunden im auf 160°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen schmoren. Alle Teigzutaten vermischen und den Teig etwas ruhen lassen. Kurz bevor das Fleisch fertig ist, Salzwasser zum Kochen bringen und die Spätzle mit einem Spätzlehobel ins kochende Wasser hobeln. Die fertigen Spätzle mit der Soße im Bräter vermischen und mit dem Fleisch servieren.

NN am 18. Oktober 2021

Geschmorte Rinderbrust-Rippen mit Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für die Rippen:

2 Zwiebeln	1 Pastinake	2 Karotten
2 EL Pflanzenöl	1,6 kg Rinderbrustrippen	Salz
3 EL Tomatenmark	200 g geschälte Dosen-Tomaten	250 ml Rotwein
1 l dunkler Bratenfond	1/2 Chilischote	5 g frischer Ingwer
80 ml Sojasauce	1 TL Honig	1 Spritzer Balsamico

Für den Süßkartoffelstampf:

800 g Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bund Koriander		

Für den Salat:

2 Mini-Römersalate	Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft
1 TL Senf	2 EL Olivenöl	1 TL Honig

Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.

In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Rippen salzen und danach von allen Seiten im heißen Öl anbraten. Anschließend herausnehmen und das gewürfelte Gemüse in den Schmortopf geben und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark zufügen und unterrühren, mit den gewürfelten Tomaten auffüllen. Den Schmoransatz mit Rotwein ablöschen und sämig einkochen lassen. Dann Bratenfond dazugeben und etwas einkochen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit Chili abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Rippen wieder in den Schmortopf einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2-3 Stunden schmoren.

Anschließend den Schmortopf aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 45 Minuten weich garen.

Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen und diesen durch ein Sieb gießen. Den Fond etwas einkochen. Das Schmorgemüse aufheben, es kann separat serviert werden oder zum Binden der Schmorsauce verwendet werden.

Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden und untermischen.

Die Salate im Ganzen waschen, gut abtropfen, der Länge nach halbieren und salzen. Dann in einer heißen Grillpfanne kurz von beiden Seiten braten.

Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Honig, eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Gegrillten Salat mit dem Dressing beträufeln.

Die eingekochte Schmorsauce mit etwas Honig und einem Spritzer Balsamico abschmecken, das Fleisch wieder einlegen.

Rippen mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Römersalat dazu reichen.

Tarik Rose am 22. Oktober 2021

Geschmortes Bürgermeisterstück mit Dill-Kartoffeln

Für 4-6 Personen:

1 (1,5 - 1,8 kg) Bürgermeisterstück	1 Suppenbund	1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark	0,2 l Orangensaft	0,1 l Rotwein
1 EL Johannisbeer-Marmelade	1 l Gemüsebrühe	10 Pfefferkörner
5 Lorbeerblätter	ca. 2 EL Balsamessig	Sonnenblumenöl, Salz

Für die Dillkartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Bund Dill	1-2 EL Butter
Meersalzflocken		

Das Bürgermeisterstück säubern und von äußeren Fettschichten und Sehnen befreien. Die Abschnitte später mit in den Soßenfond geben. Das Fleisch von allen Seiten in einer Pfanne in Sonnenblumenöl gründlich anbraten.

Das Suppenbund putzen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel mit der Schale vierteln. Sonnenblumenöl in einem Schmortopf erhitzen und die vorbereiteten Gemüse und Zwiebel anrösten. Tomatenmark untermengen und ebenfalls kurz anrösten. Nun Rotwein, Orangensaft und die Hälfte der Brühe dazu. Marmelade, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und die Fleischabschnitte in den Topf geben. Jetzt das Fleisch in den Sud legen. Weitere Brühe angießen, bis das Fleischstück zu zwei Drittel bedeckt ist. Den Topf verschließen und den Bürgermeisterbraten etwa zwei Stunden bei mäßiger Hitze schmoren lassen.

Zwischenzeitlich die Fleischoberfläche salzen und den Braten mehrmals wenden. Wenn sich ein Messer beim Anstechen leicht aus dem Fleisch ziehen lässt ist der Braten gar. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen. Den Sud hineingeben und zu einer feinen Soße passieren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken.

Für die Dillkartoffeln:

Die Kartoffeln gründlich waschen und die Schale etwas abscrubben. Die Knollen anschließend garkochen, dann abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln mit der geputzten Schale braten.

Dabei mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren. Dill säubern, fein hacken und zum Schluss mit den Kartoffeln vermengen. Die Kartoffeln zudem noch mit etwas flockigem Meersalz bestreuen.

Servieren:

Den Braten gegen die Faser in Portionsstücke schneiden und mit der Soße und den Kartoffeln servieren. Wer mag, kann auch noch etwas Johannisbeermarmelade als Dip hinzugeben.

Rainer Sass am 19. März 2021

Gratinierter Sellerie-Rostbraten mit Frühling-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Kräuter-Gratiniermasse:

65 g weiche Butter	$\frac{1}{2}$ - 1 TL scharfer Senf	1 TL Rosmarinnadeln
$\frac{1}{2}$ - 1 EL Petersilienblätter	1 TL gerieb. Parmesan	1 kl. gerieb. Knoblauchzehe
15 g trockene Weißbrotbrösel	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

125 g Knollensellerie	50 ml Gemüsefond	30 g kalte Butter
mildes Chilusalz	Muskatnuss	Öl, Pfeffer

Für den Rostbraten:

2 Rinderlendenscheiben, à 150 g	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	Salz, Pfeffer
---------------------------------	-------------------------------	---------------

Für das Gemüse:

50 g kleine Zuckerschoten	4 Mini-Zucchini	4 Frühlingzwiebeln
100 g wilder Brokkoli	100 g grüner Spargel	50 ml Gemüsefond
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingskräuter	1 EL kalte Butter	mildes Chilusalz
Muskatnuss		

Für die Kräuter-Gratiniermasse:

Für die Kräuter-Gratiniermasse die weiche Butter schaumig rühren.

Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein reiben. Weißbrot zerkleinern.

Senf, Rosmarin, Petersilie, Parmesan, Knoblauch und Weißbrotbrösel unter die Butter rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse halbieren und jeweils zwischen zwei Blättern Backpapier auf Größe der Fleischscheiben flachdrücken und 5 bis 10 Minuten in den Tiefkühler legen. Danach bis zum Gebrauch in den Kühlschrank legen.

Für das Püree:

Für das Püree den Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Fond mit Sellerie in einem Topf erhitzen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich dünsten.

Sellerie in ein Sieb abgießen, dabei den Garsud auffangen. Sellerie im Küchenmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer cremig pürieren, dabei nur so viel Garsud wie nötig hinzufügen. Die kalte Butter unterrühren und das Selleriepüree mit Chilusalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Rostbraten:

Für den Rostbraten den Backofen und Grillstufe vorheizen.

Die Rinderlendenscheiben mit dem Handballen etwas flach drücken. Eine Pfanne erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und das Fleisch bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten etwa $2\frac{1}{2}$ Minuten braten.

Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf das Backblech legen.

Jeweils 1 EL Selleriepüree auf jede Rinderlendenscheibe streichen. Die gekühlte Gratiniermasse auf das Selleriepüree legen. Die Lendenscheiben unter dem Backofengrill auf der mittleren Schiene etwa 4 Minuten goldbraun überbacken.

Für das Gemüse:

Für das Gemüse die Zuckerschoten putzen, waschen und große Exemplare halbieren. Zucchini längs halbieren, die Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli putzen und waschen. Spargel waschen, im unteren Dritten schälen und holzige Enden entfernen, die Stangen schräg dritteln, dabei vorher dickere Stangen längs halbieren.

Den grünen Spargel mit dem Fond in einer Pfanne ein paar Minuten dünsten. Alle anderen Gemüsesorten dazu geben und ein paar Minuten weiter dünsten, bis sie gerade noch leicht bissfest sind. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Einen Streifen Schale der Zitrone abziehen. Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden.

Frühlingskräuter abbrausen, trocken wedeln und einen Esslöffel davon klein schneiden. Knoblauch, Ingwer, Zitrone und Kräuter unter das Gemüse rühren. Die Butter ebenfalls unterrühren und das Ganze mit Chilisalz und etwas Muskatnuss würzen.

Das Gemüse auf warmen Tellern anrichten und den Rostbraten danebenlegen. Etwas vom Gemüsefond außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 04. März 2021

Gulasch-Suppe aus dem Ofen

Für 6-8 Personen:

3 Paprikaschoten (bunt)	400 g kleine Champignons	6 mittelgroße Zwiebeln
1,5 kg gemischtes Gulasch	4 Landjäger-Würstchen	4 EL Öl
3 TL getrockneter Majoran	Salz, Pfeffer	Edelsüß-Paprika
3 EL Tomatenmark	3 EL Mehl	1 Dose (850 ml) Tomaten
2-3 EL klare Brühe	1 Bund Petersilie	

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Pilze putzen, waschen. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Gulasch trockentupfen und kleiner schneiden. Würstchen in Scheiben schneiden. Öl im großen Bräter oder ofenfesten Topf erhitzen. Wurst darin kräftig anbraten, herausnehmen. Gulasch portionsweise im Bratfett kräftig anbraten. Zwiebeln, Pilze und Paprika mit dem gesamten Gulasch ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Mit Majoran, Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Mehl darüber stäuben, anschwitzen 1-1 1/2 l heißes Wasser, Tomaten samt Saft und Brühe einrühren, aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 2 Stunden schmoren. Zum Schluss die Wurst zufügen und erhitzen. Alles würzig abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

NN am 29. Oktober 2021

Hüftsteak mit Chimichurri an Sommer-Gemüse

Für 4 Personen:

4 Hüftsteaks, 3 cm dick	Butterschmalz	2 Möhren
100 g Erbsen	1 kleiner Kohlrabi	200 g Blumenkohl
200 g grüner Spargel	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Chimichurri:

1 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Bund Koriander	1 Zitrone, Saft
2 Zehen Knoblauch	2 Peperoni grün	300 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch etwa eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Für die Chimichurri Sauce: Petersilie, Koriander und Knoblauch grob hacken, Peperoni halbieren, entkernen und kleinschneiden. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Einen Spritzer Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hüftsteaks: Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite, je nach Dicke, etwa 3 Minuten scharf anbraten.

Steaks salzen und pfeffern und im Ofen ca. 10 min nachziehen lassen.

Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren und Spargel waschen, schälen oder putzen. In mundgerechte Stücke schneiden. Kohlrabi und Blumenkohl ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Das blanchierte Gemüse gut abtropfen lassen und zusammen mit dem restlichen Gemüse in der Bratpfanne im Bratensatz des Fleisches kurz scharf anbraten. Es sollte Farbe nehmen, aber bissfest bleiben.

Pfanne von der Herdplatte nehmen, 1-2 Löffel Chimichurri unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks mit Sommergemüse und dem Rest der Chimichurri als Dip servieren.

Björn Freitag am 05. September 2021

Karotten-Kraut-Salat mit Burger und Senf-Ketchup-Soße

Für 4 Personen

2 Karotten geschält gehobelt	$\frac{1}{4}$ Weißkohl fein gehobelt	Salz, weißer Pfeffer
1 TL Zucker	2 EL weißer Balsamico	4 EL Sonnenblumenöl
500 g mageres Rindfleisch	Salz, schwarzer Pfeffer	

Für die Sauce:

2 EL Dijon-Senf	8 EL Ketchup	3 Cornichons, fein gewürfelt
1 TL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	weißer Pfeffer

Den Weißkohl fein schneiden, in einer Schüssel mit etwas Salz kräftig durchkneten, Möhren schälen und raspeln und zum Kohl geben, mit Zucker und weißem Pfeffer würzen, mit Essig und Öl marinieren.

Die Zutaten für die Sauce miteinander verrühren.

Aus dem Fleisch mit Hilfe eines Küchenrings und einem Fleischklopfer Pattys formen und bei großer Hitze in einer Grillpfanne von beiden Seiten insgesamt ca. 10 Minuten braten.

Dann würzen und zusammen mit Krautsalat und Sauce anrichten.

Björn Freitag am 13. März 2021

Kebab-Spieße mit Rindfleisch

Für 4 Portionen:

Für die Marinade:

6 EL Sonnenblumenöl	1 TL Sesamöl	2 EL Sojasauce
2 TL Worcestersoße	2 TL Zitronensaft	1 TL Balsamico
2 EL Honig	1 TL Senf	1 Knoblauchzehe, gepresst
$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer		

Für die Spieße:

600 g Rindfleisch (Steak, Hüfte)	12 Champignons	3 Paprikaschoten rot, gelb, grün
3 rote Zwiebeln	Salz	

Für die Marinade:

Alle Zutaten der Marinade in einer Schüssel miteinander verrühren.

Für die Spieße:

Das Rindfleisch zunächst in mundgerechte, möglichst gleich große Stücke schneiden.

Gib dann das Fleisch und die Marinade in eine verschließbare Frischhaltedose oder einen verschließbaren Gefrierbeutel und vermische beides gut miteinander.

Stelle das Fleisch dann für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank zum Marinieren.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und vierteln, die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und dann in Stücke schneiden, die in etwa so groß sind wie die Fleischstücke.

Die Champignons putzen.

Zusammenstellen:

Nach der Marinierzeit 4 große Spieße bereitlegen und das Fleisch und das Gemüse abwechseln auf die Spieße stecken. Ich finde es dabei optische sehr schön, wenn alle Spieße gleich aufgesteckt sind.

Die restliche Marinade zum Einpinseln der Spieße aufheben.

Die Spieße erst jetzt unmittelbar vor der Zubereitung salzen.

Dann rundherum bei relativ niedriger Temperatur grillen oder in einer großen Pfanne etwa 8 Minuten lang anbraten. Gelegentlich mit der restlichen Marinade einpinseln.

NN am 20. Juli 2022

Klassische Rouladen

Für 6 Rouladen

3 Gemüsezwiebeln	2 Stiele Majoran	Rapsöl
6 Sch. Rinder-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.

Gereifteres Fleisch ist für Rouladen meistens besser geeignet als junges, da dieses häufig zu zäh ist.

Fleisch kräftig pfeffern und ein wenig salzen. 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.

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.

Röstgemüse 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 oder Brühe hinzufügen.

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 01. April 2021

Knusper-Stulle mit Roastbeef

Für 4 Personen

Für die Stulle:

150 g Salatgurke	100 g weißer Rettich	100 ml Wasser
60 ml weißer Balsamico	1,5 EL Zucker	Salz
600 g Roastbeef	1 EL Butterschmalz	Pfeffer
600 g Bauernbrot	60 g Butter	1 kleiner Romanasalat
1 Ochsenherztomate	8 Kirschtomaten	120 g Bacon

Für die Würzsauce:

1 rote Chilischote	4 Stängel Basilikum	4 Stängel glatte Petersilie
2 Eigelbe	1 EL Senf, mittelscharf	1 EL Worcestershiresauce
1 EL Tomatenmark	3 EL Balsamico	200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Gurke waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Gurkenhälften in etwa 5 mm feine Scheiben schneiden.

Rettich waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf Wasser, Balsamico, Zucker und eine Prise Salz aufkochen. Gurken- und Rettichscheiben zugeben und untermischen. Den Topf vom Herd ziehen und das Gemüse 1 Stunde im Sud ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef parieren (Fett und Sehnen entfernen), leicht salzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Roastbeef darin rundherum anbraten.

Dann auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen 5 Minuten garen.

Anschließend herausnehmen, mit Pfeffer würzen und zugedeckt auskühlen lassen.

Das Brot in 12 ca. 7 mm feine Scheiben schneiden. Die Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen.

Eine große Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin nacheinander von beiden Seiten knusprig braten, herausnehmen und auf einer Platte verteilen.

Für die Würzsauce die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Basilikum und Petersilie abbrausen trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Einige Kräuterblätter für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Blätter grob schneiden.

Eigelbe, Senf, Worcestershiresauce, Tomatenmark, Balsamico, Chilischote und geschnittene Kräuter in einen Pürierbecher geben und zu einer feinen Creme mixen.

Anschließend das Olivenöl langsam zu einer dickflüssigen Sauce mit dem Pürierstab oder Schneebesen unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Romanasalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Ochsenherztomate waschen, halbieren, den Strunkansatz entfernen und die Tomatenhälften in Scheiben schneiden.

Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen.

Die Speckscheiben in einer Pfanne knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Im Bratfett in der Pfanne die Kirschtomaten kurz warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte der gebratenen Speckscheiben in Streifen schneiden.

Gurke und Rettich aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

Das Roastbeef in dünne Scheiben aufschneiden.

Zum Anrichten 2/3 der gerösteten Brotscheiben mit der Würzsauce bestreichen. Die bestrichenen Brotscheiben jeweils mit Roastbeef, Speckstreifen, Salatblatt, Tomatenscheibe, Gurke

und Rettich belegen, darauf noch etwas Würzsauce geben. Dann jeweils 2 belegte Brotscheiben aufeinanderlegen und darauf jeweils eine unbelegte Scheibe geben. Auf jede Stulle eine Scheibe Speck und 2 Kirschtomaten geben, diese mit einem Zahnstocher fixieren. Restliche Kräuter überstreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 30. August 2022

Koreanisches Beef Bulgogi

Für 2 Portionen:

700 g Rib-Eye-Steak	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Birne	3 Frühlingszwiebeln	3 EL brauner Zucker
1 TL schwarzer Pfeffer	Tasse Sojasauce (85 g)	3 EL Sesamöl
1 EL Rapsöl	1 TL Sesamkörner	gekochter Reis

Von der Zwiebel eine Hälfte grob hacken, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Eine Frühlingszwiebel in kleine Stückchen und 2 in Ringe von $\frac{1}{2}$ cm schneiden. Die halbe Birne schälen und grob hacken.

Das Rindfleisch quer in sehr dünne Scheiben schneiden und dann in einer großen Schüssel zur Seite stellen. Das Fleisch lässt sich einfacher schneiden, wenn es gefroren oder sehr kalt ist und man eine Brotmaschine verwendet.

Zwiebel- und Frühlingszwiebelstückchen, Knoblauch, Birne, braunen Zucker, Pfeffer, Sojasauce und Sesamöl in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren.

Die Marinade über das Rindfleisch gießen, die dünnen Zwiebelscheiben zugeben und mischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten oder über Nacht marinieren.

Das Rapsöl bei starker Hitze in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch trockentupfen.

Das marinierte Rindfleisch und die Zwiebeln scharf anbraten, dabei darauf achten, die Pfanne nicht zu überladen. Mit den Frühlingszwiebelscheiben und Sesamkörnern bestreuen.

Mit Reis und Beilagen servieren.

NN am 08. Juni 2021

Leberkäs mit Spiegelei und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Leberkäs:

200 g mageres Rindfleisch	200 g Schweinefleisch	100 g Speck (ohne Schwarte)
1 mittelgroße Zwiebel	125 g gefrorenes Wasser	2 Zweige Majoran
1 Schuss Sahne	Butter	1 TL weißer Pfeffer
1 TL Salz		

Für die Spiegeleier:

4 Eier	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
--------	-------------	---------------

Für die Bratkartoffeln:

400 g vorgeg. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ große Zwiebel	50 g durchwachs. Räucherspeck
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL neutrales Öl	

Für den Leberkäs:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das gesamte Fleisch vor der Verarbeitung gut kühlen.

Anschließend in grobe Stücke schneiden und durch die feine Scheibe eines Fleischwolfes drehen. Den Speck durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen und locker unter das Fleischbrät mischen. Zwiebel schälen, reiben und mit Majoran ebenfalls durch den Fleischwolf unter das Brät mischen. Nun alles mit einem Schaber in einen Mixer geben und unter Beigabe von Salz und Pfeffer, sowie dem Wasser (in Form von Eis) glattrühren. Gegebenenfalls etwas Sahne hinzufügen.

Zum Backen zwei kleine Kastenformen mit Butter ausfetten und das Brät hineinfüllen. Die Oberfläche glattstreichen und mit dem Messer eine Rautenform einritzen (ca. 5 mm tief). Anschließend den Leberkäs in den vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene geben und etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen und in Scheiben schneiden.

In der Sendung wird ein Münchner Leberkäs zubereitet. Der Unterschied zu einem anderen Leberkäs ist, dass der Münchner Leberkäs keine Leber enthalten muss. Bei anderem Leberkäs hingegen muss per Gesetz sogar mindestens 5%

Für die Spiegeleier:

Eine antihafende Pfanne oder Eisenpfanne mit der Butter erhitzen, die Eier aufschlagen und zu Spiegeleiern stocken lassen. Je nach Geschmack würzen.

Für die Bratkartoffeln:

Die vorgegarten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls fein würfeln.

Den Schnittlauch abbrausen und in feine Röllchen schneiden.

Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze auslassen.

Die Zwiebelwürfel dazugeben und 2 Minuten anschwitzen.

Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei starker Hitze rundherum goldgelb braten.

Zwiebeln und Speck dazugeben und Schnittlauch am Ende untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 07. Oktober 2021

Marinierte Rinder-Sticks mit Bratkartoffeln

Für 2 Personen:

1 Rumpsteak à 350 g	500 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
40 g Pancetta	1/2 Bund krause Petersilie	1 EL Butter
2 EL Hoi-Sin-Sauce	3 EL Sojasauce	80 ml Buttermilch
5 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden.

Die Petersilie fein hacken.

Pancetta in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln in 3 EL heißem Bratöl für ca. 7 Minuten braten.

Währenddessen das geschnittene Rumpsteak mit Hoi Sin Sauce, Sojasauce und Buttermilch vermengen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Das Fleisch für ca. 4 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit Speck und Zwiebeln zu den Bratkartoffeln geben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und für weitere 4 Minuten kross braten.

Das Fleisch in ein Sieb geben und den Sud auffangen. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Rumpsteak von allen Seiten ca. 3 Minuten scharf darin anbraten.

Die Bratkartoffeln zwischendurch schwenken und die Hitze reduzieren. Petersilie und Butter zu den Bratkartoffeln geben und noch einmal durchschwenken.

Den aufgefangenen Sud zum Fleisch in die Pfanne geben und kurz glasieren lassen.

Bratkartoffeln zusammen mit dem Fleisch auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 26. Februar 2022

Minuten-Steaks vom Rind mit Champignons

Für 4 Personen

4 (vom Rind) Minutensteaks	200 g Champignons	1 TL Currypulver
1 TL Paprika-Pulver	1 Bund Petersilie	Salz
Pfeffer	Butterschmalz	Butter
Olivenöl	1 Chili-Schote	1 kleiner Zweig Rosmarin
1 Zitrone	flockiges Meersalz	

Petersilie von den Stängeln zupfen und hacken. Rosmarin-Nadeln ebenfalls vom Stiel lösen und fein schneiden.

Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Butterschmalz erhitzen und die Champignons darin scharf anbraten.

Dabei etwas salzen und pfeffern. Curry- und Paprika-Pulver dazugeben.

Die Hitze reduzieren und die Pilze 2-3 Minuten fertig garen. Petersilie, etwas Butter und 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen und mit den Pilzen vermengen.

Die Chilischote entkernen und die Schote in Streifen schneiden.

Olivenöl und etwas Butter erhitzen und die Minutensteaks scharf und kurz von beiden Seiten braten. Dabei die Chilistücke hinzufügen.

Steaks und gebratene Chilis auf Teller verteilen und mit gemörsertem Pfeffer, Meersalz und etwas Zitronensaft würzen. Die Pilze auf das Fleisch geben und alles mit Rosmarin bestreuen. Mit je 1 Zitronenscheibe servieren.

