

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Rind

2023-2024

114 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

Inhalt

Gezupfter Sauerbraten	1
Sauerbraten	2
Rinder-Roulade mit Rotkraut	3
Rumpsteak mit Champignon-Soße und Bratkartoffeln	5
Beef-Tatar	6
Rinder-Roulade	6
Rumpsteak mit Champignon-Soße und Bratkartoffeln	7
Rinder-Filet Stroganoff Art mit Reibekuchen	8
Pochiertes Rinder-Filet mit warmem Gemüse-Salat	9
Rindfleisch mit Zwiebeln	10
Geschmorte Short Ribs mit Süßkartoffel-Püree	11
Griechischer Rinder-Schmortopf mit Zwiebeln	12
Grüne-Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch	13
Rindfleisch mit Paprika und Karotten in Teriyaki-Soße	14
Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln	15
Carpaccio Harrys Bar	16
Sauerbraten gezupft	17
Sauerbraten Rezept	19
Bohnen-Salat mit Rinder-Streifen und Sesamdressing	20
Matrosen-Fleisch	21
Surf and Turf klassisch	21
Strindberg-Steak mit Senf-Zwiebel-Kruste	22
Nudel-Gemüse-Auflauf mit Hackfleisch	22
Rinder-Schmorbraten mit Rotwein-Soße	23
Schmorsteaks spanisch	24

Minutensteaks vom Rind auf Gyros-Art mit Tzatziki	25
Ribeye-Steaks mit Oliven-Thymian-Butter	26
Roastbeef vakuumgegart	26
Minutensteaks mit Pistazien-Kruste, Orangen-Couscous	27
Roastbeef	28
Flanksteak mit Rucola und Shiitake-Pilzen	28
Roastbeef mit Niedrigtemperatur	29
Rinder-Schmorbraten vom Bürgermeisterstück	29
Gulasch orientalisches	30
Rindfleisch chinesisches mit Zwiebeln und Paprika	31
Rindfleisch koreanisches, Weißkohl, Paprika, Zwiebeln	32
Roastbeef mit Möhren und Bratenjus	33
Zwiebelrostbraten vom Irish Hereford Rind, Senf-Soße	34
Fächer-Steak, Pfeffer-Soße, Babyspinat, Smashed Potatoes	35
Rinder-Filet mit Burgunder-Soße, Pommes frites	36
Roastbeef mit Eier-Salat	37
Rumpsteak, Bratkartoffel, Mayonnaise, grüner Spargel	38
Rib-Eye-Steak mit Café de Paris-Butter	40
Rinder-Gulasch aus dem Schnellkochtopf	41
Sauerkraut-Gulasch mit Kartoffel-Püree und Schmand	41
Klassischer Rinder-Braten	42
Steak-Sandwich	43
Wiener Saftgulasch	44
Rinder-Braten mit würziger Rotwein-Soße	45
Tagliata vom Rind auf Rucola	46
Rouladen-Schichtbraten	47
Rinder-Gulasch griechisches mit Zaziki	48
Rinder-Gulasch griechisches mit Tsatsiki	49
Süßkartoffel-Ravioli, Tomaten-Fond, Roastbeef	50
Mongolisches Rindfleisch aus dem Wok	51
Rinderbraten	52
Burger auf Rösti mit Cocktail-Soße	53