Rainer Sass am 04. Januar 2021

Minuten-Steaks vom Rind, Pistazien-Kruste, Couscous

Für 4 Personen

400 g Couscous	300 ml Gemüsebrühe	120 ml Orangensaft
1 TL Ras el Hanout	1 Zweig Zitronenthymian	1 EL Butterschmalz
4 Rinder-Steaks 2 cm dick	Salz, Pfeffer	50 g Pistazienkerne
80 g Butter	50 g Pankobrösel 2 Bio-Orangen	

Für Couscous und Steaks den Backofen zunächst auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe, Orangensaft und Ras el Hanout in einem Topf einmal kurz aufkochen. Dann die heiße Flüssigkeit unter den Couscous rühren.

Couscous zugedeckt in den Backofen stellen und etwa 58 Minuten quellen lassen.

Thymian abrausen und gut trocken schütteln.

Für die Steaks eine große Pfanne mit Butterschmalz erhitzen.

Steaks trocken tupfen, mit Salz würzen. Steaks in der Pfanne von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Dabei den Thymianzweig mit in die Pfanne geben.

Steaks und Thymian dann auf einen Teller geben, zugedeckt in den heißen Backofen stellen und kurz ruhen lassen.

Inzwischen Pistazien in einem Blitzhacker zerkleinern. Mit 60 g Butter und Semmelbröseln kurz durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Den Couscous aus dem Ofen nehmen. Die Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf höchste Stufe vorheizen.

Zum Couscous restliche Butter geben und alles mit einer Gabel vorsichtig auflockern. Mit den Orangenfilets garnieren.

Steaks auf einer ofenfesten Platte verteilen. Die Pistazienmasse als Kruste darauf geben. Die Steaks etwa 1 Minute im Ofen goldbraun gratinieren.

Gratinierte Steaks und Orangen-Couscous anrichten.

Kevin von Holt am 31. Mai 2022

Norddeutsches Surf and Turf mit Räucher-Kartoffeln

Für 4 Personen

1 kg Hochrippe	Salz	600 g kleine Kartoffeln
Räuchersalz	2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
frischer Meerrettich	250 g Nordsee-Krabben, gegart	2,5 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl	1 TL Honig	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	2 Salatgurken	

Das Fleisch im Ganzen lassen, waschen, trocken tupfen, großzügig salzen und etwa 10 Minuten einziehen lassen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Nach etwa 15 Minuten Kochzeit 1 TL Räuchersalz mit ins Kochwasser geben und die Kartoffeln noch etwa 5-10 Minuten (je nach Größe) weichkochen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

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

Meerrettich schälen und etwa 1 TL davon frisch reiben.

Zwiebel und Petersilie zusammen mit den Krabben in eine Schale geben und den frischen Meerrettich darüber geben. Mit Apfelessig, Olivenöl, Honig und Pfeffer würzen und vermengen. Bis zum Anrichten kaltstellen.

Den Backofen für das Fleisch auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Fleisch das überschüssige Salz abklopfen.

Eine Grillpfanne erhitzen und das Fleisch in Öl anbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat. Dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls schön rösten.

Anschließend das Fleisch auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen etwa 10-15 Minuten ruhen lassen. 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.

Die Gurken waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse austreichen.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, abziehen und nach Geschmack mit 1 Prise Räuchersalz nachwürzen.

Die Kartoffeln auf Teller verteilen. Pro Portion 2 Gurkenhälften mit der ausgelösten Seite nach oben auf die Teller setzen. Die Gurkenhälften mit etwas Krabben-Mischung füllen.

Das Fleisch in Scheiben portionieren und auf die Teller verteilen. Die restlichen Krabben überstreuen und alles servieren.

Tarik Rose am 22. April 2022

Nordrhein-westfälisches Labskaus

Für 4 Portionen:

600 g blaue Kartoffeln, mehligk.	250 g Roastbeef, vorgegart	2 rote Zwiebeln
Rapsöl	3 Scheiben Pumpernickel	500 g gegarte Rote Bete
300 ml Gurkenwasser	Salz, Pfeffer	4 Gewürzgurken
4 Eier	Meersalz	

Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln je nach Größe für ca. 20-25 Minuten garkochen. (Blaue Kartoffeln erst nach dem Kochen schälen, damit die Farbe erhalten bleibt.)

Das Roastbeef in grobe Würfel schneiden und durch einen Fleischwolf geben.

Wer keinen Fleischwolf besitzt, kann das Fleisch bereits gewolft beim Metzger kaufen.

Zwiebeln schälen, grob würfeln und in einem Schuss Rapsöl in einer tiefen Pfanne anschwitzen. Pumpernickel mit der Hand zerbröseln und in eine ofenfeste Pfanne geben. Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und den Pumpernickel im Ofen knusprig braun rösten.

Die Rote Bete grob würfeln und in eine Schüssel geben.

Prüfen, ob die Kartoffeln gar sind. Dafür ein spitzes Messer bis in die Mitte einer Kartoffel stechen und anheben. Fällt die Kartoffel vom Messer, ist sie gar.

Nun das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken.

Dann pellen und grob würfeln.

Zwiebeln mit Gurkenwasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Dann die Hitze verringern und salzen und pfeffern.

Rote Bete und Kartoffeln zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und zu einer Masse stampfen. Roastbeef und einen Schuss Gurkenwasser hinzufügen und weiter stampfen. Dabei darauf achten, dass die Masse nicht kocht, sondern nur leicht erwärmt wird.

Saure Gurken in Längsstreifen schneiden.

Die Eier in etwas Butter als Spiegeleier anbraten.

Zum Anrichten zuerst die Labskaus-Masse auf den Teller geben und mit dem gerösteten Pumpernickel garnieren. Dann die Gurkenstreifen darüberlegen.

Zum Schluss das Ei über die Gurke geben und mit etwas Meersalz würzen.

Björn Freitag am 04. April 2022

Ossobuco vom Rind mit Kartoffel-Stampf und Pilzen

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

2 kg Bein-Scheiben vom Rind	Olivenöl, Salz	3 Pastinaken
2 Möhren	2 Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch
4 EL Tomatenmark	600 ml Rotwein	1 l Gemüsebrühe
2 milde Chili-Schoten	1 Zweig Rosmarin	

Für die anderen Zutaten:

500 g festk. Kartoffeln	250 g Pilze	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	Salz, Pfeffer, Olivenöl	0.5 Bund Petersilie
0.5 Bio-Zitrone	3 EL Butter	Muskat

Für das Fleisch: Backofen auf 80-120 Grad vorheizen. Einen hohen Bräter mit Olivenöl erhitzen. Die Beinscheiben waschen und trocken tupfen, die Sehne rundherum 2-3 Mal leicht einschneiden, damit sich das Fleisch beim Anbraten nicht verzieht. Beinscheiben von beiden Seiten salzen und in den heißen Bräter geben. Von beiden Seiten braun anbraten.

Pastinaken, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, das geschnittene Gemüse darin anrösten und salzen. Wenn es Farbe angenommen hat, das Tomatenmark dazugeben, mit dem Gemüse verrühren und ganz kurz mit anrösten. Gemüse mit 1 Drittel des Rotweins ablöschen, umrühren, einkochen lassen. Nach circa 5 Minuten weiteren Rotwein aufgießen, verrühren und wieder einkochen lassen. Nach weiteren 5-10 Minuten den restlichen Rotwein aufgießen. Etwas köcheln lassen, dann mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen, das Fleisch wieder zum Gemüse geben und komplett mit der Soße abdecken. Die klein geschnittenen Chili-Schoten und 1 Prise Salz dazugeben und bei geschlossenem Topf im vorgeheizten Backofen sanft garen lassen. Zum Schluss Rosmarin ganz fein hacken, zu dem Schmorgericht geben und kurz durchziehen lassen.

Bei einer Temperatur von 120 Grad ist das Fleisch nach etwa 1,5-2 Stunden gar, bei 80 Grad nach 3-4 Stunden. Die niedrige Temperatur verlängert zwar die Garzeit, gibt dem Schmorgericht aber mehr geschmackliche Tiefe und das Fleisch wird perfekt zart. Nach der Garzeit kann der Topf aus dem Ofen genommen werden und auf einer Herdplatte leise weiter garen. Zwischendurch kontrollieren, ob das Fleisch zart genug ist. Ansonsten die Garzeit individuell verlängern.

Für die anderen Zutaten: Kartoffeln gut waschen und im Backofen bei 130 Grad circa 30-40 Minuten garen.

Wenn die Kartoffeln fast fertig sind, die Pilze zubereiten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Pilze putzen und klein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl auf hoher Stufe vorheizen und die Pilze erst in die Pfanne geben, wenn sie gut aufgeheizt ist. Bei zu wenig Hitze verlieren sie ihr Wasser und werden zäh. Die Pilze erst kurz umrühren, wenn sie schon richtig angeröstet sind. Die Temperatur auf die Hälfte reduzieren, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenig Butter dazu. Bis zum Anrichten warm halten.

Für die Gremolata Petersilie in feine Streifen schneiden, Zitronenschale abreiben und beides gut vermischen. Die gegarten Kartoffeln samt Schale mit Butter, etwas Salz und Muskat grob stampfen.

Anrichten: Die Kartoffeln mittig auf Teller geben, das Fleisch mit Gemüse und Soße darauf geben, zum Schluss mit den Pilzen und der Gremolata garnieren.

Tarik Rose am 20. Februar 2022

Perfektes Beef Wellington

Für 2 Personen:

2 Stück Rinderfilet, (a 175 g)	Panzenöl	Butter
1/2 Zwiebel, gewürfelt	170 g Pilze	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	frischer Thymian	70 ml Sherry
2 Blatt Blätterteig	Senf, Ei	

Ein Stück Bratenschnur um beide Filets wickeln und bei maximaler Temperatur im Pflanzenöl von beiden Seiten kräftig anbraten.

Mit einer Grillzange die Filets greifen und auch an den Rändern braten.

Die Filets beiseite legen und Butter in die Pfanne geben. Zuerst die Zwiebel im Fett anschwitzen, dann die klein geschnittenen Pilze dazugeben; salzen, pfeffern, die gewürfelte Knoblauchzehe hinzufügen und schließlich auch Thymianz und Sherry.

Ein Blatt Blätterteig auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen, darauf eine kleine Portion der Pilzpfanne legen.

Lege ein Filet darauf und schneide die Bratenschnur ab. Das Ganze bekommt ein Häubchen aus einem Löffel Senf und eine weitere Portion Pilzpfanne.

Mithilfe der Frischhaltefolie nun das Filet einwickeln. Den Blätterteig zu einem kleinen Ball formen.

Die Blätterteig-Bälle auf ein Blech legen, aus der Folie wickeln, mit verquirltem Ei bestreichen und für 20 Minuten bei 220°C im Ofen backen.

NN am 24. Mai 2021

Pfeffer-Potthast mit Zwiebel-Schmelz

Für 4 Personen:

600 g Rinderrücken ohne Kn.	6 mittelgroße Kartoffeln, festk.	$\frac{1}{2}$ TL grüner Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Kubebenpfeffer	$\frac{1}{2}$ TL getrock. roter Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL langer Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	3 Zwiebeln	2 EL weißer Balsamico
1 EL Senf	250 ml Kalbsfond	Salz, Zucker
1 EL kalte Butter	4 Zweige frischer Kerbel	1 EL Butterschmalz

Kartoffel schälen, vierteln, in kaltem Wasser bereitstellen.

Kartoffeln in Salzwasser aufsetzen und bissfest garen.

Rinderrücken parieren und in mundgerechte Stücke schneiden, zur Seite stellen.

Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden, in Butterschmalz anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen, 50 ml Kalbsfond dazugeben und bei geschlossenem Deckel zu einem Schmelz einkochen.

Pfefferkörner mittelfein mörsern.

Fleischstücke in einer schweren Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten kurz und scharf anbraten, zum Schluss einen Teil des gemörserten Pfeffer (nach gewünschter Schärfe) dazugeben, dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einem Sieb zur Seite stellen, Bratensaft dabei auffangen.

Pfanne mit Kalbsfond ablöschen, Senf einrühren, mit Salz abschmecken und evtl. noch etwas Pfeffer in die Sauce gegeben und reduzieren.

Sauce mit etwas kalter Butter abbinden und kurz aufkochen, anschließend die fertigen Salzkartoffeln und die Fleischstücke sowie den aufgefangenen Bratensaft in der Pfanne geben, alles gut durchschwenken, mit Salz und evtl. mit weiterem Pfeffer abschmecken.

Pfefferpotthast auf Tellern anrichten und mit dem Zwiebelschmelz und gezupftem Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 03. Juli 2022

Pilz-Ragout auf Kartoffel-Rösti

Für 4 Personen:

Zwiebeln, Knoblauch	5 Stangen Frühlingslauch	600 g gemischte Pilze
0.5 Bund glatte Petersilie	0.5 Bund Schnittlauch	500 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer	frische Muskatnuss	5 EL Butterschmalz
3 EL Butter	350 g Rindfleisch	Olivenöl
1 Becher Crème-fraîche		

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingslauch waschen, putzen und jede Stangen in 3 gleichgroße Stücke schneiden. Pilze (z.B. Steinpilze, Maronen oder Champignons) putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden.

Tipp: Schnittlauch sollte mit einem wirklich scharfen Messer geschnitten und nicht gehackt werden. So treten weniger Bitterstoffe aus.

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale grob reiben. Mit Salz würzen, etwas frische Muskatnuss darüberreiben, gut durchkneten und kurz stehen lassen, damit die Kartoffelmasse etwas entwässert. Aus der Masse pro Person 1 Klops formen.

Dabei die Masse fest auspressen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken. Je weniger Wasser die Kartoffeln enthalten, desto besser lassen sich daraus Rösti zubereiten.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Klopse hineingeben und vorsichtig mit einer Palette flach drücken. Zunächst von beiden Seiten bei höherer Hitze anbraten, dann die Temperatur reduzieren und von beiden Seiten etwa 10 Minuten weiter ausbacken. Dabei regelmäßig kontrollieren, damit nichts anbrennt.

Das Fleisch in breite Streifen schneiden und mit Olivenöl und grobem Salz würzen.

Kurz einwirken lassen. Dann in eine heiße Pfanne geben und von allen Seiten kurz - je nach Dicke circa 40 Sekunden - kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.

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

Frühlingslauch mit Öl und Salz marinieren und kurz anbraten.

Anrichten:

Kartoffel-Rösti auf Teller geben und das Ragout darauf arrangieren. Ein paar angebratene Frühlingslauch-Stängel darauflegen und frische Kräuter darüberstreuen.

Tarik Rose am 13. Februar 2022

Piroggen mit Rind-Fleisch und geschmortem Paprika

Für 4 Personen

Für die Piroggen:	400 g Weizenmehl (405)	4 Eier
25 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	200 g Kartoffeln, festk.
1 Zwiebel	1 EL Pflanzenöl	1 Prise Muskat
3 EL Schmand	250 g kalter Rinderbraten	1 Eigelb
2 EL Butter		

Für Paprika und Salsa:

2 gelbe Paprika	2 rote Paprika	2 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 Tomate	10 schwarze Oliven	30 g Parmesan

Für den Teig Mehl, Eier, Olivenöl und eine gute Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen, mit Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Thymianzweige abbrausen und dazu legen, ebenfalls die Knoblauchzehen. Etwas Salz und Pfeffer überstreuen und die Paprika im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten schmoren, bis die Haut Blasen wirft.

Für die Füllung die Kartoffeln abwaschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, dann abschütten, abkühlen lassen und pellen. Anschließend in kleine Würfel schneiden.

Tipp: Man kann auch eine gekochte Kartoffel vom Vortag verwenden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Die Kartoffelstückchen zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schmand unterrühren, die Pfanne vom Herd ziehen. Den Rinderbraten in Würfel schneiden, unter die Füllung mischen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz (auf einer bemehlten Fläche) zu dünnen Bahnen ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je einen Teelöffel Füllung geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen. Teigkreise überklappen, die Ränder andrücken und so zu Piroggen formen.

Geschmorte Paprika etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen, das Kerngehäuse entfernen. Die Tomate waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, die Haut abziehen. Tomate vierteln, die Kerne austreichen, dann die Viertel in feine Würfel schneiden. Oliven fein hacken.

Die Hälfte der Paprika in Rauten schneiden, die andere Hälfte sehr fein hacken.

Den mitgeschmorten Knoblauch aus der Schale drücken und fein hacken.

Gehackte Paprika mit Tomate, Knoblauch und Oliven mischen.

Parmesan in Späne hobeln und unterheben. 1 EL Olivenöl untermischen und die Paprikasalsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Piroggen darin ca. 7 Minuten kochen, anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die gegarten Piroggen darin kurz warm schwenken.

Piroggen mit geschmorten Paprikarauten und Salsa auf Teller geben und servieren.

Antonina Müller am 23. Februar 2021

Rinder-Braten mit Kartoffel-Stampf und glaciertem Lauch

Für 4 Personen

Für den Braten:

1,2 kg Rinderschulter	Salz	Pfeffer
60 g Sellerie	1 Möhre	½ Stange Lauch
1 Zwiebel	Pflanzenöl	2 EL Tomatenmark
300 ml trockener Rotwein	2 EL Balsamicoessig	600 ml Rinderfond
Zucker	30 g kalte Butter	

Für den Kartoffelstampf:

700 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	80 g weiche Butter
Pfeffer	1 Prise Muskat	

Für die Gelbe Bete:

200 g gelbe Bete	Salz	Zucker
1 Zitrone	2 Stängel glatte Petersilie	3 EL Olivenöl

Für den Lauch:

400 g Lauch	1 EL Butterschmalz	1 TL Zucker
80 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.

Die Rinderschulter kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Sellerie, Möhre und Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln.

Etwas Öl in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin rundum scharf anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Im Topf nochmals etwas Öl erhitzen und das Gemüse unter Wenden anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.

Den Ansatz mit Wein und Essig ablöschen. Das Fleisch wieder einlegen. Soviel Rinderfond angießen, dass das Fleisch zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt. Fond aufkochen lassen.

Den Bräter zugedeckt in den Ofen schieben und das Fleisch etwa 2 Stunden schmoren.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Schmorzeit für den Kartoffelstampf Kartoffeln abwaschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Gelbe Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Anschließend in Streifen oder Rauten schneiden, mit einer Prise Salz und Zucker würzen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für den glacierten Lauch diesen putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Lauch in 15 cm lange Stücke schneiden.

Die weich gekochten Kartoffeln abbeißen, etwas ausdampfen lassen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Lauchstücke zugeben und gleich mit Zucker würzen. Lauch kräftig anbraten, dann Gemüsebrühe zugeben und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei immer wieder leicht umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das geschmorte Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den entstandenen Schmorfond in einen Topf passieren und kräftig einkochen.

Mit Zucker und eventuell Salz und Pfeffer abschmecken.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Gelbe Bete mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, Petersilie untermischen und mit Salz abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln pellen, in grobe Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Weiche Butter zugeben und die Kartoffeln zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die kalte Butter unter die Sauce rühren, die Sauce dann nicht mehr kochen lassen.
Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Kartoffelstampf dazu anrichten, darauf glacierten Lauch geben. Gelbe Bete Salat dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 22. Februar 2021

Rinder-Carpaccio mit Trüffel-Mayonnaise und pochiertem Ei

Für 2 Personen:

3 Eier	1 TL grober Senf	1 Zitrone
100 ml Rapsöl	1 Msp. Salz	1 EL Crème-fraîche
2 Msp. Pfeffermix	1 TL Trüffelöl	2 EL Butter
2 EL Kapern	200 ml Branntweinessig	1 Huftsteak à 160 g
1 Msp. Fleischgewürz	1/2 Bund Schnittlauch	

Ein Eigelb in eine Schüssel geben. Groben Senf und Zitronensaft dazugeben und verrühren. Unter gleichmäßigem Rühren nach und nach das Rapsöl hineinlaufen lassen. Mit Salz, Crème fraîche, Pfeffermix und Trüffelöl abschmecken und nochmals kräftig verrühren. Die Trüffel-Mayonnaise auf einen Teller geben und darauf verstreichen.

Butter und Kapern in eine Pfanne geben und für ca. 5 Minuten leicht anrösten.

In der Zwischenzeit Wasser und Essig im Verhältnis 5:1 zum Köcheln bringen. Ei in eine Tasse schlagen. Die Tasse langsam ins Wasser tauchen und das Ei vorsichtig rausgleiten lassen. Das Eiweiß mit einem Kochlöffel ein wenig Richtung Eigelb schieben. Das Ei für ca. 4 ½ Minuten im heißen Essig-Wasser sieden lassen.

Das Huftsteak in dünne Scheiben schneiden, anschließend entweder mit dem Messer plattieren oder die Fleischscheiben mit Frischhaltefolie bedecken und mit dem Nudelholz zu allen Seiten ausrollen.

Das Fleisch mit dem Messer vorsichtig von der Unterlage lösen und auf der Trüffelmayonnaise anrichten. Mit Fleischgewürz und Salz würzen. Schnittlauch in kleine Stifte schneiden und über dem Fleisch verteilen. Die Kapernbutter über das Fleisch geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Das pochierte Ei aus dem Wasserbad nehmen, abtropfen lassen und auf dem Tatar anrichten.

Steffen Henssler am 09. April 2022

Rinder-Filet Wellington

Für 4 Personen:

100 g Butter	8 Schalotten (gewürfelt)	4 Knoblauchzehen (zerdrückt)
12 Portobellopilze (gewürfelt)	Meersalz	Pfeffer
600 g Spinat	2 EL Olivenöl	1000 g Rinderfilet (am Stück)
1000 g Blätterteig	Mehl	2 Ei (mit 20 ml Milch)

Den Ofen auf 180 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin 5 bis 6 Minuten anschwitzen. Anschließend die sehr klein gewürfelte Pilze hinzufügen, alles noch etwas köcheln lassen und durch ein Sieb gießen, damit die überschüssige Flüssigkeit abläuft. Kühl stellen.

Den Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut ausdrücken und beiseite stellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und rundherum kurz anbraten, damit sich die Poren schließen. Aus der Pfanne nehmen und erst einmal beiseite stellen.

Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, sodass ein 2-3 mm dickes Rechteck entsteht. Den Spinat darauf verteilen, aber auf drei Seiten einen 2 cm breiten und auf der vierten Seite einen 4 cm breiten Rand lassen. Die Pilzmischung gleichmäßig auf dem Spinat verteilen.

Das Rinderfilet auf ein Ende des Blätterteigs legen. Die Ränder mit der Eiermilch einpinseln und das Filet dann in dem Teig aufrollen, sodass es komplett eingepackt ist. Überschüssigen Teig abschneiden und die Enden verschließen, indem sie kurzerhand unter die Rolle geklappt werden. (Bis zu diesem Punkt lässt sich das Rezept vorbereiten.) Das Paket auf ein Backblech legen, die Oberfläche evtl. mit Teigresten dekorieren, aber auf jeden Fall an mehreren Stellen einschneiden, mit der Eiermilch einpinseln und mit Meersalz bestreuen. Im heißen Ofen 25 Minuten backen. Anschließend herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen, halbieren und servieren.

Das Problem bei diesem Rezept ist oft die Garzeit. Am besten benutzt man ein Fleischthermometer, um den gewünschten Garzustand des Fleisches festzustellen.

Alexander Herrmann am 23. März 2022

Rinder-Filet, Pflaumen-Chutney, Petersilienwurzel-Püree

Für 4 Portionen

500 g Rinderfilet	6 Pflaumen	2 EL Pflaumenmus
10 g Ingwer	400 ml Fleischfond	1 EL eingelegte Senfsaat
3 Petersilienwurzeln	2 Quitten	2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl	100 ml Apfelsaft	Salz, Pfeffer

Petersilienwurzeln und Quitten klein schneiden, ca. 40 Minuten im Topf mit dem Apfelsaft garen. Pflaumen entkernen und halbieren.

Ingwer fein hacken und zusammen mit Pflaumenmus, Fleischfond und eingelegtem Senfsaat ca. 25 Min. einkochen.

Rinder-Filet von beiden Seiten 1-2 Minuten scharf anbraten, anschließend entweder in der Pfanne bei mittlerer Temperatur oder im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad fertiggaren (ca. 10 Min pro 2 cm Fleischdicke); erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebelblätter halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl langsam andünsten.

Petersilienwurzeln und Quitten im Mixer zu einem fluffigen Püree verarbeiten.

Aufgeschnittene Filets auf das Pflaumenchutney setzen und mit Petersilienwurzelpüree und gedünsteten Zwiebelblättern servieren.

Björn Freitag am 29. Dezember 2021

Rinder-Filet-Steak mit Pilz-Soße

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

4 Filetsteaks vom Rind	2 EL neutrales Öl	2 EL Butter
2 Zweige Rosmarin	½ Limette (Saft)	Salz
Pfeffer		

Für die Soße:

200 g braune Champignons	200 g Austernpilze	1 große Schalotte
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
100 ml trockener Weißwein	200 g Sahne	getrock. Pilze
1 Bund Schnittlauch		

Ofen vorheizen:

Für das Fleisch den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen.

Pilze und Schalotte schneiden:

Für die Sauce Champignons und Austernpilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Fleisch anbraten:

Für das Fleisch das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten bei starker Hitze jeweils 3 Minuten anbraten. Die Temperatur reduzieren, Butter und Rosmarin dazugeben, das Fleisch mit Limettensaft beträufeln, salzen und mit dem heißen Würzfett mehrmals begießen.

Fleisch garen:

Die Steaks in eine ofenfeste Form umfüllen, mit dem Würzfett begießen und im heißen Ofen je nach Dicke etwa 10 Minuten fertig garen.

Gemüse braten:

In dieser Zeit für die Sauce die Butter in der Fleischpfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Eine Pfannenecke frei schieben, die Schalottenwürfel hineingeben und glasig anschwitzen. Dabei den Pfanneninhalt mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Soße ablöschen:

Die Pilz-Schalotten-Mischung mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht verkochen.

Soße einkochen:

Die Sahne angießen, die getrockneten Pilze mit den Händen in die Sauce bröseln und das Ganze einige Minuten einkochen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden, 1 EL davon für die Garnitur beiseitelegen.

Champignon-Austernpilz-Sauce würzen:

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Schnittlauchröllchen unterheben.

Filets schneiden:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in schöne Tranchen aufschneiden.

Anrichten:

Auf jedem Teller 1 Portion Champignon-Austernpilz-Sauce verteilen, die Steaktranchen anlegen und mit dem übrigen Schnittlauch garniert servieren.

Frank Rosin am 12. August 2021

Rinder-Geschnetzeltes in Senf-Soße mit Brokkoli

500 g Brokkoli	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie	600 g Entrecôte	Salz
Pfeffer	3 EL Pflanzenöl	150 ml Rotwein
100 g Crème-fraîche	1 EL grüne Pfefferkörner (Glas)	1 EL Honig, flüssig
3 EL Obstessig	2 EL grober Senf	2 EL Balsamico-Creme
2 EL süße Chilisauce		

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen.

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

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

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entrecôte waschen, trocken tupfen und von Sehnen und überflüssigem Fett befreien.

Anschließend in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen. 6. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum kräftig anbraten.

Nun das Fleisch in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen und das restliche Öl zugeben. Schalotten und Knoblauch darin abschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen und Creme fraîche sowie die Pfefferkörner unterrühren. Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Währenddessen die Brokkoliröschen tropfnass in einen Topf geben, etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und den Brokkoli bissfest dünsten.

Zum Saucenansatz Honig, Essig, Senf, Balsamico Creme, Chilisauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Sauce geben und kurz erhitzen. 12. Das Geschnetzelte mit der Sauce und dem Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Christian Henze am 18. Mai 2021

Rinder-Gulasch 'Henssler Style'

Für 2 Personen:

1200 g Rindfleisch	5 rote Zwiebeln	1/2 rote Peperoni
1 EL Mehl	200 ml Rotwein	1 Dose geschälte Tomaten
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	500 g festk. Kartoffeln
1 EL weiche Butter	2 TL Kümmelsaat	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	5 EL Bratöl	1 EL Paprikapulver
1 EL Gewürzsalz	1/2 TL Pfeffermix	

2 EL Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Rindergulasch darin kräftig von allen Seiten braten Zwiebel in Würfel schneiden. Peperoni mit Kernen in Ringe schneiden. 2 EL Bratöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel und Peperoni darin anbraten.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. 1 EL Bratöl darübergießen und alles weiterbraten.

Zwiebel und Peperoni mit Salz würzen, Rotwein angießen und kurz einkochen lassen. Tomaten dazugeben und kurz köcheln lassen. Fleisch aus der Pfanne zu den Tomaten in den Topf geben. Hitze reduzieren und alles bei niedriger Hitze bei geschlossenem Deckel ca. 1 1/2 Stunden garen In der Zwischenzeit Paprika putzen und Kartoffeln schälen. Beides in Würfel schneiden.

Für die Gewürzpaste weiche Butter auf ein Brett geben.

Kümmel daraufstreuen, Zitronenschale und Knoblauchzehe darüberreiben. Das Ganze mit dem Messer fein hacken, bis eine Paste entstanden ist. Paste mit dem Gewürzmix würzen und alles gut verkneten.

Nach ca. 1 1/2 Stunden die Paste zum Fleisch in den Topf geben und einrühren. Dann Kartoffeln und Paprika dazugeben, unterrühren und alles ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nochmals umrühren und servieren.

Steffen Henssler am 11. November 2021

Rinder-Gulasch mit grünen Bohnen und Sellerie-Püree

Für 4 Personen

1 kg Rindernacken	3 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
Salz	3 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter
40 ml Portwein	500 ml Fleischbrühe	600 g Knollensellerie
200 g Kartoffeln, mehligk.	500 ml Milch	600 g grüne Bohnen
2 EL Butter	Pfeffer	

Das Fleisch in etwa 5 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem großen Topf etwas Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel salzen und darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Dabei jedoch nicht alles zusammen in den Topf geben, sondern nach und nach portionsweise die Fleischwürfel in den Topf geben und Farbe nehmen lassen. Sobald alle Fleischwürfel angebraten sind, die Zwiebelwürfel zugeben und anschwitzen.

Die Thymianzweige abrausen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern in den Fleischtopf geben. Mit Portwein ablöschen, soviel Fleischbrühe angießen, dass die Fleischwürfel fast mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Bei locker aufgelegtem Deckel das Gulasch ca. 2 Stunden schmoren, bis die Fleischstücke weich sind. Dabei alle 15 Minuten umrühren, falls nötig noch Brühe angießen, das Fleisch sollte aber nie ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst geht das Schmoren ins Kochen über.

In der Zwischenzeit Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Selleriestücke in einen Topf geben, Milch angießen. Kartoffelstücke zugeben, alles leicht salzen, die Milch aufkochen. Gemüsestücke zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten weichkochen.

Sobald das Sellerie-Gemüse weich ist, alles in ein Sieb geben, dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Die Gemüsestücke in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei falls nötig Kochflüssigkeit zugeben. Das Püree mit Salz abschmecken.

Die gekochten Bohnen abgießen und abtropfen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Bohnen kurz vor dem Servieren darin warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das weich geschmorte Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, Thymian und Lorbeerblätter entfernen.

Gulasch mit Bohnen und Selleriepüree anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. Oktober 2021

Rinder-Gulasch mit Herzoginkartoffeln

Für 4 Personen:

Für das Rindergulasch:

800 g Rinderwade (ausgelöst)	500 g Zwiebeln	Pflanzenöl
2 EL Mehl	750 ml Rotwein, trocken	1 EL Tomatenmark
Kümmel, gemahlen	Salz	Pfeffer

Für die Herzoginkartoffeln:

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	3 Eigelb (Größe M)
40 g Butter	60 ml Milch	Muskatnuss, Pfeffer

Für das Gulasch das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

In einem Schmortopf jeweils etwas Öl portionsweise erhitzen. Die Fleischwürfel darin nach und nach scharf anbraten. Auf einen Teller geben und warm halten.

Nochmals etwas Öl im Topf erhitzen, die Zwiebeln darin unter Wenden andünsten. Das Mehl überstäuben. Unter Rühren anschwitzen (eine Einbrenne herstellen).

Unter weiterem Rühren mit Rotwein ablöschen. Tomatenmark einrühren.

Das Fleisch wieder in den Schmorfond geben. Kümmel, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze mindestens 3 Stunden köcheln lassen, gelegentlich durchrühren. Je länger das Fleisch schmort, desto mürber wird es.

Für die Kartoffelbeilage Kartoffeln waschen, mit Schale in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich garen.

Kartoffeln abgießen, im Topf dann nochmals auf die heiße Herdplatte stellen und offen gut ausdampfen lassen.

Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel pressen.

Zur Kartoffelmasse 2 Eigelb, Butter und 40 ml Milch geben, alles glatt verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben. Masse mit jeweils Abstand zueinander in Rosetten auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.

Übriges Eigelb und Milch verquirlen, die Kartoffelrosetten damit dünn bestreichen.

Herzoginkartoffeln im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Das Gulasch nach Belieben offen bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gulasch und Herzoginkartoffeln anrichten.

Antonia Müller am 29. November 2022

Rinder-Gulasch-Gerichte

Für 2 Personen

Rinder-Gulasch:

1200 g Rindergulasch	1200 g Zwiebeln	3 TL Paprikapulver, edelsüß
3 TL Paprikapulver, scharf	3 TL Majoran, getrock.	3 TL Thymian, getrock.
3 TL Kümmel, ganz	1 ½ Zitrone	6 EL Pflanzenöl
6 Lorbeerblätter	6 ganze Nelke	Salz, Pfeffer
6 Knoblauchzehen	900 ml Brühe	ein Schuss Rotwein
3 EL Senf, mittelscharf	6 EL Tomatenmark	2-3 TL Speisestärke

Gulasch mit Tortillas:

1/3 vom obigen Gulasch	50 g roten, gewürf. Paprika	50 g gelben, gewür. Paprika
eine Chilischote	100 g Mais	60 g Kidneybohnen
60 g geriebenen Cheddarkäse	4 Tortillas á 25 cm	oder 4 Tacos
10 g Pflanzenöl		

Gulasch-Nudelaufauf:

1/3 vom obigen Gulasch	100 g Schältomaten, gewürfelt	100 g Emmentaler gerieben
150 g Röhrennudeln	200 g Zucchini	10 ml Olivenöl

Rinder-Gulasch:

Rindergulaschwürfel mit Senf vermengen. Dies gibt Aroma und einen besseren Bratensatz. Dann das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Fleischwürfel scharf anbraten bis diese schön gebräunt sind. Darauf achten, dass nur so viel Fleisch im Topf ist, dass der Boden bedeckt ist, ist mehr darin, zieht es zu viel Wasser. Sonst das restliche Fleisch auf 2 oder 3 Mal anbraten.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen oder feine Würfel schneiden. Das gebratene Fleisch nach dem Bräunen herausnehmen und die Zwiebeln im gleichen Topf glasig anbraten, danach sofort das Fleisch wieder dazugeben.

Dann kommt der gehackte Knoblauch hinzu. Mit beiden Paprika-Gewürzen bestreuen, das Tomatenmark dazu, anbräunen und mit der Brühe (dann kein Salz mehr) oder Wasser auffüllen. Den Kümmel klein hacken, die Zitronenschale fein abreiben und mit den anderen Gewürzen zum Fleisch geben.

Alles bei niedriger Hitze knapp unterm Siedepunkt ca. 2,5 Stunden garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Binden die Speisestärke mit Wein angerührt dazugeben. Ist es zu scharf geworden, etwas Sahne hinzufügen.

Um genug Gulasch für die nächsten zwei Tage zu haben - am ersten Tag nur ein Drittel des Gulaschs nehmen. Als Beilage geeignet Semmelknödel, Reis oder Nudeln.

Am 2. Tag ein Drittel des fertigen Gulasches nehmen und daraus eine Tortilla- oder Tacofüllung machen

Die fertigen Fleischstücke kalt aus der Gulaschsauce nehmen und diese in 1 bis 2 Zentimeter große Streifen oder kleine Würfel schneiden.

Mit Tacos:

Das Öl erhitzen und darin die gewürfelten Paprikastücke kurz anbraten. Jetzt die fein gehackte Chili, den Mais, die Kidneybohnen und die Fleischwürfel dazugeben. Alles mit der restlichen Gulaschsauce erwärmen und die Hälfte des Käses unterheben.

In die Tacoschalen die fertige Masse füllen und den Restkäse obenauf streuen. Die Tacos in den vorgeheizten Backofen geben und damit die Tacos nicht umfallen, rechts und links als Halterung eine halbe Kartoffel mit der Schnittseite nach unten setzen.

Mit Tortillas:

Auf die vier Weizentortillas die fertige Masse verteilen, einrollen und den Restkäse obenauf

streuen. Für 5 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 160 bis 180° C geben, bis der Käse gut geschmolzen ist.

Als Ergänzung zu beiden Varianten passt Sour-Cream und ein Salat.

Gulasch-Nudelauflauf mit Zucchini:

Die Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Dann die Zucchini kurz anbraten, das Gulasch dazugeben und die gekochten Nudeln darin vermengen.

Alles in eine Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und im auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten knusprig überbacken.

Pellkartoffeln statt Nudeln:

Dazu das Gulasch mit den Zuchiniwürfeln in die Auflaufform geben, die Pellkartoffel, in Scheiben fächerartig darauf anreihen, Käse darüberstreuen und bei 180° ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Alexander Herrmann am 18. November 2022

Rinder-Gulasch

Für 8 Personen

Für 2 Liter Brühe:

1 Stange Lauch	1 Bund Petersilie	3 Möhren
3 Zwiebeln	1/4 Knolle Sellerie	Fleischreste vom Parieren

Gulasch:

2 EL Rapsöl	1,5 kg Rindfleisch	250 ml Rotwein
750 g Zwiebeln	rote Paprikaschoten	1/2 Bio Zitrone
Pimentkörner	1-2 EL Paprikapulver	2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer	500 - 600 ml Rinderbrühe

Brühe:

Alle Zutaten grob schneiden und zusammen mit 2 Liter Wasser in einem Schnellkochtopf ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Alternativ kann man die Brühe für ca. 1 Stunde in einem normalen Topf kochen.

Gulasch:

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch hinzugeben und anbraten, bis es von allen Seiten gut angebräunt ist. Nicht sofort umrühren, Fleisch verbrennt nicht so schnell.

Das angebratene Fleisch in einer Schüssel zur Seite stellen, Rotwein in die benutzte Pfanne geben und den Bratensatz damit ablöschen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in grobe Stücke schneiden und mit etwas Öl in einen Bräter geben.

Rotwein-Bratensatz zum Fleisch in die Schüssel geben.

Paprikaschoten entkernen und grob würfeln. Zusammen mit den Zwiebeln anschwitzen.

Etwas Zitronenschale mit in den Bräter geben.

Pimentkörner mit einem Messerrücken zerdrücken und mit Paprikapulver, Tomatenmark und einem Lorbeerblatt in den Bräter geben; vorsichtig Salzen und pfeffern.

Gut umrühren und leicht anrösten lassen.

Fleisch und Brühe hinzugeben und bei geschlossenem Bräter 2 bis 3 Stunden bei niedriger bis mittlerer Hitze schmoren lassen.

Björn Freitag am 28. Mai 2021

Rinder-Hüfte mit Grünkohl und Schwarzbier-Jus

Für zwei Personen

Für den Grünkohl:

250 g Grünkohl	250 g Wirsing	1 Schalotte
2 EL Olivenöl	1 EL kalte Butter	Muskatnuss
Chilisalز		

Für das Fleisch und die Jus:

2 Irisch Herford Hüftsteaks	100 ml Schwarzbier	250 ml Jus
50 g Butter	Öl	Meersalz

Für den Grünkohl:

Den Grünkohl von den harten Stielen zupfen und in kleine Blättchen zupfen. Die Wirsingblätter von den Blattrippen schneiden und in 1,5 cm große Blätter schneiden. Beides etwa 4-5 Minuten in Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken und überschüssiges Wasser ausdrücken.

Schalotte abziehen und in einem kleinen Topf mit Olivenöl anschwitzen.

Vor dem Anrichten Grünkohl und Wirsing zu den Schalotten geben. Zum Schluss mit Chilisalز und etwas Muskatnuss würzen und nach Belieben die Butter unterrühren.

Für das Fleisch und die Jus:

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten etwa 2 Min. scharf anbraten und im Anschluss für ca. 5 min in den Ofen schieben.

Die Pfanne degraissieren und mit Bier und der Jus ablöschen.

Etwas reduzieren lassen und mit der Butter die Sauce abbinden.

Das Fleisch aus dem Ofen herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Grünkohl und Wirsing auf Teller mittig anrichten. Das Fleisch aufschneiden, danebengeben, mit Meersalz bestreuen und mit Schwarzbierjus garniert servieren.

Nelson Müller am 17. März 2021

Rinder-Rippe mit Portwein-Zwiebeln, Petersilien-Püree

Für 4 Personen

Für die Rinderrippen:

1,5 kg Querrippe vom Rind	Salz	1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter	800 ml Fleischbrühe	30 ml Portwein, rot
2 EL Speisestärke	Pfeffer	

Für die Zwiebeln:

600 g rote Zwiebeln	80 g Rohrzucker	100 ml Portwein
200 ml Fleischbrühe	2 Zweige Thymian	Salz

Für das Püree:

800 g Petersilienwurzeln	Salz	1 Bund glatte Petersilie
100 g Butter	100 g Sahne	Pfeffer
Muskatnuss, gerieben		

Die Querrippe waschen, trocknen, parieren und entlang der Knochen in Stücke schneiden. Anschließend von allen Seiten kräftig mit Salz würzen, 30 Minuten zugedeckt bei Seite stellen. Suppengemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. In einem großen Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Rinderrippen abtupfen und von allen Seiten scharf im Topf anbraten, bis sie ringsherum braun sind. Anschließend herausnehmen und auf einem Teller zwischenlagern. Zwiebel und Suppengemüse in den Schmortopf geben und kräftig anbraten. Tomatenmark hinzugeben und nochmals für eine Minute anbraten. Mit der Hälfte vom Rotwein ablöschen, gut umrühren und warten, bis der Rotwein komplett verkocht ist. Dann restlichen Rotwein zugeben und diesen fast vollständig einkochen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rippenstücke mit der Fleischseite nach oben wieder in den Topf zum Gemüse geben. Thymian-, Rosmarinzweige und Lorbeerblätter zugeben, mit dem Rinderfond auffüllen, bis das Fleisch etwa zu mit der Flüssigkeit bedeckt ist. Leicht durchmischen, kurz aufkochen lassen. Dann den Topf in den vorgeheizten Ofen geben und das Fleisch so lange köcheln, bis es sehr weich ist (dauert ca. 3 Stunden, immer mal wieder mit einer Gabel prüfen, ob es weich ist). Nach der ersten Stunde der Schmorzeit die Rippen im Topf wenden. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen mit dem Rohrzucker in einen Topf geben und leicht karamellisieren lassen; mit Portwein und Brühe aufgießen. Thymianzweige zugeben und mit 1 Prise Salz würzen. Die Zwiebelstreifen so lange einkochen, bis sie weich sind und alles eine marmeladenartige Konsistenz hat. Für das Püree die Petersilienwurzeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Wurzelstücke in einem Topf mit Salzwasser garkochen. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Gekochte Petersilienwurzel abgießen und mit der kleingeschnittenen Petersilie, Butter, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat in einem Standmixer fein pürieren. Sobald die Rippen weich geschmort sind, Fleisch aus dem Topf heben, zugedeckt warm stellen. Die Schmorsauce durch ein Sieb abgießen und in einem Topf auf etwa die Hälfte einkochen. Portwein und Stärke vermischen. Unter ständigem Rühren zur Sauce geben, nochmals kurz auf-

kochen und die Sauce etwas abbinden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rippen, Portweinzwiebeln und Sauce anrichten. Das Püree dazu reichen.

Kevin von Holt am 22. November 2022

Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree und Pilzen

Für 4 Personen

Für die Rouladen:

2 saure Gurken	80 g fetter Speck	4 Zweige Majoran
4 Rindfleischscheiben á ca. 160 g	Salz	2 EL Senf
2 Zwiebeln	3 EL Rapsöl	500 ml Rinderfond

Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	250 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskatnuss	

Für die Pilze:

200 g Austernpilze	200 g Steinchampignons	3 Lauchzwiebeln
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Fleischscheiben salzen, mit Senf bestreichen. Je 1 Stück Speck und Gurke drauflegen und mit Majoranblättchen belegen.

Die Fleischscheiben vorsichtig aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen.

Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Bräter Rapsöl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Die Pilze putzen und vierteln.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, die Pilze zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze ca. 3 Minuten braten, dann die restliche Butter und die Lauchzwiebeln zugeben und mit anbraten.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.

Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen darauf setzen. Kartoffelpüree und Pilze dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 10. November 2021

Rinder-Rouladen klassisch

Für 4 Rouladen

4 Rouladen (Oberschale)	12 dünne Scheiben Speck	2 mittelgroße Zwiebeln
Rapsöl	1 TL getrock. Majoran	Pfeffer, Meersalz
4 EL mittelscharfer Senf	4-8 kleine Gewürzgurken	2 EL Butterschmalz

Für Rouladensoße:

1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 Gemüsezwiebel
2 EL Tomatenmark	250 ml Rotwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser
3 Lorbeerblätter	1 EL Stärke	

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Majoran zerhacken und gemeinsam mit den Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen.

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

Fleisch ordentlich pfeffern und ein wenig salzen. Tipp: Immer mit trockenen Fingern salzen, dann verklumpt es nicht! Jeweils 1 EL Senf pro Roulade verstreichen. 3 Scheiben Speck pro Roulade und die angeschwitzten Zwiebeln auf dem Fleisch verteilen.

Ganze Gewürzgurken auf die Rouladen geben oder nach Belieben zuvor vierteln.

Seiten des Fleisches einklappen und Rouladen fest einrollen. Seiten dabei weiter hineindrücken, damit die Füllung nicht rausfällt. Von außen ordentlich salzen, nicht pfeffern, denn Pfeffer verbrennt schnell.

Rouladen verschnüren. Hierfür gibt es zwei Techniken: Björn Freitag schnürt die Rouladen wie ein Päckchen zusammen. Zora Klipp hat eine andere Methode: die Schlaufentechnik. Dabei bindet sie mit dem Kochfaden eine Schlaufe, legt die Roulade in diese hinein und zieht sie dann fest. Anschließend bildet der Faden weiter halbe Schlaufen, die das Fleisch zusammenhalten. So entsteht optisch eine Art Mini-Rollbraten, der fest geschnürt ist.

Rouladen in einem Topf mit Butterschmalz kräftig von allen Seiten braun anbraten.

Tipp:

Die gesündere Alternative zu Butterschmalz ist Rapsöl.

Möhren in daumenbreite Stücke schneiden. Sellerie schälen und in daumenbreite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Streifen schneiden.

Rouladen nach dem ersten Anbraten aus dem Topf nehmen und Möhren, Sellerie und Zwiebeln anbraten. Tomatenmark zum Gemüse geben. Kräftig umrühren, um Bratensaft mit Röstgemüse zu mischen.

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

Danach die Rouladen wieder hineinlegen. Wasser hinzufügen. Tipp: Alternativ kann anstatt des Wassers auch selbstgemachte Brühe hinzugegeben werden.

Im Ofen brauchen die Rouladen 1-1,5 Stunden bei 160 Grad Ober-Unterhitze.

Auf dem Herd müssen die Rouladen, je nach Größe 1-1,5 Stunden garen, im Schnellkochtopf nur 30 Minuten. Tipp: Die Festigkeit der Rouladen durch das Einstechen mit einem Messer prüfen.

Rouladen herausnehmen und Fäden entfernen.

Das Röstgemüse für die Soße abpassieren. Dabei wird der Topfinhalt durch ein Sieb oder ein Passiertuch gegossen, sodass die Flüssigkeit vom Gemüse getrennt wird. Soße ordentlich pfeffern und einkochen lassen. In Wasser aufgelöste Stärke einrühren und einen Schuss Balsamico hinzugeben. Die Rouladen in die Soße legen und kurz ziehen lassen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Nudeln.

Björn Freitag am 24. Oktober 2022

Rinder-Rouladen mit Blumenkohl in Curry-Soße

Für 4 Personen:

Für die Rouladen:

8 Sch. Rindfleisch (Oberkeule)	2 Möhren	0.5 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	1 Petersilienwurzel	2 Zwiebeln
2 EL scharfer Senf	200 ml Rotwein	1 EL Tomatenmark
1 Gewürzgurke	0.5 Bund Thymian	2 Zweige Rosmarin
1.5 EL Butterschmalz	30 g Mehl	50 g Butter
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für Blumenkohl in Currysoße:

1 Blumenkohl	1 Zitrone	2 Schalotten
100 g Fleischwurst	1 EL Butter	Olivenöl
1 EL Currypulver mit Orange	200 ml Gemüsebrühe	200 ml Milch
200 ml Orangensaft	1 Bio-Orange	0.5 TL Cayenne-Pfeffer
Salz	Pfeffer	100 ml Sahne
1 Bund Petersilie	30 g Mehl	50 g Butter

Für die Salzkartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	1 TL Salz
------------------------	-----------

Gemüse putzen und in dünne, 4 bis 5 cm lange, Streifen schneiden.

Lauch und Zwiebeln in feine Lamellen oder Ringe teilen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mäßiger Hitze 3 bis 4 Minuten bissfest schmoren.

Eventuell etwas Brühe dazugeben.

Rouladen dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern.

Gemüstreifen so auf dem Fleisch verteilen, dass ein etwa 1 cm breiter Rand bleibt.

Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, hacken und auf die Innenfläche der Rouladen streuen. Rouladen seitlich etwas einschlagen und aufrollen.

Dabei das Gemüse ein wenig zur Mitte schieben, sodass nichts aus den Rouladen heraussteht.

Mit Fleischnadeln oder Holzspießen fixieren.

Olivenöl und Butterschmalz in einem Schmortopf - am besten aus Gusseisen - erhitzen und die Rouladen von allen Seiten 5 bis 6 Minuten kräftig anbraten, dann aus dem Topf nehmen.

Restliches Gemüse in den Topf geben, kurz anrösten, anschließend Tomatenmark unterrühren und sofort Brühe und Rotwein dazugießen. Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Rouladen, Gewürzgurke und restliche Rosmarin- und Thymianzweige in den Sud legen und den Topf mit einem Deckel verschließen. Circa 1.5 Stunden bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Rouladen während der Schmorzeit 1- bis 2-mal wenden.

Wenn die Rouladen weich sind, aus dem Topf herausnehmen und warmstellen. Die Soße durch ein feines Sieb gießen, Gewürze und Gemüse auffangen und die Soße anschließend wieder in den Topf geben. Mehl und zimmerwarme Butter gut vermengen und in kleinen Portionen in die Soße rühren, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Rouladen zur Soße geben und bei kleiner Hitze einige Minuten ziehen lassen. Nadeln beziehungsweise Spieße entfernen und in der Mitte mit einem scharfen Messer teilen oder in dicke Scheiben schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf Teller legen und mit der Soße begießen.

Für Blumenkohl in Currysoße:

Vom Blumenkohl alle großen und kleinen Blätter entfernen. Wasser erhitzen und den Blumenkohl mit etwas Salz und der halbierten Zitrone etwa 15 bis 20 Minuten kochen.

Schalotten schälen und fein würfeln. Fleischwurst ebenfalls würfeln.

Butter und etwas Olivenöl in einem kleinen Stieltopf oder einer Sauteuse erhitzen und Schalotten-

und Wurstwürfel darin leicht anbraten, das Orangen- Currypulver dazugeben und verrühren. Brühe, Milch und Orangensaft in den Topf geben und alles aufkochen lassen.

Haut der Orange abziehen, in sehr feine Streifen schneiden und mit Cayenne-Pfeffer, Salz und Pfeffer zur Soße dazugeben. 6 bis 7 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss Sahne und gehackte Petersilie hinzufügen und nach Bedarf binden. Dafür Mehl und zimmerwarme Butter vermengen und löffelweise in die Soße rühren, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Blumenkohl aus dem Kochwasser nehmen, in eine Schüssel geben und mit der Soße übergießen.

Für die Salzkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 15 bis 20 Minuten kochen.

Abgießen, kurz ausdämpfen lassen und zu den Rouladen servieren.

Rainer Sass am 20. März 2022

Rinder-Schmorbraten in Maronen-Soße

Für 4-6 Personen:

1,60 kg Rinderbraten (Brust)	500 g Schalotten	2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer	2 EL Öl	1 TL Zucker
200 ml Balsamicoessig	1 L Gemüsebrühe (instant)	1 Lorbeerblatt
400 g Maronen (Dose)	400 g Wirsing	1 Zwiebel
2 EL Butter	400 g Spätzle	Muskatnuss

Backofen auf 180°C vorheizen.

Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen. Schalotten abziehen und halbieren.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Braten mit Salz und Pfeffer wurzen.

Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten, herausnehmen.

Schalotten, Knoblauch im Bratfett anbraten, mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen, mit Essig ablöschen. 5 min. köcheln lassen, Brühe angießen, Lorbeerblatt zugeben.

Fleisch hineingeben und im Ofen ohne Deckel 2 ½ Stunden schmoren.

Maronen grob hacken und nach 60 min. Schmorzeit mit in den Bräter geben.

Wirsing waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Spätzle darin anbraten, herausnehmen. In derselben Pfanne Wirsing und Zwiebel 5-7 min. braten. Spätzle zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Braten aus der Soße nehmen (400 g für die Tortellini-Pfanne kühl stellen), in Alufolie gewickelt warm halten. Soße noch 10 min. köcheln lassen. Braten in Scheiben schneiden, mit dem Spätzle-Wirsing-Mix anrichten und mit Soße beträufelt servieren.

NN am 10. Juli 2022

Rinder-Schmorbraten vom Bürgermeisterstück

Für den Braten:

1.3 kg Rinderhüfte	40 g Butterschmalz	0.5 Knolle Fenchel
1 Knoblauchknolle	2 St. Staudensellerie	2 Möhren
0.5 Knolle Sellerie	1 Chilischote	10 Körner schwarzer Pfeffer
10 Körner Piment	Meersalz	1 Prise Zucker
2 EL schw. Johannisbeergelee	4 Lorbeerblätter	200 ml Rotwein

Für die Möhren:

8 Möhren	Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

Gemüse putzen und grob würfeln, Knoblauchknolle halbieren, Chili in feine Streifen schneiden. Pfeffer und Piment mörsern.

Das Fleisch in Butterschmalz in einem Schmortopf von allen Seiten scharf anbraten.

Mit Meersalz, 1 Prise Zucker und gemörsertem Pfeffer und Piment würzen. Aus dem Topf nehmen, beiseitestellen und das vorbereitete Gemüse im Bratenfond anrösten.

Die Hälfte des Johannisbeergelees, Lorbeerblätter und Chili dazugeben, alles gut verrühren und etwas schmoren lassen.

Das Fleisch zurück in den Topf geben. Mit Rotwein und etwas Wasser ablöschen.

Deckel schließen und etwa 2.5 Stunden schmoren. Tipp: Nicht zu viel Rotwein verwenden, damit das Fleisch nicht zu stark danach schmeckt, lieber etwas Wasser dazugeben. Für ein wenig Schärfe kann man etwas Rucola mit zum Schmorbraten geben.

Das fertige Fleisch herausheben. Für die Soße den Schmorsud und das Gemüse in ein Sieb geben und mit einer Kelle in einen Topf pressen. Mit Salz, Pfeffer und Johannisbeergelee abschmecken. Den Braten in die Soße geben und kurz ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren zubereiten.

Für die Möhren:

Möhren halbieren und in 0.5 cm lange Stifte schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin schnell knusprig anbraten. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Rainer Sass am 07. August 2022

Rinder-Schmorbraten, Rosmarin-Kartoffeln, Stangenbohnen

Für vier Personen:

Rinderschmorbraten:

1200 g Rinderbraten	1 Zwiebel	2 Karotten
100 g Sellerie	2 Knoblauchzehen	1 Stück Orangen-Schale
2 EL Tomatenmark	2 EL Zucker	0,75 L trockener Rotwein
frischer Rosmarin	frischer Thymian	2 EL Butter
Rapsöl	Salz	1 EL Pfefferkörner
klein gehackte Petersilie		

BBQ-Lack:

4 Schalotten (feine Ringe)	1 gehackte Knoblauchzehe	1 EL gehackter Ingwer
4 EL fertige BBQ Sauce	1 EL salzarme Sojasauce	Salz, Pfeffer, Butter

Rosmarinkartoffeln:

$\frac{1}{2}$ kg kleine Kartoffeln	frischer Rosmarin	frischer Thymian
0,3 Liter Olivenöl	Salz	

Stangenbohnen:

300 g Stangenbohnen	Bohnenkraut	Salz, Zucker
1 EL Butter		

Romanasalat:

4 Romanasalatherzen	1 Becher Schmand	1 ml Schlagsahne
2 EL Mayonnaise	2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Das Fleisch salzen und in einem Bräter von allen Seiten scharf anbraten, aus dem Bräter nehmen und zur Seite stellen. Zwiebeln, Sellerie und Karotten in grobe Stücke schneiden und im Bräter anrösten.

Tomatenmark und Zucker dazu geben und umrühren. Mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen.

Pfefferkörner, Orangenschale, Rosmarin, Thymian und dazu geben. Das Fleisch zurück in den Bräter legen, und mit Wasser auffüllen, dass das Fleisch nicht ganz bedeckt ist. Bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) ohne Deckel für ca. 3 Stunden im Backofen schmoren lassen, immer wieder mal mit Bratenflüssigkeit übergießen.

Den Braten vor dem Servieren mit einem Teil der BBQ Sauce einpinseln und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Nach dem Schmoren den Braten zur Seite stellen, die restliche Bratenflüssigkeit (abzüglich der 200 ml für die BBQ Sauce) durch ein Sieb in einen Topf passieren, 2 EL Butter dazu, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

BBQ-Lack:

Während der Braten im Ofen schmort, Schalotten, Knoblauch und Ingwer in Butter anschmoren, dann die BBQ Sauce und die Sojasauce dazugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 10 Min. im Topf simmern lassen und zur Seite stellen.

Kurz bevor der Braten fertig ist, ca. 200 ml Bratenflüssigkeit durch ein Sieb in den Topf geben, reduzieren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Rosmarinkartoffeln:

Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält halbieren, auf einem Backblech verteilen, salzen und reichlich Olivenöl darüber verteilen. Dann frischen Rosmarin und Thymian darüber geben und für ca. 30 Min. bei 180 Grad (zusammen mit dem Braten) im Ofen schmoren.

Stangenbohnen:

Stangenbohnen waschen, die Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken. Vor dem Servieren die Bohnen in der aufgeschäumten Butter in einer Pfanne schwenken, mit Salz, Zucker, Bohnenkraut abschmecken.

Romanasalat:

Die Romanaherzen in Viertel schneiden, waschen und trocken schleudern. Ein paar größere Salatblätter zum Dekorieren abzupfen. Für das Dressing die Mayonnaise, Sahne und Schmand verrühren, mit Weißweinessig und Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren über dem Salat verteilen.

Ali Güngörmüs am 27. Juni 2022

Rinder-Schmortopf mit Kokosmilch und Mangold

Für 4 Personen:

Für die Curry-Paste:

1 rote Zwiebel	1 kleine Chili-Schote	1 Bund Koriander
1 Stange Zitronengras	2 TL gemahlener Koriander	2 TL Kreuzkümmel
0.5 TL Zimt	Salz, Pfeffer	2 Zehen Knoblauch
50 g frischer Ingwer	4 TL Fischsoße	1 EL brauner Zucker

Für den Schmortopf:

50 ml Sonnenblumenöl	1.2 kg Rindergulasch	500 ml Rinderbrühe
1 Dose Kokosmilch	400 g Mangold	1 Limette
50 g ungesalzene Erdnüsse	1 Bund Frühlingszwiebeln	240 g Basmati-Reis

Für den Möhren-Salat:

400 g Möhren	1 Schalotte	1 Mango
3 EL Sesamöl	1 EL Sojasoße	3 EL Mirin
2 EL Honig		

Für die Curry-Paste:

Die Zwiebel schälen und vierteln, die Chili vom Grün befreien und die Stiele des Korianders abschneiden. Die Blätter für später beiseitelegen. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und den inneren, weicheren Teil klein schneiden. Den Ingwer samt Schale reiben. Zwiebel, Chili, Korianderstiele, Ingwer und das Zitronengras mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.

Für den Schmortopf:

Öl oder Kokosfett in einem Bräter erhitzen und das Gulasch von allen Seiten anbraten. Anschließend die Curry-Paste hinzufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit der Rinderbrühe und der Kokosmilch aufgießen und etwa 1,5 Stunden mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen, putzen, kleinschneiden und etwas trockenschleudern und den Möhren-Salat zubereiten.

Nach etwa 1 Stunde den Reis mit der doppelten Menge kaltem Wasser aufsetzen. Wenn er einmal gekocht hat, die Hitze reduzieren und bei kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel circa 20 Minuten garen lassen.

Den Mangold zum Curry geben und zusammenfallen lassen. Den Saft der Limette hineinpressen und abschmecken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Curry mit Erdnüssen, den aufbewahrten Koriander-Blättern und den Frühlingszwiebeln garniert servieren. Dazu den Reis reichen.

Für den Möhren-Salat:

Möhren, Mango und Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und mit den Gemüse- und Mangostreifen vermengen.

Zora Klipp am 13. Juni 2021

Rinder-Steak mit Kräuter-Butter, Ofenkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Ofenkartoffeln:

800 g Frühkartoffeln	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	250 g Magerquark	120 g Crème-fraîche
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Kräuterbutter:

0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen
150 g weiche Butter	Salz	Pfeffer
2 Prisen Paprikapulver	1 TL grober Senf	1 Spritzer Schwarzkümmelöl

Für die Rindersteaks:

4 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	Salz
3 EL Olivenöl	4 Rindersteaks	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Ofenkartoffeln die Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen.

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

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

Sobald die Kartoffeln gar sind, für die Rindersteaks die Backofen- Temperatur auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- und Unterhitze) reduzieren.

Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.

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

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

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

Für den Quarkdip Magerquark mit Crème fraîche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.

Gebratene Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren.

Dazu die Kartoffeln und Dip reichen.

Tarik Rose am 10. August 2021

Rinder-Steak mit Morchel-Walnuss-Soße und Spätzle

Für 4 Personen:

Für das Steak:

300 g Rinder-Kotelett	500 g Porterhouse-Steak	4 Zweige Rosmarin
1 Bund Thymian	2 junge Knollen Knoblauch	2 Schalotten
Meersalz, Pfeffer	Olivenöl	Butterschmalz

Für die Spätzle:

7 Eigelb	200 g Mehl	100 ml Wasser
Salz, Butter		

Für die Soße:

20 g getrocknete Morcheln	250 ml kaltes Wasser	60 g Walnusskerne
2 Schalotten	2 EL Rum	250 ml Rotwein
125 ml Sahne	2 TL Preiselbeer-Marmelade	1 EL Butter
1 EL Butter	Salz	

Anrichten:

4 Zweige Thymian

Für das Steak:

Das Fleisch am besten beim Metzger vorbestellen. Das Porterhouse-Steak besteht aus einem Mittelknochen und je zur Hälfte aus einem Filet- und Roastbeefstück. Das Rinder-Kotelett hat ebenfalls einen Knochen bzw. Rippenansatz und sollte am besten aus der Hochrippe geschnitten werden.

Die Fleischstücke werden besonders saftig, wenn sie 3-5 cm dick sind und ein Gewicht von 300-400 g haben. Ein Steak von dieser Größe wird nach der Zubereitung in Scheiben geschnitten und reicht für mindestens 2 Personen.

Dicke Fettränder der Fleischstücke zunächst mehrmals anritzen, dann das Steak und Kotelett in Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten. Dabei auch die seitlichen Fettränder berücksichtigen, damit die Fleischporen rundum gut verschlossen sind. Etwas Backpapier auf einem Backblech ausbreiten und mit Rosmarin und Thymian belegen.

Die Fleischstücke erst nach dem Anbraten mit Meersalz und Pfeffer aus dem Mörser bestreuen, dann auf das Backblech legen und ebenfalls mit Thymian und Rosmarin bestreuen. Knoblauch und Schalotten grob zerteilen und auf oder um die Fleischstücke legen.

Steak und Kotelett mit etwas Olivenöl begießen und in den 120 Grad heißen Backofen schieben. Die Garzeit für ein medium gebratenes Kotelett von circa 300 g beträgt 20 Minuten, ein Porterhouse-Steak von 500 g braucht etwa 25-30 Minuten.

Am besten kontrolliert man die Garzeiten mit einem Thermometer. Beträgt die Innentemperatur 55-60 Grad, ist das Fleisch medium, das heißt außen kross und innen saftig und rosa. Die Art der Zubereitung eignet sich auch für dicke Filets oder Rumpsteaks. Je nach Gewicht und Stärke der Fleischstücke verkürzt oder verlängert sich die Garzeit.

Für die Spätzle:

Mehl und Eigelb in einer Schüssel verrühren. Nach und nach das Wasser und etwas Salz hinzufügen und alles kräftig verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Den Teig mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Er ist gut, wenn er Blasen wirft und eine zähe Konsistenz hat. Wasser in einem Topf aufkochen und den Teig mit Hilfe einer Spätzle-Pressen oder einem Spätzle-Hobel in das kochende Wasser geben.

In Süddeutschland werden die Spätzle am liebsten handgeschabt. Das ist einfacher, als man denkt. Den Teig zunächst mit einem Spachtel dünn auf einem Spätzle-Brett verteilen. Die Brettkante und den Spachtel in das kochende Wasser tunken, dann den Teig in dünnen Streifen in das kochende Wasser schaben. Falls der Teig am Brett und Spachtel kleben bleibt, die Werkzeuge

wieder befeuchten.

Die Spätzle sind fest und gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Kurz vor dem Servieren mit etwas Butter in einer Pfanne erhitzen.

Für die Soße:

Für die Zubereitung der Soße eignet sich am besten die Pfanne, in der die Steaks angebraten wurden. Dadurch bekommt die Soße ein leichtes Röstaroma. Zunächst die Morcheln circa 20 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend gut säubern und das Morchelwasser durch ein feines Sieb gießen. Schalotten schälen und fein würfeln, Walnüsse hacken.

Die Butter im Bratenansatz schmelzen und die Schalotten darin anschwitzen.

Walnüsse und Morcheln dazugeben und 5 Minuten dünsten. Eventuell etwas Morchelwasser hinzufügen. Rum und Wein in die Pfanne gießen und alles stark einkochen, bis kaum mehr Flüssigkeit vorhanden ist. Sahne und die Preiselbeer-Marmelade in die Pfanne geben und ebenfalls etwas einkochen lassen. Mit etwas Salz und Morchelwasser abschmecken.

Anrichten:

Porterhouse-Steak und Kotelett je nach Geschmack in dünne oder dicke Scheiben schneiden. Die Soße auf Teller geben und darauf die Spätzle platzieren. 1-2 Fleischscheiben auf die Spätzle legen und alles mit 1 Thymianzweig garnieren.

Rainer Sass am 16. Januar 2022

Rinder-Steaks mit Kürbis und Spinat

Für 4 Personen

Für die Tomaten-Soße:

500 g Tomaten	300 ml Tomatensaft	2 Zehen Knoblauch
2 Schalotten	80 g weiche, getrock. Aprikosen	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für Steak und Gemüse:

1 kg Hokkaido-Kürbis	4 (à 150 g) Rindersteaks	200 g Blattspinat
1 TL Harissa	1 Chili-Schote	2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer	12 blanchierte Mandeln	Olivenöl
Zitronensaft	Honig	Salz
Pfeffer	2 Zweige Basilikum	geriebener Parmesan

Für die Tomaten-Soße:

Die Tomaten säubern, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch grob zerteilen. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Tomatensaft angießen und die Aprikosen hinzufügen. Alles bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Das dauert etwa 20-30 Minuten. Die Soße mit einem Stabmixer fein pürieren und etwas Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für Steak und Gemüse:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Kürbis säubern, halbieren und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in circa 2 cm breite Spalten schneiden. In eine feuerfeste Auflaufform legen und mit Salz und etwas Harissa vermengen. Tomaten-Soße und etwa 4 EL Olivenöl hinzufügen. Den Kürbis 25-30 Minuten im Ofen garen.

Er sollte noch etwas Biss haben und nicht zu weich sein.

Die Steaks leicht salzen und mit Olivenöl einstreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Steaks auf beiden Seiten etwa 3 Minuten grillen. Die Steaks auf den Kürbis im Ofen legen und 3-5 Minuten fertig garen. Sie sollten medium gebraten und im Kern noch schön rosa sein.

Spinat gründlich waschen. Knoblauch und Ingwer schälen und die Kerne aus der Chilischote entfernen. Die Gewürze fein hacken, dann in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dabei etwas salzen. Wenn sich die Nüsse verfärben, etwas Honig dazugeben.

Die Mandeln aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und grob hacken.

Anrichten:

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit der Soße auf Tellern verteilen.

Darauf die Steaks und kleine Portionen Spinat setzen und alles mit den Mandeln bestreuen. Mit Basilikumblättern garnieren und mit Olivenöl beträufeln. Wer mag, das Gemüse zusätzlich mit Parmesan bestreuen.

Tarik Rose am 24. Januar 2021

Rinder-Steaks mit Zucchini und Ziegenkäse

Für 4 Personen

4 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	4 Rinderhüftsteaks à 180 g
3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Estragon	250 g grüne Zucchini
250 g gelbe Zucchini	150 g Ziegenkäserolle	2 EL Honig

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Thymian, Knoblauch und Olivenöl vermengen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Steaks auf dem heißen Grill auf beiden Seiten jeweils 30 Sekunden scharf anbraten.

Dann in auf eine Platte geben und ruhen lassen.

Die Thymian-Öl-Marinade über das warme Fleisch geben und ziehen lassen.

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

Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Zucchinischeiben auf dem heißen Grill kurz von beiden Seiten braten.

Gebratene Zucchinischeiben in eine Grill-Schale geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ziegenkäserolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die heißen Zucchini legen.

Darum herum die Fleischscheiben geben und alles in der Grillschale nochmal 4 Minuten auf den Grill geben.

Honig mit Petersilie und Estragon mischen, über den Ziegenkäse träufeln, alles noch 1 Minute auf dem Grill lassen.

Anschließend die Steaks mit den Käse-Zucchini servieren.

Rainer Klutsch am 04. August 2022

Rinder-Steaks und Rote Bete nach Labskaus-Art

Für 4 Personen:

650 g (vom Rind) Hüftsteaks	5 Rote Bete	12 festk. Kartoffeln
2 rote Zwiebeln	2 EL kleine Kapern	12 Kapernäpfel
4 Eier	1.5 Zehen Knoblauch	Apfel-Balsamessig
1 Chili-Schote	1 Stück Ingwer	2 Sardellenfilets
1 Prise Zatar	Basilikum	

Die Rote Bete auf ein Backblech legen und bei 160 Grad im Ofen etwa 1 Stunde garen. Die Kartoffeln - vorzugsweise der Sorte Bamberger Hörnchen - nach etwa 20 Minuten ebenfalls auf das Backblech legen. Sie haben eine kürzere Garzeit als die Bete. Kartoffeln und Rote Bete nach dem Garen etwas abkühlen lassen, dann schälen. Kartoffeln halbieren oder vierteln, Rote Bete in größere Stücke schneiden.

Wer mag, kann die Kartoffeln auch mit Schale weiterverarbeiten.

Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden, Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Chili in Streifen schneiden. Sardellenfilets abwaschen, trocknen und hacken. Die Steaks leicht salzen und beiseitestellen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen, dann Kartoffeln und Rote Bete dazugeben. Alles bei mäßiger Hitze anbraten.

Knoblauch, Ingwer, Kapern, Chili, Sardellenfilets und Kapernäpfel mit in die Pfanne geben. Nun den Essig angießen und schmoren lassen, bis alle Zutaten schön heiß sind.

Für die pochierten Eier Wasser in einen Topf geben und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Etwas Salz und 1 Schuss Essig hinzufügen. Die Eier aufschlagen und zunächst in Tassen füllen. Mit einem Holz- oder Löffelstiel einen Strudel im Wasser erzeugen. 1 Ei vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. Die Rotation des Wassers hält es in Form. Gegebenenfalls kann man noch einen Löffel zu Hilfe nehmen. Das Ei 4-5 Minuten stocken lassen, das Eiweiß sollte fest und das Eigelb flüssig sein. Aus dem Kochwasser nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Am besten die Eier nacheinander pochieren und anschließend warm stellen.

In der Zwischenzeit die Steaks braten. Dazu das Salz von den Steaks abwischen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten medium braten. Danach mit Pfeffer und flockigem Meersalz würzen.

Anrichten; Kartoffeln und Rote Bete mit Zwiebeln und Kapern auf Tellern verteilen. Die Steaks in jeweils 3-4 Scheiben schneiden und rundum anlegen. Pro Portion 1 pochiertes Ei dazugeben. Alles mit etwas Zatar bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Tarik Rose am 14. November 2021

Rindfleisch mit Kräuter-Kruste und Bohnen-Merguez-Soße

Für 4 Personen

Für Kartoffeln, Soße:

800 g rote Kartoffeln	Olivenöl	6 rote Zwiebeln
6 Zehen Knoblauch	1 kleiner Blumenkohl	Currypulver
Honig	Salz	Pfeffer
1.5 Merguez-Würste	8 reife Tomaten	2 EL BBQ-Gewürzmischung
1 Zweig Rosmarin	1 Chili-Schote	Pepper Drops
1 Handvoll gelbe, grüne Bohnen	1 Stange Porree	1 Bund Petersilie
1 Bio-Zitrone		

Für das Fleisch:

1.5 Merguez-Würste	250 g Hüftsteak	1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl	3 Scheiben Dinkeltoast	2 Zehen Knoblauch
Rosmarin	Salz, Pfeffer, Senf	250 g Rinderfilet

Für Kartoffeln, Soße:

Kartoffeln waschen, in daumendicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln und schwenken. Anschließend salzen und bei 160 Grad 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Dann die Hälfte der Zwiebeln (geschält und geviertelt) und einige Zehen Knoblauch dazugeben. Weitere 15 Minuten im Ofen garen.

Blumenkohl putzen, die Röschen herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. In eine kleine Auflaufform legen und mit Currypulver würzen. Etwas Honig dazugeben, alles vorsichtig verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit etwas Olivenöl marinieren und circa 30 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen und etwas salzen.

Die restlichen Zwiebeln schälen, würfeln und in etwas Olivenöl glasig braten. Die Haut der Merguez-Würste abziehen und das Brät zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und ein paar klein geschnittenen Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und auf hoher Stufe kurz braten, dann auf kleiner Stufe weitergaren. BBQ-Gewürzmischung in einen Mörser geben und klein reiben. Zu der Tomaten Merguez-Sugo in die Pfanne geben und langsam etwas Olivenöl dazugießen, damit eine Bindung entsteht. Mit Honig und Pfeffer abschmecken. Rosmarin und die entkernte Chili klein hacken und ebenfalls zur Sugo geben. Nach weiteren 5-7 Minuten die Pepper-Drops hinzufügen und verrühren.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Bohnen darin blanchieren. Über einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. So behalten sie ihre Farbe.

Porree in Ringe schneiden, waschen und in die Pfanne zur Tomaten- Merguez-Sugo geben. Die Bohnen in 2-3 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls mit der Soße vermengen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb und gehackter Petersilie verfeinern.

Für das Fleisch:

Filet und Hüftsteak von beiden Seiten salzen und kurz liegenlassen.

Die restlichen Merguez-Würste in einer Pfanne mit wenig Olivenöl von allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen. Das Hüftsteak in derselben Pfanne von beiden Seiten circa 2 Minuten scharf anbraten.

Dann für weitere 2-3 Minuten pro Seite auf schwacher Hitze durchziehen lassen und vom Herd nehmen.

Dinkeltoast würfeln und in einer Küchenmaschine zu Paniermehl verarbeiten.

Petersilie, Knoblauch und etwas Rosmarin hacken, zum Paniermehl geben und alles etwas salzen. Das Hüftsteak von einer Seite pfeffern und großzügig mit Senf bestreichen. Die Paniermehlmischung darauf streuen und bei 160 Grad 5-7 Minuten in den Ofen geben. Das Filetsteak in

heißem Olivenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten scharf anbraten. Je nach Geschmack und Filetstärke rare, medium oder well done bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Anrichten:

Tomaten-Merguez-Sugo auf flachen Tellern in der Mitte portionieren und den Kartoffel-Zwiebel-Knoblauch-Mix darum drapieren. Die Steaks in daumendicke Scheiben schneiden und auf die Soße legen. Mit den Blumenkohl-Chips dekorieren.

Die Merguez-Würste in mundgerechte Stücke schneiden und als Topping auf den Blumenkohl legen.

Tarik Rose am 25. März 2022

Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne asiatisch

Für 4 Personen:

500 g mageres Rindfleisch	3 EL Speisestärke	1 EL kaltes Wasser
1 Knoblauchzehe	1 Brokkoli	1 Zwiebel
3 EL Sojasoße	2 EL Zucker	1 Stück Ingwer
250 g Reis	2 EL Butter	Salz

Den Reis mit 500 ml gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Wenn der Reis kocht, den Topf vom Herd nehmen und den Reis 20 min. ziehen lassen. Danach Butter unterheben.

2 EL Speisestärke und ein EL kaltes Wasser mischen; das Rindfleisch in Streifen schneiden und mit dem Stärke-Ansatz marinieren.

Die Zwiebel pellen und in Spalten schneiden; Knoblauch, Ingwer schälen und sehr klein hacken. Den Brokkoli in kleine Röschen zerlegen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin das Rindfleisch scharf anbraten. Herausnehmen und in der gleichen Pfanne Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Brokkoli-Röschen anbraten.

Sojasoße mit einem EL Speisestärke und Zucker mischen.

Das Rindfleisch zurück in die Pfanne legen, mit der Soße und dem Gemüse vermischen.

Tipp:

Wenn möglich, sollte man anstelle einer Pfanne einen Wok verwenden.

Anstelle von Brokkoli schmecken auch andere Gemüse-Sorten, wie z. B. Kohlrabi oder Blumenkohl.

NN am 08. Dezember 2021

Roastbeef Bruschetta

Für 2 Personen:

1 Zwiebel, in Streifen	1-2 EL Butter	6 EL Olivenöl
4 Scheiben Baguette	1 Knoblauchzehen, geschält	1 Ochsenherztomate
1 TL Honig	2 EL Balsamico-Essig	1 Msp. ital. Gewürz
200 g Roastbeef, dünn	1 Bund Basilikum	1 Parmesan
1 Msp. Gewürzsalz		

Zwiebel in Butter 3-4 Minuten leicht Farbe ziehen lassen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Baguettescheiben von beiden Seiten mit Knoblauch einreiben. Knoblauch zum Öl in die Pfanne geben, Baguettescheiben in die Pfanne geben und im heißen Öl rösten.

Währenddessen Ochsenherztomate in Scheiben schneiden und mit etwas Öl von beiden Seiten einstreichen. Tomatenscheiben in eine Grillpfanne legen und darin grillen. Baguettescheiben wenden, goldbraun braten und herausnehmen. Tomatenscheiben wenden.

Herdtemperatur erhöhen und die Zwiebelstreifen in der heißen Pfanne bei hoher Temperatur kurz braten, umrühren und Honig dazugeben. Mit Balsamico-Essig ablöschen und Pfanne vom Herd nehmen.

Tomate aus der Grillpfanne nehmen und in Stücke schneiden. Tomate zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und etwas vermengen. Mit Italian Gewürz würzen.

Roastbeefscheiben in eine Schüssel geben.

Basilikumblätter dazugeben. Tomaten-Zwiebel-Kompott mit in die Schüssel geben. Etwas Olivenöl dazugeben und alles etwas durchmengen. Das Ganze auf den Baguettescheiben anrichten. Parmesan darüberreiben.

Nach Wunsch mit etwas Salz abschmecken.

Steffen Henssler am 18. Juni 2022

Roastbeef mit Asia-Gemüse-Salat

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

480 g Hüftsteak	1 Sternanis	0.5 TL Fenchelsaat
3 EL salzarme Sojasoße	2 EL Honig	3 EL Olivenöl
Zitronensaft	Salz	

Für das Gemüse:

0.5 Staudensellerie	800 g Möhren	0.5 Bund Frühlingszwiebeln
2 rote Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch	1 Chili-Schote
1 Zitrone	4 EL Sesam	1 EL Honig
Olivenöl	0.5 Bund Petersilie	0.5 Bund Koriander
Salz, Pfeffer		

Für das Fleisch:

Zunächst eine Marinade für das Fleisch zubereiten. Dafür Sojasoße, Honig, Olivenöl, die grob zerstoßenen Sternanis, frisch gemörserte Fenchelsamen und 1 Spritzer Zitrone in einer ofenfesten Schale vermischen.

Das Fleisch in 2 gleichgroße Stücke teilen, von allen Seiten kräftig salzen und etwa 3 - 4 Minuten ziehen lassen. Dann mit ein wenig Öl beträufeln und dieses auf dem Fleisch verreiben. Anschließend in einer vorgeheizten Grillpfanne von allen Seiten etwa 30-40 Sekunden lang scharf anbraten.

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

Für das Gemüse:

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

Etwas Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben und das Gemüse darin schwenken. Chili grob in Scheibchen schneiden und dazugeben. Tipp: Das Gemüse nur kurz anbraten, damit es seinen Biss behält. Ideal lässt sich das Gemüse auch in einem Wok zubereiten. Zitrone waschen, trocknen und ein Viertel bis die Hälfte der Schale über das Gemüse reiben. Den Sesam - am besten weiß und schwarz gemischt - in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten. Achtung, die Samen verbrennen leicht und werden dann bitter.

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

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und etwas von dem Sud über das Gemüse geben.

Den Koriander grob hacken und unter den Gemüse-Salat mischen. Als Alternative eignet sich Basilikum. Petersilie fein hacken und zusammen mit dem gerösteten Sesam über das Fleisch streuen. Das Fleisch noch einmal wenden, sodass es rundum von einer Marinaden Sesam-Kräuter-Schicht umgeben ist. Zum Schluss mit frischem Pfeffer würzen.

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

Tipp:

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

Tarik Rose am 16. Mai 2021

Roastbeef mit Bratkartoffeln und Remoulade

Für 4-6 Personen:

1,5 kg Roastbeef	Salz, Pfeffer, Olivenöl	Butterschmalz
Rosmarin, Thymian, Salbei	2-3 Knoblauchzehen	1 Bio-Orange
2-3 Zwiebeln		

Für die Kartoffeln:

10 festk. Kartoffeln	Salz, Kümmel	Butterschmalz, Butter
----------------------	--------------	-----------------------

Für die Remoulade:

500 g Joghurt (1%)	3 EL Mayonnaise	3 Knoblauchzehen
3 Schalotten	3 Frühlingszwiebeln	3 EL Petersilie
3 EL Dill	2 EL Kapern	2 EL Gewürzgurken
2 EL Gurkenwasser	Salz, Zucker, Olivenöl	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Roastbeef rundum sorgfältig anbraten. Das Fleisch anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit den Kräutern, angedrückten Knoblauchzehen und geviertelten Zwiebeln belegen. Zudem einige Stücke Orangenschale hinzufügen.

Das Roastbeef auf die Kräuter setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und für etwa 45 Minuten im Ofen garen. Die Kerntemperatur immer wieder mit einem Bratenthermometer prüfen. Beträgt sie 50 Grad, das Fleisch aus dem Ofen nehmen und noch etwas nachziehen lassen. Die Kerntemperatur sollte am Ende etwa 54 Grad betragen. Dann ist das Roastbeef innen noch schön rosa und der Kern etwas glasig.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln bevorzugt am Vortag in der Schale mit etwas Kümmel und Salz kochen. Danach abkühlen lassen und pellen. Wenn das Roastbeef im Ofen ist, die Kartoffeln vierteln. Es sollen eher große Stücke als schmale Scheiben zubereitet werden. Butterschmalz und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Die Hitze reduzieren und die Kartoffeln etwa 30 Minuten in Ruhe knusprig braun braten. Dabei immer wieder wenden und erst zum Schluss salzen.

Für die Remoulade:

Schalotten und Frühlingszwiebeln putzen und in Würfel bzw. Ringe schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos anschwitzen. Kapern etwas hacken und die Gurken ebenfalls in Würfel schneiden. Alle Zutaten mit Joghurt und Mayonnaise in eine Schüssel geben und gut verrühren. Dabei mit Gurkenwasser, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

Das Roastbeef in dickere oder dünnere Scheiben aufschneiden und mit den Kartoffeln und der Remoulade servieren.

Rainer Sass am 21. Dezember 2021

Roastbeef-Streifen mit marinierten Tomaten und Zitrone

Für 2 Personen

400 g Rumpsteak	Meersalz	Pfeffer
1 EL Pflanzenöl	150 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bio Zitrone
3 Knoblauchzehen	90 g Parmesan am Stück	2 EL gutes Olivenöl (20 ml)
1 TL gehackte Rosmarinnadeln	3 EL dunkler Balsamico-Essig	2 Stängel Basilikum

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rumpsteak in fingerdicke Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin rundum kurz und sehr scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen warm halten.

Die Pfanne beiseite stellen.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Parmesan in olivengroße Stücke brechen. Die Pfanne mit dem Bratansatz erhitzen und das Olivenöl zugeben. Kirschtomaten, Zitronenschale, Knoblauch und Rosmarin zugeben und kurz und scharf anbraten.

Parmesanstücke zugeben und 15 Sekunden braten, dann mit Essig und Zitronensaft ablöschen und gut durchschwenken. Der Käse darf nur warm werden nicht schmelzen.

Roastbeef-Streifen auf zwei Tellern anrichten und die marinierten Tomaten mit Parmesan sofort darauf verteilen. Basilikumblätter abzupfen, darüber streuen, dann mit Pfeffer und je nach Geschmack mit Salz bestreuen.

Christian Henze am 15. Januar 2021

Rostbraten mit Rotweinjus, Spätzle und Mandel-Brokkoli

Für zwei Personen

Für den Rostbraten:	400 g Rinderhüfte	4 EL mittelscharfer Senf
1 EL Butterschmalz	Pfeffer	
Für die Rotweinjus:	200 ml Kalbsfond	150 ml Rotwein
30 g Mehl	Salz	Pfeffer
Für die Spätzle:	250 g Weizenmehl	3 Eier, Größe M
2 Prisen Salz	Salz	weißer Pfeffer
Für den Mandel-Brokkoli:	500 g Brokkoli	2 EL Mandelblättchen
2 EL Butter	Salz	
Für die Garnitur:	1 große Zwiebel	1 EL Butterschmalz
Meh, Salz		

Für den Rostbraten: Den Backofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderhüfte von Fett und Sehnen befreien und in 2 Portionsstücke schneiden. Jeweils mit Senf einreiben. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fleischstücke darin von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen, dann mit Pfeffer würzen und im heißen Ofen 20-25 Minuten garen.

Für die Rotweinjus: Mehl in die zuvor benutzte Fleisch-Pfanne sieben und kurz anrösten. Mit 50 ml Rotwein ablöschen und den Wein einkochen lassen. Restlichen Wein und den Kalbsfond in 2 Portionen angießen und jeweils einkochen lassen. Jus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Jus wird besonders schmackhaft, wenn man ihr die Zeit gibt möglichst lange zu reduzieren. Hierzu immer wieder mit Fond angießen.

Für die Spätzle: Mehl mit zwei Prisen Salz, Eiern und 100 ml lauwarmem Wasser in einer Rührschüssel so lange schlagen bis Luftblasen entstehen. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen, bevor er nochmals geschlagen wird. Er sollte sich ziehen lassen, ohne zu reißen. Ein Spätzlebrett zunächst einmal kurz in heißes Wasser tauchen und das überschüssige Wasser abstreichen. Brett dünn und glatt mit dem Spätzleteig bestreichen. Nun das Spätzlebrett schräg über einen Topf mit ca. 4 Liter leicht siedendem Salzwasser halten und mit einem Teigschaber oder einer langen Palette, mit einer Bewegung von oben nach unten, lange Teigportionen abstechen und in das Wasser schaben. Spätzle ziehen lassen und die oben schwimmenden Spätzle mit einem Schaumlöffel abschöpfen und warm halten. Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist. Mit Butter, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für den Mandel-Brokkoli: Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 45 Minuten blanchieren. Röschen abgießen und sofort in Eiswasser abschrecken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter dazugeben und schmelzen lassen. Brokkoli dazugeben und alles gut durchschwenken, dabei den Brokkoli noch einmal erhitzen.

Für die Garnitur: Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und leicht knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Nelson Müller am 25. Februar 2022

Rostbraten vom Entrecôte mit Mangold-Bulgur und Apfel

Für 4 Personen

Salz	1 Prise Ras el-Hanout	100 g Bulgur
250 g roter Mangold	1 Schalotte	1 Bio-Limette
4 Stängel frischer Koriander	1 EL Butter	1 EL Haselnussöl
Pfeffer	1 Boskop-Apfel	600 g Entrecôte
1 EL Pflanzenöl	100 ml Rote Bete-Saft	100 ml Schwarzbier
30 ml Sojasauce	40 g gesalzene Butter	1 Prise Baharat
1 EL Rapsöl	1/2 Granatapfel	1 EL Pistazien

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser und Ras el Hanout aufkochen. Bulgur zugeben und ca. 5 Minuten (siehe Packungsangabe) darin köcheln lassen und garen.

Anschließend in ein Sieb gießen und den Bulgur abtropfen lassen.

Den roten Mangold gut waschen, abtropfen. Die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in dünne, schräge Scheiben schneiden.

Die Blätter in feine Streifen schneiden und für die Dekoration beiseite stellen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

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

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Mangoldstiele zugeben und kurz mitbraten.

Dann den gekochten Bulgur und Haselnussöl zugeben, mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und etwas Limettensaft abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel sehr fein würfeln. Die Apfelwürfel mit dem Koriander unter den Bulgur mischen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und in Portionsscheiben von ca. 150 g schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

Dann die Fleischscheiben auf ein Backofengitter (darunter ein Backblech geben, um abtropfendes Fett aufzufangen) legen und im vorgeheizten Ofen ca. 4 Minuten medium garen. Nach dem Garen im ausgeschalteten Backofen und bei offener Backofentür noch 5 Minuten ruhen lassen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Rote Bete Saft, Schwarzbier und Sojasauce ablöschen und sirupartig einkochen lassen.

Anschließend die gesalzene Butter in kleinen Stücken unterrühren, die Sauce mit Salz, einem Spritzer Limettensaft und Baharat abschmecken.

Vor dem Anrichten die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter mit Rapsöl und 1 Prise Salz marinieren.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Fleisch und Bulgur auf Tellern anrichten. Mangoldblätter, Granatapfelkerne und Pistazien auf den Bulgur geben, die Sauce übers Fleisch träufeln und servieren.

Michael Kempf am 09. März 2021

Rouladen mit Gemüse-Soße

Für 4 Rouladen:

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

Gewürzsäckchen mit:

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.

Gemüstückchen 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 01. April 2021

Rouladen-Auflauf mit Tomaten-Pilz-Rahm

Für 4 Personen:

4 Zwiebeln	2 rote Paprikaschoten	500 g kleine Champignons
125 g Bacon	2 EL Öl	Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	100 g Schlagsahne
500 g stückige Tomaten	Zucker	Edelsüßpaprika
1 TL Butter	6 Rinderrouladen (à 175 g)	Alufolie
800 g Kartoffeln	500 g grüne Bohnen	Salz
5 Stiele Petersilie	1 EL Butter	

Für den Auflauf Zwiebeln schälen, würfeln. Paprika und Pilze putzen, waschen. Paprika fein würfeln, Pilze halbieren. Vom Speck 2 Scheiben abnehmen, Rest fein würfeln.

Erst Scheiben, dann Würfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Herausnehmen. Öl im Speckfett erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten.

Paprika und Zwiebeln (1 EL Zwiebeln für die Beilage beiseite stellen) kurz mitbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und Mehl kurz mit anschwitzen. 100 ml Wasser, Sahne und Tomaten einrühren, aufkochen.

Ca. 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Paprika abschmecken.

Eine Auflaufform (ca. 20x30 cm) fetten. Rouladen trocken tupfen.

Abwechselnd mit Soße und Speckwürfeln einschichten. Form mit Folie verschließen.

Im vorgeheizten Backofen (175°C/Umluft: 150°C) ca. 2 1/4 Stunden garen. 30 Minuten vor Ende die Folie abnehmen.

Für die Beilage Kartoffeln schälen. Bohnen putzen, waschen. Kartoffeln halbieren. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Bohnen in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen.

Petersilie waschen, hacken. Beiseite gestellte Zwiebelwürfel in 1 EL heißer Butter andünsten.

Mit den Bohnen schwenken. Kartoffeln abgießen und mit Petersilie bestreuen. Alles anrichten.

Mit knusprigen Speckstücken garnieren.

NN am 12. April 2021

Rouladen-Schichtbraten

Für 5 Portionen

6 Rouladen 4 große Gewürzgurken (Scheiben) 4 Zwiebeln, in Scheiben
10 Sch. Speck, durchw. Senf, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

500 ml Rotwein 700 ml Rinderfond 1 Zwiebeln, gewürfelt
1 EL Tomatenmark 1 Bund Suppengemüse, gewürfelt 2 Lorbeerblätter
Öl

Eine Scheibe Rouladenfleisch hinlegen und mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit 2 Scheiben Speck belegen, darauf ein paar Gurken- und Zwiebelscheiben verteilen. Nun die nächste Roulade auflegen und genauso verfahren, das Ganze wiederholen bis alle Rouladen aufgebraucht sind.

Den Braten jetzt zusammenbinden (schön mit Gefühl, damit nichts rausgedrückt wird) und in einen Bräter legen. Von außen noch mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten, das Gemüse dazugeben und etwas Farbe annehmen lassen, das Tomatenmark dazugeben und etwas anschwitzen. Jetzt mit dem Rotwein ablöschen, aufkochen lassen und einen Augenblick köcheln, damit sich der Ansatz lösen kann.

Das Ganze um den Braten verteilen und den Fond dazu gießen.

Den Bräter zudecken und bei 180 °C 2-2,5 Stunden backen.

Den Braten herausnehmen und die Bänder entfernen. Die Soße passieren, abschmecken und evtl. binden.

Dazu passen Rotkohl und Kartoffeln.

NN am 19. Oktober 2021

Rouladen-Spieße vom Grill

Für 8 Portionen:

4 Rinder-Rouladen (Keule) Öl, Bacon, Senf Salz, Pfeffer

Rouladen leicht klopfen, mit Öl einreiben, pfeffern, leicht salzen und mit Senf bestreichen.

Bacon flächendeckend auf das Fleisch legen und eng zu Rouladen rollen. Mit mehreren Schaschlikspießen oder Zahnstochern in gleichmäßigem Abstand anspießen.

Jetzt zwischen den Spießen durchschneiden. Auf Schaschlikspieße aufreihen.

Bei schwacher Hitze langsam grillen.

NN am 28. Mai 2022

Rumpsteak mit Kräuterkruste, Knoblauch-Kartoffel-Püree

Für 4 Personen:

Für Steaks und Kruste:

150 g weiche Butter	1 EL gehackter Rosmarin	1 EL gehackter Thymian
2 Zehen Knoblauch	2 EL Paniermehl	1 EL geriebener Parmesan
4 (à 200 g) Rumpsteaks	3 EL Olivenöl	1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	4 Zweige frische Kräuter	

Für das Püree:

600 g festk. Kartoffeln	5 Zehen Knoblauch	3 EL Sahne
1 EL Butter	Salz, Muskat	

Für Steaks und Kruste:

Für die Kruste Kräuter und Knoblauch sehr fein hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Mit Paniermehl, Parmesan und der weichen Butter gut vermengen. Die Masse etwas salzen und 30 Minuten kaltstellen. Halbfest lässt sie sich besser auftragen.

Oberhitze grill des Ofens anschalten. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten kräftig braten. Dabei ein paar Kräuterzweige mit in die Pfanne geben und die Steaks immer wieder mit dem Bratfett begießen.

Bei 50 Grad Kerntemperatur aus der Pfanne nehmen. Sie garen im Ofen nach und sind dann medium. Wer das nicht mag, kann die Bratzeit etwas verlängern.

Die Steaks salzen und pfeffern, dann die Kräuterbutter etwa 1 cm dick auf die Steaks streichen. Im Ofen gratinieren, bis die Kruste eine braune Oberfläche hat.

Für das Püree:

Kartoffeln und Knoblauchzehen pellen und gemeinsam in Salzwasser weichkochen. Das Wasser abgießen, anschließend etwas Sahne und Butter hinzufügen. Die Kartoffeln zerstampfen und mit Salz und Muskat würzen. Die Menge an Sahne und Butter kann man nach Geschmack variieren.

Anrichten:

Die Steaks mit dem Püree und Chili- oder Grillsoße nach Wahl servieren. Dazu passt ein Glas Rotwein.

Rainer Sass am 15. März 2021

Rumpsteak Strindberg

Für 2 Personen:

2 Rumpsteaks à 200 g	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Fleischgewürz	2 EL grober Senf	1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie	5 EL Mehl	1 Ei, geschlagen
4 EL Bratöl		

Rumpsteaks leicht plattieren und anschließend mit einem Messer mehrfach bis zur Hälfte in die eine Richtung und anschließend in die andere Richtung einschneiden, so dass ein Kachelmuster entsteht. Fleisch mit Gewürzsalz und Pfeffermix, alternativ mit Fleischgewürz von beiden Seiten würzen. Steaks anschließend kräftig mit grobem Senf einstreichen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Erst die Zwiebel auf den Rumpsteaks verteilen und fest andrücken, danach die Petersilie. Diese ebenfalls fest andrücken.

Die belegten Fleischseiten erst mehlieren, dann ins Ei tauchen. Anschließend direkt auf der belegten Seite in heißem Bratöl ca. 4 Minuten goldbraun braten, wenden und je nach gewünschter Garstufe auf der Rückseite fertig braten. Auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 12. Mai 2022

Rumpsteak

Für 2 Personen:

4 Rumpsteak à 100 g	1 rote Paprikaschote	1 weiße Zwiebel
100 ml Teriyaki-Sauce	1 roter Apfel	1 Msp. Gewürzmix
2 EL Crème-fraiche	1 Msp. Salz	

Die Rumpsteaks von beiden Seiten salzen und kräftig mit Gewürzmix würzen.

Die Rumpsteaks in einer sehr heißen Pfanne mit sehr wenig Bratöl von einer Seite für ca. 1 Minute anbraten. Währenddessen Paprika, Apfel und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Die Steaks Wenden und von der anderen Seite für 1 weitere Minute anbraten.

Das Steak aus der Pfanne nehmen, etwas Öl in die Pfanne geben, das Gemüse in die Pfanne geben und anbraten. Das Gemüse leicht salzen und nach ca. 2½ Minuten die Steaks in die Pfanne zum Gemüse zurückgeben.

Alles großzügig mit Teriyakisauce ablöschen, einmal durchschwenken und die Sauce bei ständiger Bewegung stark einkochen und Steaks und Gemüse so glasieren.

Die Steaks auf einem Teller anrichten, das Gemüse darauf geben und einen Löffel Crème fraîche auf das Gemüse geben.

Steffen Henssler am 29. Mai 2021

Saftiger Schichtbraten

Für 10 Personen:

Für den Braten:

11 Rouladen (Rind)	Salz, Pfeffer	5 EL Senf
20 Scheiben Bacon	7 Zwiebeln in Ringen	200 g Essiggurken in Scheiben

Für Gemüse, Soße:

Öl	200 g kleingeschn. Karotten	150 g Sellerie
150 g rote Zwiebeln	150 g Lauch in Ringen	1 EL Tomatenmark
1 EL Ajvar	300 ml Rotwein	1 l Brühe
1 Garnnetz		

Die Rouladen-Scheiben flach klopfen.

Die Schichten werden einzeln hergestellt. Für eine Schicht zwei Rouladen-Scheiben so nebeneinander legen, dass sie sich teilweise überlappen; salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Je nach Größe der Fläche ca. 4 Scheiben Bacon nebeneinander darauflegen; sodann mit Zwiebeln und danach mit einer Schicht Gurkenscheiben belegen. Danach zuerst das Fleisch an den längeren und dann an den kurzen Seiten nach innen klappen, so dass eine Rechteckform entsteht.

Dieser Vorgang ist viermal zu wiederholen; die einzelnen Fleischlagen werden aufeinander getürmt und mit einem Garnnetz umschlungen. Sollte kein Garnnetz verfügbar sein, ist der Fleischturm mittels Küchengarnt netzartig zu umwickeln.

Nun das Fleisch in einem Bräter von beiden Seiten in heißem Fett anbraten und dann aus dem Bräter nehmen.

Den gleichen Bräter für das Gemüse verwenden: Zunächst Öl darin erhitzen und dann nach und nach Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Lauch hinzufügen; Tomatenmark, Ajvar hinzumischen, mit Rotwein ablöschen, Brühe hinzu und etwas einkochen lassen; sodann das Fleisch in die Soße legen und das Ganze im Bräter (mit Deckel) bei 180°C ca. 2,5 Stunden im Backofen braten, wobei gelegentlich gewendet werden sollte.

Nach der Garzeit die Soße durch ein Sieb passieren und eventuell etwas binden. Die fertige Soße über den Braten gießen.

NN am 04. Juni 2021

Salat von Winter-Gemüse mit Rindfleisch-Streifen

Für 4 Personen

200 g Rosenkohl	500 g Grünkohl	Salz
2 Petersilienwurzel	200 g Topinambur	100 g Cranberrys
Zucker	1 Lorbeerblatt	1 EL Senf, mittelscharf
1 Prise Anis, gemahlen	3 EL weißer Balsamico	7 EL Rapsöl
2 EL Gemüsebrühe	50 g Cashewkerne	2 Kresse-Schälchen
300 g Rinderrücken, ausgelöst	Pfeffer	

Rosenkohl putzen und die Röschen in einzelne Blätter teilen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen, gründlich waschen.

Grünkohlblätter trocken schleudern.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, gezupften Grünkohl darin portionsweise 2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Rosenkohlblätter ebenfalls im Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Petersilienwurzeln und Topinambur waschen, schälen und sehr fein schneiden.

Cranberrys in einem Topf mit gezuckertem Wasser und einem Lorbeerblatt 5 Minuten kochen. Anschließend aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen.

Senf mit Salz, Anis und Essig in einer Schüssel verrühren, langsam 5 EL Öl zugeben. Das Dressing mit 2 EL vom Cranberrysud und Gemüsebrühe verdünnen.

Blanchierte Grünkohlblätter in die Schüssel mit dem Dressing geben und gründlich verkneten. Dann Rosenkohlblätter, Petersilienwurzel, Topinambur und Cranberrys zugeben und locker untermischen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Kresse vom Beet schneiden.

Den Rinderrücken in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten.

Den Salat auf Tellern anrichten, die gebratenen Rinderstreifen darauf verteilen, Kresse und Cashewkerne darüber streuen. Dazu passt sehr gut Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 09. Februar 2022

Sandwich mit Entrecôte, Kräuter-Remoulade und Rucola

Für 4 Personen

4 dünne Entrecôtes	1 Bund Rucola	2 frische Eier
4 cl Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	1 Spritzer weißer Balsamico
4 kleine Cornichons	1 - 2 EL Kapern in Lake	1 EL gehackter Schnittlauch
1 EL gehackte Petersilie	Salz,	weißer Pfeffer
Pfeffer	8 Scheiben Weißbrot	

Entrecôtes vom Fett befreien und im Ofen 20 - 25 Minuten bei 70° Ober- und Unterhitze vor-temperieren.

Eier in ein schmales Gefäß geben, das Öl darüber gießen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Pürrier-Stab langsam von unten nach oben ziehen bis sich das Öl mit den Eiern zu einer Mayonnaise verbunden hat. Mit einem Spritzer Essig und einer Prise Zucker abschmecken.

Cornichons würfeln, Kapern und Kräuter hacken und alles unter die Mayonnaise ziehen. Weißbrot rösten.

Steaks in der Grillpfanne von beiden Seiten je 1-2 Minuten braten, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Brotscheiben mit Rucola belegen, Kräuterremoulade darüber träufeln, dann die Steaks darauf legen und mit zweiter Scheibe Brot zu einem Sandwich zusammenlegen.

Kartoffel-Eiermasse auf Teller verteilen, den Braten mit der Sauce dazu anrichten, mit grobem Pfeffer aus der Mühle würzen, mit Streifen vom Frühlingslauch und Raukeblättern garnieren.

Björn Freitag am 13. März 2021

Sauerbraten vom Rinder-Filet mit Sellerie-Püree

Für 4 Personen:

Für den Sauerbraten:

700-800 g Rinderfilet in 4	Scheiben portioniert	0,5 l Rotwein
0,2 l Kalbsfond hell	0,1 l (dunkler) Balsamicoessig	1 Zwiebel gewürfelt
5 Nelken	2 Lorbeerblätter	1 EL Zucker
Pfeffer, Salz	2 EL Butterschmalz	1/2 TL Zucker
200 ml dunkler Kalbsfond	2 EL eingeweichte Rosinen	1 EL Butter
Petersilie		

Für das Selleriepüree:

1/2 Sellerieknolle	1 Zwiebel	4 EL Kalbsfond
Salz, Pfeffer	2 EL Crème-fraîche	

Alle Zutaten für den Fond mischen und leicht erwärmen, dann das Rinderfilet damit übergießen und 24 Std. im Kühlschrank einlegen und marinieren.

Die marinierten Filets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, mit Salz würzen, in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Im Ofen auf dem Gitterrost bei 90 ° Ober, -Unterhitze $\frac{1}{2}$ Std.

ruhen lassen bzw. fertig garen.

Die Marinade durch ein Sieb in einen Stieltopf passieren, den dunklen Kalbsfond und die Rosinen dazugeben und die Saucenbasis ca. um die Hälfte reduzieren lassen. Wenn sie dick genug ist mit etwas kalter Butter abbinden.

Die Sellerieknolle schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel dann in Salzwasser mit einigen Spritzern Zitronensaft ca. 15 min. weich kochen.

Die geschälte Zwiebel würfeln in einem Topf mit einem Schuss Kalbsfond ca. 10 min. glasig schwitzen, dann den gegarten Sellerie dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Crème fraîche dazu geben und alles mit dem Stabmixer pürieren.

Filetstücke in Scheiben schneiden, mit dem Selleriepüree daneben anrichten, Sauce darüber geben und mit Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 19. November 2022

Sauerbraten vom Rinder-Filet, Kirschen, Rotkohl, Knödel

Für zwei Personen

Für den Sauerbraten:

2 Rinderfilets à 150 g	2 EL dunklen Balsamicoessig	1 EL Agavendicksaft
2 Nelken	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für die Mini-Knödel:

2 dicke mehlig. Kartoffeln	1 EL Butter	1-3 EL Kartoffelstärke
1-3 EL Mehl	Muskatnuss	Salz

Für Sauerkirschen:

1 kleine Zwiebel	2 EL getrock. Sauerkirschen	500 ml dunklen Kalbsfond
1 EL Crème-fraîche	1 Päck. Lebkuchen	2 EL Balsamicoessig
1 EL Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kokos-Rotkohl:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	1 Kokosnuss	1 EL Butterschmalz
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für den Sauerbraten:

Die Rinderfilets mit Balsamico, Agavendicksaft, Nelken und Lorbeerblatt in einem Beutel vakuumieren und bei 50 Grad für 20 Minuten in ein Wasserbad legen. Danach aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Grillpfanne bei maximaler Hitze grillen. Das Fleisch sollte innen leicht rosa sein.

Für die Mini-Knödel:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser kochen. Anschließend durch eine Presse drücken und mit Stärke und Mehl eine Art Gnocchi Masse herstellen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Etwa 2-3 cm kleine Knödel formen und in Salzwasser pochieren. Zum Schluss einmal in Butter schwenken.

Für Sauerkirschen:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In Öl anschwitzen, mit Fond ablöschen und ein wenig einkochen. Sauerkirschen, Crème fraîche und Zucker dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und mit einem Teil des Soßenkuchens abbinden.

Für den Kokos-Rotkohl:

Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden, mit Salz und Zucker kräftig in den Händen kneten. In einer Pfanne mit Butterschmalz kräftig sautieren.

Anschließend mit Deckel etwa 5 Minuten köcheln. Kokosnuss knacken, etwas Fruchtfleisch (ca. 2 EL) kleinschneiden und zum Schluss unter den Kohl geben.

Björn Freitag am 18. November 2022

Sauerbraten

2 kg Rinderschulter (Bugstück, Keule)	10 Rote Zwiebeln	4 Karotte
1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch	2,5 L Rotwein
0,5 L Rotweinessig	2 TL Wacholderbeeren	1 TL schwarze Pfefferkörner
5 Lorbeerblätter	1-2 Nelken	2 Orangen
2 EL Butterschmalz	Salz	Gemüsebrühe
1 Soßenlebkuchen	Pfeffer	Zucker

Für eine gezupften Sauerbraten:

700 g Rinderbraten (Keule, Hüfte)	1/2 L Rotwein	1/4 L Rotwein (für Soßenlebkuchen)
1/4 L Rotweinessig	1 L Rinderbühne	3 Blätter Lorbeer
1 EL Wacholderbeeren	1 EL Pfefferkörner	1 TL Pimentkörner
1 Stange Zimt	1 Stk. Gewürznelke	3 Stk. Zwiebeln
3 Stk. Karotten	1 Sellerieknolle	2 EL Tomatenmark
1 Stk. Soßenlebkuchen	1 EL Butterschmalz	1 TL brauner Zucker
3-4 EL Speisestärke	Zucker, Salz, Pfeffer	

Beilage:

200 g Knollensellerie	1 mittelgroße Kartoffel	220 ml Sahne
Meersalz		

Sauerbraten einlegen:

Das Gemüse schälen, putzen (den Lauch unbedingt waschen!) und in grobe Stücke schneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Gemüse in eine große Plastikwanne oder -schüssel, die in den Kühlschrank passen muss, geben.

Anschließend mit Rotwein aufgießen, bis alles fast bedeckt ist, dann mit dem Rotweinessig auffüllen, bis er ganz bedeckt ist und die Gewürze mit hineingeben.

Die Orangen halbieren, den Saft mit in die Schüssel pressen, auch die Orangenhälften mit zugeben und das Ganze vorsichtig aber gut umrühren, damit sich alle Zutaten gleichmäßig verteilen können.

Fleisch für den Sauerbraten:

Bevor das Fleisch in den 'Sud' darf, muss es allerdings gereinigt oder pariert werden. Das bedeutet, schon beim Einkauf Sie darauf achten sollten, dass der Braten wenig Fett und kaum noch Hautreste hat.

Die restlichen ungeliebten Teile mit einem sehr scharfen Messer entfernen.

Das Stück mit Klarsichtfolie gut abdecken und evtl. beschweren. Es ist wichtig, dass alles komplett mit der Rotweinbeize bedeckt ist und nichts vom Sauerbraten herausragt. So vorbereitet wird der Braten 2-3 Tage im Kühlschrank ziehen gelassen.

Sauerbraten-Zubereitung:

Wenn der Sauerbraten gut durchgezogen ist, das Fleisch aus der Beize nehmen und abtropfen lassen. Das Gemüse durch ein Sieb schütten und dabei sowohl das Gemüse als auch den abtropfenden Sud aufheben. Nur die Orangen werden jetzt entfernt.

Das abgetropfte und ggf. etwas mit Küchenkrepp trocken getupfte Fleisch ringsum mit Salz würzen und in einem großen Bräter mit Butterschmalz ringsum braun anbraten. Vorsicht! Es kann etwas spritzen. Dann das Gemüse mit allen Gewürzen zugeben, und ebenfalls braun anbraten.

Damit sich das Ganze etwas besser beim Anbraten umrühren lässt, kann man das Fleisch auch aus dem Bräter nehmen bis das Gemüse schön geröstet ist, dann das Fleisch wieder zurück in den Bräter setzen. Das Ganze mit dem abgetropften Rotweinsud ablöschen. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe zugeben, damit ausreichend Flüssigkeit im Bräter ist, die den Sauerbraten bedeckt.

Aufkochen lassen, mit einem Deckel verschließen und auf ein Backgitter in den auf 160°C im Umluftbetrieb vorgeheizten Backofen schieben. 30 Minuten garen, dann die Temperatur auf 100-120°C reduzieren und den Sauerbraten weitere 2 - 2,5 Stunden weich schmoren. Zum Testen, gelegentlich mit einer Fleischgabel hineinstechen.

Wenn der Braten fertig gegart ist, aus der Soße nehmen, die Soße wieder durch ein Sieb in einen Topf gießen, auf dem Herd aufkochen und mit geriebenem Soßenlebkuchen binden und abschmecken. Wenn die Soße noch nicht genug gebunden ist, kann man auch etwas rohe Kartoffel fein hinein reiben und mit kochen lassen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat.

Zuletzt nochmals mit etwas Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Zucker und Essig abschmecken. Als Beilagen empfehlen sich Kartoffelklöße und Rotkraut.

Für eine gezupften Sauerbraten:

Essig und Gewürze wie Lorbeer, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Zimt und eine Gewürznelke zu einer Marinade anrühren und damit den Rinderbraten marinieren. Der Sauerbraten darf jetzt zwei Tage in der Marinade 'schwimmen'.

Sauerbraten schmoren:

Am 'Festtag' sollte der Rinderbraten gut durchgezogen und bereit für die weitere Zubereitung sein. Dafür kommt Butterschmalz in einen Bräter und das abgetropfte Fleisch wird mit Salz, Pfeffer gewürzt und von allen Seiten angebraten. Das Wurzelgemüse schälen, in grobe Stücke schneiden, und mit dem Fleisch braten. Mit etwas braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Dazu kommt das durchgerührte Tomatenmark. Als finaler Schritt dieses Arbeitsgangs wird mit der Marinade abgelöscht.

Anschließend den Bräter mit Brühe auffüllen, den Sud aufkochen und den Bräter mit dem Deckel verschließen und wieder ruhen lassen. Bei 180°C im Umluftbetrieb schmort der Rinderbraten nun 60 Minuten vor sich hin. Nach dieser Stunde wird die Temperatur im Ofen auf 110°C reduziert, damit der Braten in den folgenden drei bis vier Stunden seine Zartheit bekommt.

Sauerbraten abschmecken:

Nach der langen Schmorphase braucht das Fleisch ein etwas Ruhe und muss abkühlen. Dafür das gare Fleisch aus dem Bräter nehmen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf füllen und etwas einkochen.

Sauerbraten klassisch:

Diese Variation mit Brokkoli und Mangold geht schon in die kreative Richtung.

Den Soßenlebkuchen fein zerbröseln, mit dem restlichen Rotwein einweichen und mit einem Stabmixer in die Soße mixen. Abschließend wird die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abschmecken.

Wer mag, kann zum Binden noch Speisestärke, mit etwas kaltem Wasser angerührt, hinzugeben. Beim Anrichten das abgekühlte Rindfleisch entlang der Fasern in feine Stücke zupfen und mit der Soße vermengen.

Beilage:

Sellerie und Kartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden, mit Sahne in einen Topf geben, langsam einkochen lassen bis die Sahne fast vollständig verkocht ist. Mit feinem Meersalz würzen, mit dem Pürierstab fein cremig mixen, durch ein Sieb streichen und in einem Wasserbad erwärmen.

Das Gesamte auf einem großen Teller richten; frische Kräuter sorgen für einen optischen Reiz.

Alexander Herrmann am 20. August 2022

Scharfer Rindfleisch-Topf

Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch (Schulter)	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/4 Chilischote	3 EL Olivenöl	250 ml Rotwein
250 g Pelati-Tomaten	350 ml Tomatensaft	1 TL Baharat
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer
300 g Kidneybohnen	1 Zweig Rosmarin	
zusätzlich:		
1 Baguette	3 EL Olivenöl	

Das Rindfleisch parieren und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili abwaschen, das Kerngehäuse entfernen und Chili fein schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze von allen Seiten anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Pelati-Tomaten grob schneiden und mit dem Tomatensaft zum Fleisch geben. Baharat, Kreuzkümmel und gehackte Chili untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich ist und fast zerfällt.

Die Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Rosmarin und Bohnen zum Rindfleischtopf dazugeben und erhitzen.

Das Baguette in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Brotscheiben darin knusprig rösten.

Den scharfen Rindfleischtopf abschmecken, in tiefe Teller verteilen und das Röstbrot dazu reichen.

Tarik Rose am 14. Januar 2022

Schneller Pfeffer-Potthast mit Zwiebelschmelz

Für 4 Personen

600 g Rinderrücken ohne Knochen	6 mittelgr. Kartoffeln, festk.	$\frac{1}{2}$ TL grüner Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Kubebenpfeffer	$\frac{1}{2}$ TL getrock. roter Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL langer Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	3 Zwiebeln	2 EL weißer Balsamico
1 EL Senf	250 ml Kalbsfond	Salz, Zucker
1 EL kalte Butter	4 Zweige frischer Kerbel	1 EL Butterschmalz

Kartoffel schälen, vierteln, in kaltem Wasser bereitstellen.

Kartoffeln in Salzwasser aufsetzen und bissfest garen.

Rinderrücken parieren und in mundgerechte Stücke schneiden, zur Seite stellen.

Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden, in Butterschmalz anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen, 50 ml Kalbsfond dazugeben und bei geschlossenem Deckel zu einem Schmelz einkochen.

Pfefferkörner mittelfein mörsern.

Fleischstücke in einer schweren Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten kurz und scharf anbraten, zum Schluss einen Teil des gemörserten Pfeffer (nach gewünschter Schärfe) dazugeben, dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einem Sieb zur Seite stellen, Bratensaft dabei auffangen.

Pfanne mit Kalbsfond ablöschen, Senf einrühren, mit Salz abschmecken und evtl. noch etwas Pfeffer in die Sauce gegeben und reduzieren.

Sauce mit etwas kalter Butter abbinden und kurz aufkochen, anschließend die fertigen Salzkartoffeln und die Fleischstücke sowie den aufgefangenen Bratensaft in der Pfanne geben, alles gut durchschwenken, mit Salz und evtl. mit weiterem Pfeffer abschmecken.

Pfefferpotthast auf Tellern anrichten und mit dem Zwiebelschmelz und gezupftem Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 08. Januar 2022

Soba mit Rinder-Geschnetzeltem auf japanische Art

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

500 g Rinderfilet	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
100 g Zuckerschoten	150 g Shiitake-Pilze	1 TL Wasabipaste
100 ml Teriyakisauce	3-4 EL Sesamöl	100 ml kräftiger Rinderfond
1 TL Speisestärke	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Nudeln:

200 g Soba-Nudeln

Für das Geschnetzelte:

Das Filet quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Teriyakisauce mit Speisestärke und Wasabipaste verrühren. Fleischscheiben darin marinieren.

Paprikaschoten vierteln, entkernen, von Scheidewänden befreien, schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und diagonal halbieren. Pilze putzen und vierteln.

2 EL Sesamöl in einem Wok stark erhitzen. Fleisch abtropfen lassen (Marinade aufheben) und im Öl scharf anbraten. Herausnehmen und in die Marinade zurückgeben. Restliches Öl und das vorbereitete Gemüse in den Wok geben, ebenfalls anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fond dazugießen. Fleisch mit der Marinade hinzufügen und unterheben.

Für die Nudeln:

Soba-Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abtropfen lassen und mit dem Geschnetzelten anrichten.

Zu dem Gericht passt süßsauer eingelegter Ingwer.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 24. März 2021

Spaghetti 'Ragout Art'

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	250 g Rumpsteak	3 EL Bratöl
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Fleischgewürz	2 St. Staudensellerie
1 rote Zwiebel	1 Karotte	1 Msp. ital. Gewürz
1 EL Tomatenmark	100 ml Rotwein	250 g passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	1/2 Bund glatte Petersilie
1-2 EL ital. Würzöl		

Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser fast al dente garen.

Währenddessen Rumpsteak in grobe Würfel schneiden, mit Gewürzsalz und Fleischgewürz von allen Seiten würzen und in 2 EL heißem Bratöl für ca. 1 ½ Min. von allen Seiten scharf anbraten. In der Zwischenzeit Sellerie mit Blättern schräg in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in einer Schüssel beiseitestellen und den Sellerie direkt in die heiße Pfanne vom Fleisch geben. Zwiebel in dünne Streifen schneiden und Karotte fein hacken. Beides zum Sellerie geben. 1 EL Bratöl hinzufügen und das Gemüse für ca. 1 Min. darin anrösten. Mit Gewürzsalz und Italian Gewürz würzen. Tomatenmark dazugeben und kurz unter Rühren für ca. ½ Min. anrösten. Mit Rotwein ablöschen und verkochen lassen. Dann passierte Tomaten einrühren. 1- 2 Kellen Nudelwasser dazugeben und für ca. 1-2 Min. köcheln lassen. Währenddessen frisch geriebenen Knoblauch dazugeben. Spaghetti in die Pfanne geben und unter die Tomatensauce heben. Rumpsteakwürfel unter die Spaghetti heben und für ca. 1 ½ Min. in der Pfanne fertig garen.

In der Zwischenzeit Parmesan reiben und Petersilie grob hacken. Petersilie und Parmesan unter die Spaghetti heben und gut vermengen. Pasta samt Sud und Fleisch auf Tellern anrichten und nochmals mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und mit Italian Öl beträufeln.

Steffen Henssler am 17. September 2022

Spitzkohl-Gurken-Kimchi mit Rinder-Saté

Für zwei Personen

Für das Kimchi:

1 kleiner Spitzkohl (200 g)	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1-2 Knoblauchzehen
1 EL Sojasauce	1 EL Ahornsirup	1 EL Chiliflocken
1 Prise Zucker	Salz	

Für das Rinder-Saté:

250 g Rinderhüfte	1 Lauchzwiebel	1 Knoblauchzehe
1 daumengr. Stück Ingwer	15 ml Sojasauce	1 EL geröstetes Sesamöl
1 Prise Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ EL Sesam	Salz, Pfeffer

Für das Kimchi:

Den Spitzkohl halbieren, putzen, waschen, den Strunk herausschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke schälen und längs halbieren. Kerngehäuse mit einem Esslöffel herauskratzen und die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Spitzkohl und Gurke in eine Schüssel geben, mit einem Teelöffel Salz mischen und mit den Händen kräftig durchkneten. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup und Chiliflocken zur Spitzkohl-Gurken-Mischung geben und erneut kräftig durchkneten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für das Rinder-Saté:

Rinderhüfte längs in dünne Streifen schneiden, leicht plattieren und jeweils wellenförmig auf 4 Holzspieße stecken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Spieße mit Chiliflocken und Salz würzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße zunächst von einer Seite scharf anbraten. Gehackten Knoblauch und Ingwer hinzugeben, dann Sojasauce angießen und die Spieße wenden. Sud etwas einkochen lassen. Lauchzwiebel putzen, waschen und klein schneiden. Mit Sesam in die Pfanne zum Fleisch geben und gut durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 03. Februar 2021

Steak au four

Für 2 Personen

2 Schweinekoteletts à 150 g	1 Hähnchenbrustfilet à 180 g	1/4 Liter Wasser
10 Pfefferkörner	1 Blatt Lorbeer	1 Nelke
1/2 Zwiebel	1 EL Weizenmehl	2 EL Butter
1/2 Zitrone	1 Spur	Worcestersauce
80 g geriebener Gouda	2 Msp. Pfeffer	4 EL Weizenmehl
2 EL Rapsöl		

Das Wasser zusammen mit 1/2Tl Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Nelke und Zwiebel in einen Topf geben.

Das Hähnchenbrustfilet würfeln, dazugeben, den Sud zum Kochen bringen und anschließend leicht simmern lassen.

Während das Hähnchen gart die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Das Hähnchenfleisch auf ein Sieb abgießen, die Brühe zur Mehlschwitze in den Topf geben und zu einer Sauce verkochen.

Die Sauce mit Worcester Sauce, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken, das Hähnchenfleisch in die Sauce geben und den Topf vom Herd ziehen.

Das Schweinekotelett salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Kotelett in eine Auflaufform geben die Hälfte des Ragouts darauf geben und mit Gouda bestreuen. Das Kotelett im Ofen gratinieren.

Steffen Henssler am 12. April 2021

Steak griechischer Art

Für 2 Personen:

1/2 Gurke	1 Tomate	1 rote Zwiebel
2 EL Oliven	2 Zweig Thymian	1/2 Knoblauchzehe
1/2 rote Peperoni	2 Minutensteaks	250 ml Sahne
1 Fetakäse	2 EL Olivenöl	2 EL Bratöl
2 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Gewürzmix	2 Msp. Pfeffer

Gurke und Tomate in Würfel schneiden. Zwiebel in Scheiben schneiden. Gurke, Tomate und Zwiebel in eine Schüssel geben. Oliven und grob gezupften Thymian dazugeben. Mit Gewürzsalz und Pfeffer würzen. Olivenöl darübergießen.

Knoblauch fein reiben, Peperoni in Ringe schneiden, beides mit in die Schüssel geben. Alle Zutaten gut vermengen.

Steak mit dem Gewürzmix und Gewürzsalz würzen und in einer heißen Pfanne in Bratöl 2-3 Minuten braten.

Steak aus der Pfanne nehmen.

Fetakäse in die Pfanne bröseln, Hitze etwas reduzieren und Sahne angießen. Feta mit einer Gabel etwas zerdrücken. Mit Pfeffer würzen und etwas köcheln lassen.

Steak wieder in die Pfanne zur Sauce geben, Hitze wieder hochziehen, Steak nochmal kurz in der Sauce ziehen lassen. Steak mit Sauce anrichten und den Salat darauf verteilen.

Steffen Henssler am 21. August 2021

Steak mit Erdbeer-Pfeffer-Soße und Mairübchen

Für 4 Personen

200g Erdbeeren	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
600 g Mairübchen	2 Zweige Thymian	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	4 Entrecote á ca. 200 g
1 EL Balsamico	10 rosa Pfefferkörner	

Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtupfen, putzen und halbieren.

Schalotten und Knoblauch schälen.

Zwei Schalotten würfeln, eine Schalotte in Spalten schneiden. Den Knoblauch fein schneiden.

Rübchen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen. Die Schalotten-Spalten und die Rübchen darin ca. 7 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Steaks mit Salz würzen und in der Pfanne pro Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Dann in eine Auflaufform geben, abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten warmhalten.

Erdbeeren, Schalotten- und Knoblauchwürfel ins Bratfett der Pfanne geben und darin ca. 3 Minuten dünsten.

Anschließend in ein hohes Püriergefäß geben, Balsamico zufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Dann die Pfefferkörner zufügen.

Steaks anrichten, die Sauce angießen und mit den Rübchen servieren.

Rainer Klutsch am 25. Mai 2022

Steak mit Ofen-Gemüse und Kartoffel-Gratin

Für 3 Personen

Für das Rumpsteak:

3 Rumpsteaks à 250 g Salz ,Pfeffer, Rapsöl

Für das Marinierte Ofen-Gemüse:

1 Zwiebel 6 Champignons 1 Zucchini
1 Paprika 1 EL Balsamicoessig, weiß 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelgratin:

Butter 1 Knoblauchzehe 500 g Kartoffeln
200 ml Milch 150 ml Sahne 100 g Gouda
3 EL Kartoffelstärke Salz, Pfeffer Muskatnuss

Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Eine Grillpfanne erhitzen.

Den Fettrand des Fleisches leicht einschneiden. Steaks von beiden Seiten salzen.

Den Rand der Fleischscheiben mit einem Küchengarn einfassen, mehrmals umwickeln und vor-knoten. So hält das Steak beim Anbraten die Form.

Einen Schuss Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Steaks von beiden Seiten scharf anbraten.

Um herauszufinden, ob der gewünschte Garpunkt erreicht ist, mit dem Finger oder einem Pfannenwender leicht auf das Fleisch drücken. Tritt noch roter Fleischsaft aus, ist das Fleisch rare.

Gibt es stark nach, ist es medium. Hält das Fleisch dem Druck stand, ist es well-done.

Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Die Kerntemperatur liegt bei medium gebratenem Fleisch bei 56°C.

Das Fleisch abgedeckt etwa so lange ruhen lassen wie es gegart wurde.

So verliert es beim Anschneiden weniger Saft.

Für das Marinierte Ofen-Gemüse:

Zwiebel schälen, Champignons putzen, Zucchini und Paprika waschen.

Kerne und Kerngehäuse der Paprika entfernen.

Gemüse in gleich große Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 10 Minuten bei 220°C Grillfunktion auf mittlerer Schiene im Ofen garen.

Kurz abkühlen lassen. Dann die Haut der Paprika abziehen.

Das Gemüse in einer Schüssel mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz marinieren und lauwarm servieren.

Für den Kartoffelgratin:

Backofen auf 230°C vorheizen.

Auflaufform mit Butter einfetten und mit einer halben geschälten Knoblauchzehe einreiben.

Kartoffeln schälen und mit einem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln.

Milch und Sahne in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die andere Hälfte der Knoblauchzehe dazu pressen.

Die Kartoffelscheiben dazugeben und aufkochen lassen, bis die Sauce andickt.

Ist die Sauce zu flüssig, zusätzlich Kartoffelstärke unterrühren.

Anschließend die Masse in die Auflaufform geben und Käse darüber reiben.

Gratin für 30 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene bei 230°C Umluft backen.

Björn Freitag am 26. Juli 2021

Steak Wellington, Trüffel-Rahm-Soße, sautierter Spinat

Für zwei Personen

Für die Duxelles:	10 braune Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	Parmesan	1 TL Butter
2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer
Für das Steak Wellington:	2 Rinderfiletsteaks, à 200 g	4 Sch. Parmaschinken
2 Stücke Blätterteig, 14x14 cm	2 Eigelb, Kl. M	2 EL Butterschmalz
2 EL Dijon-Senf	Mehl, Salz, Pfeffer	
Für die Sauce:	40 g schwarzer Trüffel	1 Schalotte
1 EL Butter	50 ml Sahne	100 ml Kalbsjus
2 cl franz. Wermut	2 cl Madeira	2 cl trockener Weißwein

Für die Duxelles: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Champignons mit einer Pilzbürste putzen und den Stiel entfernen. Fein hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Thymian zupfen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen, fein schneiden.

Eine große beschichtete Pfanne erhitzen, die Butter aufschäumen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Champignons und Thymian zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit der Pilze komplett verdampft ist. Parmesan reiben. Pilze mit Salz, Pfeffer, Parmesan und Petersilie würzen und abkühlen lassen.

Für das Steak Wellington: Rinderfiletsteaks trocken tupfen und salzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfilets bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten und aus der Pfanne nehmen. Steaks mit je 1 EL Dijon-Senf rundherum bestreichen und pfeffern.

1 Stück Backpapier auf die Arbeitsplatte legen und jeweils 2 Scheiben Parmaschinken mittig auf das Papier geben. Hälfte der Duxelles-Masse auf dem Schinken verstreichen.

1 Filetsteak mittig draufgeben, übrige Duxelles auf den Steaks verteilen und fest einrollen. Mit dem übrigen Steak wiederholen.

Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche geben und Blätterteig auslegen. Eigelb mit etwas Wasser verrühren. Filetsteaks mittig auf den Blätterteig legen.

Die Blätterteigseiten einklappen und die Steaks mit der Schnittkante nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit dem Eigelb bepinseln und ggf. mit den Blätterteigresten ausdekorieren.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 55 Grad haben. Dann aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Steak Wellington vor dem Servieren halbieren.

Für die Sauce: Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Trüffel fein würfeln.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel farblos dünsten. Trüffel und Thymian zugeben, mit Wermut, Madeira und Weißwein ablöschen. Alles einkochen lassen. Sahne zugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Kalbsjus und Trüffeljus auffüllen und aufkochen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Thymian aus der Sauce nehmen und warmhalten.

Spinat waschen und trocknen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Olivenöl glasig anschwitzen. Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Cornelia Poletto am 29. April 2022

Steak-Gulasch, Sellerie-Stampf und rote Butter-Soße

Für 2 Personen:

Für den Stampf:

350 g Knollensellerie 2 EL Butter Salz

Für das Gulasch:

350 g Rindersteak Salz, Pfeffer 1 Schalotte
2 EL Pflanzenöl 1 TL feiner Senf 50 ml roter Portwein
100 g Sahne

Rote-Butter-Sauce:

0,1 l Rotwein 0,2 l roter Portwein 1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt 2 Msp. Kartoffelstärke 3 EL kalte Butter

Für den Stampf den Sellerie schälen, sehr klein würfeln und in einen kleinen Topf geben. Mit Wasser bedecken und weich dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Butter dazugeben, mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Inzwischen für das Gulasch das Steak in etwa 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum 2-3 Minuten kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und warmhalten. Schalotten in die Pfanne geben und etwas anschwitzen. Dann den Senf unterrühren und mit Portwein ablöschen. Sahne zugießen und aufkochen. Das Fleisch zurück in die Sauce geben und kurz nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Butter-Sauce:

Rotwein und Portwein mit den Gewürzen bis auf 6 EL Flüssigkeit einkochen lassen, evtl. mit der Kartoffelstärke binden und vom Herd nehmen. Dann kalte Butter in Scheiben schneiden und behutsam in die Rotwein-Reduktion schwenken.

Anrichten:

Selleriestampf mit dem Steakgulasch auf Tellern anrichten und mit der Buttersauce beträufeln.

Christian Henze am 17. September 2021

Steak-Omelett

Für 2 Personen:

6 Eier	2 Rumpsteaks (à 150 g)	10 Champignons
1 rote Peperoni	2 Zweige Rosmarin	2 EL Butter
2 EL geschlagene Sahne	2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Eier anschlagen, mit dem Gewürzmix und Salz würzen und geschlagene Sahne unterheben. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Eiermasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Steak mit dem Gewürzmix von beiden Seiten würzen.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Bratöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Fleisch und Champignons im heißen Bratöl anbraten. Peperoni in dünne Ringe schneiden und mit in die Pfanne zu den Champignons geben. Rosmarinnadeln ebenfalls dazugeben. Champignons mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach ca. 2 Minuten die Pilze auf das Fleisch geben und das Fleisch weitere ca. 2 Minuten braten. Butter zum Fleisch in die Pfanne geben, schmelzen und braun werden lassen. Etwas von der geschmolzenen braunen Butter über Fleisch und Champignons geben.

Rest braune Butter über die Eiermasse träufeln. Fleisch und Champignons auf die eine Hälfte des Omeletts setzen, Fleischsaft darübergießen und die andere Hälfte des Omeletts darüberklappen.

Steffen Henssler am 18. September 2021

Surf and Turf mit Räucher-Kartoffeln

Für 4 Personen:

Für Fleisch und Kartoffeln:

500 g Drillinge	Räuchersalz	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

Für die Grillgurken:

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

Für Fleisch und Kartoffeln:

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; das Fleisch medium-rare 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.

Für die 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 Scheiben aufschneiden und auf die Teller geben. Die restlichen Krabben auf den Tellern verteilen.

Tarik Rose am 18. April 2021

Tafelspitz mit Bouillon-Kartoffeln und Meerrettich

Für 4-6 Personen:

Für den Tafelspitz:

2.5 kg Tafelspitz vom Rind	2-3 Rinderknochen	2 Bund Suppengemüse
1 Bund glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter	2 Zwiebeln
1 EL Pfefferkörner	Salz	

Für die Bouillonkartoffeln:

1 kg Kartoffeln	1 l (vom Tafelspitz) Brühe	0.5 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	1 Petersilienwurzel	2 Möhren
1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Muskat	

Für die Meerrettich-Soße:

2 (vom Vortag) Brötchen	500 ml (vom Tafelspitz) Brühe	4 EL geriebener Meerrettich
1 Stück Butter	1 Bund Schnittlauch	1-2 EL Wein-Essig
Salz		

Für den Tafelspitz:

Das Gemüse putzen und in grobe Würfel schneiden, Petersilie hacken. Die Zwiebeln mit Schale teilen und auf der Schnittfläche in einer Pfanne ohne Fett schwärzen.

Tafelspitz, Knochen, Gemüse, Gewürze und die geschwärzten Zwiebeln in einen großen Kochtopf geben. Alles mit kaltem Wasser begießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Aufkochen lassen, dann den Topf verschließen und den Herd auf kleinste Stufe stellen. Das Wasser darf nur wenig köcheln beziehungsweise simmern, damit der Tafelspitz in Ruhe garen kann. Das dauert bei den angegebenen Mengen etwa 2-2,5 Stunden. Der Tafelspitz ist gar, wenn man einen spitzen Gegenstand locker aus dem Fleisch ziehen kann.

Tafelspitz aus der Brühe nehmen und gegen die Faser in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und mit etwas Brühe begießen. Dazu Bouillonkartoffeln und Meerrettich-Soße reichen.

Für die Bouillonkartoffeln:

Kartoffeln und Gemüse schälen, putzen und in Würfel/Ringe schneiden.

Tafelspitzbrühe durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen. Kartoffeln, Sellerie, Petersilienwurzel und Möhren mit der Brühe aufsetzen und etwa 15-20 Minuten kochen. Den Lauch erst 5 Minuten vor Garzeitende dazugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Meerrettich-Soße:

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Den Meerrettich schälen und sehr fein hobeln. Butter in einer hohen Pfanne oder einem Stieltopf erhitzen und die Brotwürfel leicht anrösten. Nach und nach etwas Brühe dazugeben und alles gut verrühren, bis ein feiner Brei entsteht. Den Meerrettich hinzufügen, dann mit Essig und Salz abschmecken. Die Soße zum Schluss mit Schnittlauch bestreuen. Wer die Konsistenz der Soße etwas feiner haben möchte, streicht die aufgelösten Brötchen vor der Zugabe des Meerrettichs durch ein feines Sieb.

Tipp:

Die Tafelspitzbrühe eignet sich auch gut als Vorspeise, zum Beispiel mit Grießnockerln oder Pfannkuchenstreifen. Aus den Tafelspitz- und Gemüseresten kann man am nächsten Tag einen wunderbaren Salat zubereiten. Einfach alles in kleine Streifen schneiden und mit Essig, lauwarmen Brühe, Salz und Schnittlauch abschmecken.

Rainer Sass am 06. Februar 2022

Tafelspitz mit Kräuter-Soße und Bouillon-Kartoffeln

Für 4 Personen

1 TL weiße Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	Salz
1 kg Tafelspitz	1 Zwiebel	1 Bund Suppengemüse
1 Knoblauchzehe	800 g Kartoffeln, festk.	2 Schalotten
4 EL Butter	Pfeffer	1 Bund frische Kräuter
2 EL Mehl	80 ml Sahne	1 Prise Muskat

In einem Topf 2 l Wasser, Pfefferkörner und Lorbeerblatt aufkochen und leicht salzen.

Das Fleisch mit Wasser abspülen und in die kochende Flüssigkeit geben. Die Temperatur so reduzieren, dass die Flüssigkeit nur noch simmert. Währenddessen die Brühe öfter abschäumen. Die Zwiebel ungeschält halbieren, auf der Schnittfläche in einer Pfanne dunkel anrösten und mit in den Fleisch-Topf geben.

Das Suppengemüse putzen, waschen, würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit dem gewürfelten Suppengemüse ebenfalls mit in den Topf geben. Alles ca. 1,5 Stunden simmern lassen, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1/3 der Butter anschwitzen.

Die Kartoffelwürfel zugeben und mit ca. 350 ml Fleischbrühe (einfach aus dem Tafelspitztopf mit einer Schöpfkelle abnehmen und durch ein Sieb passieren) ablöschen. Die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen, dann den Deckel abnehmen und restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren. Mit 500 ml Fleischbrühe ablöschen und unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann die Sauce mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Muskat abschmecken. Vor dem Anrichten die Kräuter untermischen.

Das weich gekochte Fleisch in Scheiben schneiden, auf Teller geben, mit der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

Martin Gehrlein am 14. September 2022

Tafelspitz mit Sesam-Chili-Creme und grünem Spargel

Für 4 Personen

700 g Tafelspitz vom Rind	1 EL Butterschmalz	Salz
2 l Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
5 Pimentkörner	2 Lorbeerblätter	

Für das Gemüse:

1 kg grüner Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1 Bio-Limette	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 EL heller Sesam		

Für die Sesam-Chili-Creme:

1 Knoblauchzehe	1 grüne Chilischote	2 EL Olivenöl
100 g Natur-Joghurt	100 g Frischkäse	100 g Tahin
Salz	1 TL Honig	

Der Tafelspitz muss in der Kochbrühe abkühlen, man sollte ihn schon am Vortag garen. Den Tafelspitz parieren, d.h. eventuell noch aufliegende Sehnen oder Silberhäute entfernen. Den Tafelspitz kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. In einem Topf das Butterschmalz erhitzen. Tafelspitz salzen und im heißen Butterschmalz rundherum goldbraun anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, sodass das Fleisch ganz bedeckt ist.3. Knoblauch und Zwiebel abziehen und grob würfeln. Mit Piment und Lorbeer zum Fleisch geben. Alles sacht aufkochen, dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Das Fleisch schwach siedend ca. 2 Stunden köcheln lassen. Dann das Fleisch bei Zimmertemperatur in der Brühe erkalten lassen. Dies kann man gut am Tag zuvor vorbereiten.

Den Spargel waschen und abtropfen lassen. Spargel dann im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.

Die Schalen in einen weiten Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen. Spargel einlegen und 7 Minuten zugedeckt garen. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, -schale und Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den gekochten Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen, in eine flache Schale geben und mit dem Dressing marinieren.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Chili-Sesam-Creme die Knoblauchzehe schälen. Chili halbieren, die Kerne austreichen, dann das Fruchtfleisch, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Chili, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren. Joghurt, Frischkäse und Tahin glatt verrühren. Das Chili-Knoblauch-Öl darunter mixen. Mit Salz und Honig abschmecken.

Tafelspitz abtropfen lassen und in feine Scheiben aufschneiden. Spargel nochmals abschmecken. Tafelspitz, Sesam-Chili-Creme und Spargel anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. April 2021

Tagliata vom Rind auf Rucola

Für 4 Portionen

4 Rumpsteaks (2 cm, 180 g) 150 g Rucola.

Für die Vinaigrette:

1 EL Zitronensaft 1 TL Aceto Balsamico Salz, schwarzer Pfeffer

3 EL Olivenöl

Außerdem:

6 EL Olivenöl 4 Knoblauchzehen 4 Zweige Rosmarin

Meersalz, Pfeffer 4 EL Aceto Balsamico 1 Zitrone

1 Stück Parmesan (50 g).

Die Rumpsteaks ca. 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.

Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln oder in einer Salatschleuder trocken schleudern. Blättchen je nach Größe etwas zerpfücken, dabei grobe Stiele entfernen. Zutaten für die Vinaigrette verschlagen. Beides beiseitestellen.

Die Rumpsteaks mit Küchenpapier trocken tupfen, mit einem großen scharfen Messer von einer Längsseite aus so einschneiden, dass man sie auseinanderklappen kann. Steaks nacheinander zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flach klopfen.

Pro Steak 1 EL Olivenöl in einer schweren gusseisernen Grillpfanne stark erhitzen. Knoblauchzehen abziehen. Jeweils 1 Knoblauchzehe und 1 Zweiglein Rosmarin zugeben und kurz mitbraten. Vorbereitetes Steak darin von jeder Seite ca. 1 Minute kräftig heiß braten. Es muss innen einen leicht blutigen Kern haben; das Fleisch lässt sich leicht eindrücken. Nach dem Grillen mit Meersalz bestreuen und den schwarzen Pfeffer frisch darübermahlen. Restliche Steaks auf die gleiche Weise braten.

Rucola in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette mischen. Den Salat portionsweise auf vier warmen Tellern oder ovalen Servierplatten verteilen. Fleischscheiben daraufgeben, Balsamessig und etwas Olivenöl darüberträufeln. Nach Wunsch noch etwas Meersalz darüberstreuen. Sofort mit Zitronenvierteln servieren, nach Geschmack Parmesan darüberhobeln.

Cornelia Poletto am 08. Januar 2021

Tatar im Toast und Krabben-Brot mit Ei

Für 4 Personen

Für das Tatar:

400 g Rinderfilet	2 Schalotten	0,5 Knoblauchzehe
1 EL Kapern (in Lake)	2 Sardellenfilets (in Öl)	1 Gewürzgurke
1 EL Paprikapulver, edelsüß	2 EL Senf	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für den Toast:

2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
8 Dinkeltoast-Scheiben	Salz	Pfeffer
0,5 Bund Schnittlauch		

Für das Krabbenbrot:

300 g Schwarzbrot (Scheiben)	4 EL Butter	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	150 g Sauerrahm	8 Eier
Salz	Pfeffer	1 Römersalatherz
400 g Krabben in Salzlake		

Für das Tatar das Filet von Fett und Sehnen befreien und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Kapern, Sardellen und Gewürzgurke auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann alles fein hacken. Kapern, Sardellen und Gurke mit Schalotten und Knoblauch in einer Schüssel mischen, mit Paprikapulver, Senf und Olivenöl würzen und das gehackte Rinderfilet unterheben. Das Tatar mit je 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Toast den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen.

Den Knoblauch andrücken und mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

Die Toast-Brotscheiben darin nacheinander bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten rösten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zum Servieren das Tatar auf 4 Scheiben geröstetem Toastbrot anrichten, die restlichen Toastscheiben darauflegen und jedes Sandwich diagonal zu je 2 Dreiecken halbieren.

Das Tatar im Toast mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Für das Krabbenbrot in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Schwarzbrotsscheiben darin von beiden Seiten rösten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp legen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Sauerrahm mit den Kräutern vermischen und zu einer cremigen Masse verrühren.

Für das Rührei die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze langsam zu Rührei garen. Dabei mit einem Holzschieber das Rührei vorsichtig in der Pfanne immer wieder zusammenschieben.

Vom Salat den Strunk anschneiden und die Blätter rundum lösen. Die Blätter waschen und trockenschütteln.

Das geröstete Brot auf einen Teller geben und jeweils ein langes Salatblatt darauflegen.

Auf das Salatblatt einen Klecks von der Kräutercreme geben.

Anschließend das abgekühlte Rührei darauf anrichten und die Krabben überstreuen.

Tarik Rose am 24. September 2021

Tatar mit Kartoffeln

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

12 festk. Mini-Kartoffeln (300 g)	Salz	1 TL Öl
1 TL Bratkartoffelgewürz	mildes Chilisalz	

Für das Tatar:

500 g mageres Rindfleisch	1 Schalotte	3 Sardellenfilets (in Öl)
1 kleine Essiggurke	1 TL Kapern	2 TL Tomatenketchup
2 TL scharfer Senf	2 Msp. Paprikapulver	mildes Chilisalz
Zucker		

Für die Sauce:

100 g Crème-fraîche	ca. 2 EL Milch	1 Spritzer Zitronensaft
1 Msp. Zitronen-Abrieb	mildes Chilisalz	1 EL Schnittlauchröllchen

Außerdem:

4 Wachteleier	4 Kapernäpfel
---------------	---------------

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen.

Abgießen, ausdampfen lassen und halbieren.

Währenddessen die Wachteleier in kochendem Wasser etwa 3 Minuten hart kochen.

Anschließend kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Kapernäpfel halbieren.

Für das Tatar das Rindfleisch in sehr kleine Würfel schneiden (alternativ bereits vom Metzger durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen lassen). Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 50 ml Wasser weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Sardellenfilets mit Essiggurke und Kapern fein hacken und alles mit Hackfleisch, Schalotte, Ketchup, Senf und Paprikapulver mischen. Zuletzt das Tatar mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen, kühl stellen.

Für die Sauce die Crème fraîche mit etwas Milch zu einer glatten, sämigen Sauce verrühren (dabei nach und nach so viel Milch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist).

Mit Zitronensaft, Zitronenschale und Chilisalz abschmecken und zuletzt den Schnittlauch unterrühren.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und 1 TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Kartoffeln darin auf der Schnittseite goldbraun braten. Die Kartoffeln wenden, noch einige Minuten weiterbraten und zuletzt mit Bratkartoffelgewürz und Chilisalz würzen.

Zum Servieren einen Metallring (ca. 10 cm Durchmesser) auf einen Teller setzen. Das Tatar nochmals abschmecken, je ein Viertel in den Ring füllen, glatt streichen und den Ring abziehen. Das restliche Tatar ebenso auf drei weitere Teller setzen.

Kapernäpfel und Wachteleier auf dem Tatar anrichten, die Kartoffeln und die Schnittlauchsauce daneben verteilen.

Alfons Schuhbeck am 24. Januar 2021

Teufel-Salat mit Roastbeef

Für 4 Personen:

Für Fleisch und Marinade:

600 g Roastbeef	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
1 TL Honig	3 EL Sojasoße	1 Chili
frischer Pfeffer	2 Prisen Salz	6 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 TL geräuch. Paprikapulver	7 Blätter Basilikum	

Für den Salat:

1 grüne Paprika	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
100 g Grüne Bohnen	100 g Schneidebohnen	100 g Zuckerschoten
1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	3 EL Olivenöl
2 EL gereifter Balsamico	80 ml Bratensaft	3 EL Sojasoße
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	0.5 Chili
frischer Pfeffer	5 Stängel Koriander	

Für Fleisch und Marinade:

Die Fettschicht auf dem Roastbeef mit einem scharfen Messer erst quer, dann längs einschneiden, sodass sich ein Schachbrettmuster ergibt. So verzieht sich das Fleisch beim Anbraten nicht. Eine Pfanne leicht erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und das Fleisch mit dem Fett nach unten in die Pfanne legen. Etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Dabei löst sich ein großer Teil des Fettes aus der Fettschicht. Wenn die Kruste eine schöne goldbraune Farbe bekommen hat, das Fleischstück einmal wenden und weitere 3-4 Minuten bei gleichbleibender Temperatur von der anderen Seite anbraten.

Anschließend etwa 1.5 Stunden bei 80 Grad (bei 120 Grad dauert es nur circa 45 Minuten) auf einem Rost auf der mittleren Schiene im Ofen garen. Eine Auffangwanne für den Fleischsaft unter den Rost schieben. Der Saft dient später als Grundlage für das Salat-Dressing.

Für die Marinade Knoblauch abziehen und Rosmarinnadeln abzupfen. Beides klein hacken und mit Honig, Sojasoße, Chili, Pfeffer, Salz, Öl, Paprikapulver und Basilikum mit einem Pürierstab durchmischen.

Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Marinade komplett daraufgeben und 10 Minuten ziehen lassen. Das Fleisch und den Bratensaft aus der Auffangschale zur Seite stellen.

Für den Salat:

Bohnen waschen und entstielen, Schneidebohnen in Rauten schneiden und in kräftig gesalzenem kochendem Wasser mindestens 2 Minuten garen. Damit die Bohnen schön grün und knackig bleiben, nach dem Kochen abgießen und unter eiskaltem Wasser gut abschrecken. Paprikaschoten abwaschen und abtrocknen.

Zuerst halbieren, dann vierteln. Kerngehäuse und alle Kerne entfernen. Dann in hauchdünne Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Knoblauch schälen und würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. In einer ausreichend großen Schale den aufgefangenen Bratensaft vom Roastbeef mit Salz, Öl, Sojasoße, Balsamico, 1 Prise Zucker, Chili und Pfeffer vermischen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in das Dressing geben und circa eine halbe Minute leicht durchkneten.

So wird die Paprika weicher. Anschließend die gekochten Bohnen und die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden und unter den Paprikasalat heben.

Gewaschenen Koriander fein hacken und unter den Salat mischen.

Tipp:

Wenn Sie keinen süßlich gereiften Balsamico haben, können Sie auch einen normalen Balsamico verwenden. Dann einfach etwas Honig dazugeben.

Anrichten:

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte oder portionsweise auf Tellern anrichten. Darauf den Salat drapieren und etwas Dressing darüber träufeln.

Tarik Rose am 27. Februar 2022

Tortellini-Pfanne mit Rinder-Braten

Für 4 Personen:

400 g Braten	2 Zucchini	1 Bund Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer
Paprikapulver	500 g Tortellini (Käsefüllung)	1 Bund Petersilie
50 g geriebener Hartkäse		

Bratenrest in Scheiben schneiden, dann grob würfeln. Zucchini waschen, putzen, in 1 cm große Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin erwärmen. Gemüse und Knoblauch zugeben, unter Rühren ca. 4 min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken.

Tortellini nach Packungsangabe garen und abgießen. Petersilie fein hacken und mit den Tortellini unter das Gemüse heben. Mit Parmesan bestreut servieren.

NN am 10. Juli 2022

Tournedos Rossini mit Spargel und Romanesco

Für 4 Personen

Für die Tournedos:

½ TL Puderzucker	3 EL roter Portwein	4 EL Madeira
70 ml kräftiger Rotwein	400 ml Kalbsfond	1 TL Speisestärke
1 Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer	1 Streifen Orangenschale
1 Streifen Zitronenschale	2 EL kalte Butter	mildes Chilisalz
Trüffleinlegesaft	Öl	8 kl. Rinderfiletsteaks

Für das Gemüse:

200 g Romanesco	125 g weißer Spargel	125 g grüner Spargel
1 Bund Mini-Karotten (Grün)	50 ml Hühnerbrühe	12 EL braune Butter
mildes Chilisalz	frisch geriebene Muskatnuss	

Für die Gänseleber:

4 große Gänselebern	1 EL Butter	1 kleine getr. rote Chilischote
3 cm Vanilleschote	Salz	

Außerdem:

1 Trüffel (in Lake)

Für die Sauce den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit Portwein, Madeira und Rotwein ablöschen und etwa auf ein Drittel einköcheln lassen. Den Fond dazugießen und alles nochmals auf etwa $\frac{1}{4}$ l einköcheln lassen. Anschließend die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Knoblauch, Ingwer, Orangen- und Zitronenschale in der Sauce wenige Minuten ziehen lassen, dann wieder entfernen.

Zuletzt die kalte Butter in Flöckchen unterrühren und die Sauce mit Chilisalz und Trüffleinlegesaft abschmecken, warm halten.

Für das Gemüse den Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen.

Beide Spargelsorten waschen und die holzigen Enden entfernen. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und die Stangen schräg in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Die Karotten putzen, das Grün bis auf 1 cm entfernen und die Karotten schälen.

Das Gemüse mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt etwa 8 Minuten dünsten, bis das Gemüse gerade bissfest ist. Die braune Butter hinzufügen und alles mit Chilisalz und etwas Muskatnuss würzen, warm halten.

Für die Tournedos eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, $\frac{1}{2}$ bis 1 TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Steaks anbraten, bis nach 1 bis 2 Minuten Fleischsaftperlen austreten.

Die Steaks wenden und weiterbraten, bis erneut Fleischsaftperlen austreten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem vorgewärmten Teller beiseitestellen.

Die Gänselebern putzen, waschen und trocken tupfen, jede Leber quer halbieren. Eine Pfanne bei milder Temperatur erhitzen, die Butter darin zerlassen und die Gänselebern mit Chilischote und Vanille auf beiden Seiten je etwa 1 Minute anbraten. Zuletzt leicht salzen.

Zum Servieren die Tournedos in der Sauce wieder erwärmen und auf vorgewärmte Teller legen, die Gänselebern daraufsetzen und darauf je 2 Trüffelscheiben legen. Zuletzt die Sauce darum herumträufeln und das Gemüse danebensetzen.

Alfons Schuhbeck am 31. Januar 2021

Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln

Für die Bratkartoffeln:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz
Pfeffer		

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Gemüsezwiebeln	4 Scheiben Rinderrücken	Salz
Pfeffer	3 EL Sonnenblumenöl	200 ml Rotwein
50 ml Bratensauce	3 EL Butter	

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. Dann die Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Rosmarin, Thymian und eine angeprügelte Knoblauchzehe dazugeben und die Kartoffeln garkochen. Danach abschrecken, pellen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Die Kartoffeln kann man auch schon am Vortag kochen.

Die kalten Kartoffeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln bei mittelstarker Hitze langsam unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.

Für den Rostbraten die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Fleischscheiben trocken tupfen und flachklopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Zentimeterabständen einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Hälfte Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen.

Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.

Übriges Öl zum Bratensatz gießen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Mit Salz würzen.

Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf den Fleischscheiben verteilen.

Die noch heiße Pfanne wieder auf den Herd stellen. Den Bratensatz mit Rotwein und Bratensauce ablöschen.

Die Hälfte der Butter unter den Fond rühren, Sauce abschmecken.

Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch und Zwiebeln anrichten. Die Sauce angießen und dazu die Bratkartoffeln servieren.

Rainer Klutsch am 11. Januar 2022

Zwiebelrostbraten mit Salat

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

4 (à 200-220 g) Rumpsteaks	4 große Zwiebeln	Butterschmalz
Olivenöl	1 TL Kümmel	500 ml Brühe
2 EL Balsamico	200 ml Rotwein	2 EL gehackte Petersilie
Salz	Pfeffer	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	1 Schalotte	

Für den Salat mit Pilzen:

0.5 Eisbergsalat	1 mittelgr. runder Radicchio	6 mittelgroße Champignons
100 g Herbsttrompeten	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Zitronensaft	Crema di Balsamico	Himbeer-Essig

Für das Fleisch:

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Dabei mit Salz und Kümmel würzen. Die Brühe nach und nach hinzufügen und die Zwiebeln 15-20 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Rotwein (bevorzugt Trollinger) und Balsamico angießen. Alles kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie untermengen.

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks hineingeben und beidseitig anbraten. Dabei Knoblauch, Rosmarin und eine halbierte Schalotte mit in die Pfanne geben. Die Pfanne in den Ofen stellen und das Fleisch fertig garen. Bei etwa 55-56 Grad Kerntemperatur sind die Steaks medium und perfekt gebraten.

Die Steaks auf Teller geben und großzügig mit den Zwiebeln belegen. Wer mag, kann alles nochmals pfeffern und mit Petersilie bestreuen. Dazu den Salat servieren.

Für den Salat mit Pilzen:

Die Pilze gründlich putzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze braten. Die Herbsttrompeten etwas später hinzufügen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Statt Herbsttrompeten kann man natürlich auch andere Pilze verwenden.

Die Salate putzen und in feine Streifen schneiden und mit den Pilzen in eine Schüssel geben und vermengen. Aus Öl, beiden Essigsorten, Pfeffer, Salz und Zucker eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit würzen.

Rainer Sass am 22. Oktober 2021

Zwiebelrostbraten

Für 4-5 Personen:

Für den Zwiebelrostbraten:

1,3 kg Rinder-Schnitzel	2 Zwiebel	2 EL Tomatenmark
Rotwein	2 EL Paprika, edelsüß	500-700 ml Rinderbrühe
Salz, Pfeffer	Mehl, Öl	

Für die Kartoffeln:

2 kg Kartoffeln	Butter, Salz, Muskatnuss
-----------------	--------------------------

Für die Röstzwiebel:

1 kg Zwiebel	Mehl, Öl	Paprika edelsüß
--------------	----------	-----------------

Für den Zwiebelrostbraten:

Die Rinder-Schnitzel unter Frischhaltefolie etwas klopfen; Danach salzen, pfeffern und mehlieren. In einer großen Pfanne mit etwas Öl die Schnitzel scharf auf beiden Seiten anbraten.

Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

In den Braten-Resten die Zwiebeln anrösten.

Wenn die Zwiebeln eine gute Farbe bekommen haben, das Tomatenmark hinzufügen kurz weiter rösten. Mit Paprikapulver würzen, kurz anbraten; mit Rotwein ablöschen und etwas einköcheln lassen.

Mit der Rinder-Brühe aufgießen und alles in einen Topf geben und zugedeckt schwach köcheln lassen bis das Rindfleisch ganz zart und weich geworden ist (nach ca. 45 min.).

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln in einem Topf weich kochen.

Die gegarten Pellkartoffeln unter kaltem Wasser abschrecken, schälen, in Scheiben schneiden, in einer großen Pfanne mit Öl und etwas Butter anbraten; mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken.

Die Zwiebel in Ringe schneiden, in einer Schüssel mit Paprika und Mehl ordentlich vermengen.

Für die Röstzwiebel:

Die Zwiebel leicht salzen mehlieren und mit Paprikapulver würzen. In einer Pfanne mit Öl knusprig braten; anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hier bietet sich das Frittieren an.

Nun die Soße nochmals abschmecken; falls sie zu flüssig ist mit etwas Maisstärke eindicken.

NN am 06. Mai 2021

Index

- Auflauf, 78
Avocado, 9
- Bürgermeisterstück, 24, 59
Beef, 1, 2, 19, 31, 38
Bein-Scheiben, 37
Blumenkohl, 27, 57, 69
Boeuf-Stroganoff, 7, 13
Bohnen, 10, 49, 51, 69, 78, 89, 107
Bourguignon, 6
Braten, 8, 10, 13, 15, 23, 41, 42, 58–60, 79, 82, 85–87, 107, 108
Bratkartoffeln, 15, 32, 33, 73, 110
Brokkoli, 15, 25, 47, 70, 75
Brust, 22, 23, 94
- Carpaccio, 8, 9, 43
Couscous, 34
- Eisberg, 111
Entrecôte, 11, 12, 31, 47, 76, 84, 95
Erbsen, 21, 27, 111
- Filet, 1, 2, 9, 13, 14, 21, 25, 38, 44, 45, 85, 86, 91, 105, 106
Filet-Steak, 10, 15, 46, 97, 109
Fleisch, 4–6, 11, 18, 27, 28, 32, 40, 41, 43, 45, 48, 49, 52, 54, 55, 57, 69, 70, 81, 83, 89, 92, 106
- Geschmnetzeltes, 47
Grünkohl, 53, 83
Gulasch, 3, 26, 48–52, 62, 98
Gurke, 1, 7, 8, 13, 21, 29, 30, 35, 36, 55–57, 73, 79, 82, 93, 94, 100, 105, 106
- Hüfte, 7, 53, 59, 67, 75, 93
Hüftsteak, 27, 53, 67, 69, 72
- Kürbis, 13, 66
Knödel, 86
Kohlrabi, 13, 27
Kotelett, 64, 94
Kraut, 27
- Labskaus, 36, 68
Lauch, 42, 52, 57, 82, 87
- Möhren, 4–6, 8, 17, 18, 22, 23, 27, 29, 37, 42, 52, 56, 57, 59, 60, 62, 72, 77, 82, 87, 92, 101, 109
Mangold, 62, 76
Maronen, 58
- Nudeln, 22, 58, 75, 92, 108
- Ochse, 17
- Paprika, 10, 20, 28, 41, 81, 91, 96, 112
Pastinaken, 4, 5, 23, 37
Pilze, 2, 6, 14–16, 21, 26, 28, 33, 37, 38, 40, 44, 46, 55, 64, 78, 91, 96, 97, 99, 111
Porree, 69
Porterhouse, 64
Potthast, 39, 90
- Rösti, 13, 40
Rüben, 95
Rücken, 39, 83, 90, 110
Radicchio, 111
Radieschen, 8
Ragout, 40, 92
Reis, 8, 31, 62, 70
Rettich, 17, 30, 35, 100, 101
Rippen, 23, 35, 54, 100
Roastbeef, 30, 36, 71–74, 107
Romanesco, 109
Rosenkohl, 83
Rostbraten, 25, 75, 76, 110–112
Rote-Bete, 7, 13, 36, 42, 68, 76
Rotkraut, 86
Roulade, 4, 5, 29, 55–57, 77–79, 82
Rucola, 16, 84, 104
Rumpsteak, 3, 7, 11, 19, 33, 74, 80, 81, 92, 96, 99, 104
- Schoten, 25, 26, 28, 37, 52, 78, 91, 107
Schulter, 42

Sellerie, 7, 8, 17, 18, 22, 25, 29, 42, 49, 52,
56, 57, 59, 60, 72, 77, 82, 85, 87, 92,
98, 101
Spargel, 25, 27, 103, 109
Spinat, 1, 3, 8, 19, 44, 66, 97
Spitzkohl, 93
Steak, 1, 10, 15, 16, 20, 31, 33, 34, 43, 46,
63, 64, 66–68, 94, 95, 97, 98, 109
Surf-and-Turf, 35, 100

Tafelspitz, 101–103
Tatar, 105, 106
Teig-Taschen, 41, 108
Topinambur, 4, 5, 83
Tournedo, 109

Weißkohl, 27
Wirsing, 53, 58

Zucchini, 25, 51, 67, 96, 108