Rinder-Schulter, Petersilien-Schupfnudeln, Champignons	54
Rinder-Gulasch mit Pommes Dauphine	55
Franz Ferdinands Fiakergulasch	56
Rinder-Gulasch	57
Rinder-Steaks mit Ofen-Kürbis und Spinat	58
Rinder-Filet mit Champignons und Romana-Salatherz	59
Ofenkartoffel mit Chili con carne und Quark-Creme	60
Beef tartare im Knusper-Stanitzel mit Krentopfen	61
Frühlingsrolle mit Rinderragout, Rotkohl-Ingwer-Salat	62
Schichtbraten	63
Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln	64
Rinder-Braten mit Pflaumen-Kruste	65
Tafelspitz	66
Original ragù classico bolognese	67
Asiatische Rinderhackfleischpfanne	67
Rinder-Schmorbraten aus dem Schnellkochtopf	68
Steak d'aignon mit Gorgonzola-Risotto, Kürbisspalten	70
Rinder-Filet mit Pilz-Ragout	71
Rinder-Filet Stroganoff	72
Chili con Carne	73
Rinderbraten	74
Bohnen-Rindfleisch-Auflauf mit Kartoffeln	75
Rinder-Tatar mit Paprika-Gemüse	76
Steak-Pfanne mit Kartoffeln, Zucchini und Tomaten	77
Pasta alla Genovese	78
Steak-Sandwich Italian Style	79
Rindfleisch-Salat mit frittierten Kartoffeln	80
Rinder-Filet mit Roter Bete auf Rösti	81
Saltimbocca mit Salsa verde, Kartoffel-Bohnen-Gemüse	82
Labskaus	83
Rinder-Braten in Rotwein-Soße mit Gemüse und Rosmarin	84
Gegrilltes Onglet, Kartoffel-Pfifferling-Salat, Espuma	85

Sommerrollen mit gebratenem Rumpsteak	86
Ungarisches Gulasch mit Paprika und Majoran	87
Entrecôte, Café-de-Paris-Butter-Soße, Spargel, Pommes	88
Rumpsteak sous-vide	89
Steak-Sandwich mit Salzzitronen und Süßkartoffel-Chips	90
Gulasch vakuum-gegart	91
Rumpsteak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter	92
Steak tartare mit Röstbrot und gebackenem Eigelb	93
Rosa gebratene Roulade vom Angus-Rind, Mairüben-Gulasch	94
Kartoffel-Rindfleisch-Pfanne	95
Rinder-Kotelett mit Pilzen	96
Rumpsteak mit Guacamole	97
Rinder-Steak - vakuum-gegart	98
Beef Stir Fry	99
Rinder-Rouladen mit Bratwirsing und Ofenkartoffeln	100
Tagliatelle mit Rinder-Filet-Spitzen	101
Rinder-Tafelspitz	102
Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse	104
Rinder-Rouladen	105
Gebratenes Carpaccio vom Rind	106
Pfefferpotthast, gebratene Kartoffeln, saure Gurke	107
Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse	108
Italienischer Rinder-Braten	109
Rinder-Rouladen, Kartoffel-Püree, Karotten	110
Rinder-Rollbraten italienisch gefüllt	111

Index

112

Gezupfter Sauerbraten

700 g Rinderbraten (Keule)	1/2 L Rotwein	1/4 L Rotwein
1/4 L Rotweinessig	1 L Rinderbrühe	3 Lorbeer-Blätter
1 EL Wacholderbeeren	1 EL Pfefferkörner	1 TL Pimentkörner
1 Stange Zimt	1 Stk. Gewürznelke	3 Stk. Zwiebeln
3 Stk. Karotten	1 Sellerie-Knolle	2 EL Tomatenmark
1 Stk. Saucen-Lebkuchen	1 EL Butterschmalz	1 TL brauner Zucker
3-4 EL Speisestärke	Zucker, Salz, Pfeffer	
Selleriepüree:		
200 g Knollensellerie	1 mittelgroße Kartoffel	220 ml Sahne
Meersalz		

Sauerbraten vorbereiten:

Essig und Gewürze wie Lorbeer, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Zimt und eine Gewürznelke zu einer Marinade anrühren, den Rinderbraten darin marinieren und den Sauerbraten für 2 Tage in die Marinade legen.

Sauerbraten anrösten:

Butterschmalz in einen Bräter geben, das abgetropfte Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten anbraten.

Das Wurzelgemüse schälen, in grobe Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Fleisch braten. Mit braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen, gut durchrühren und mit der Marinade ablöschen.

Sauerbraten zubereiten:

Den Bräter mit Brühe auffüllen, den Sud aufkochen, den Bräter mit dem Deckel verschließen und ruhen lassen.

Bei 180°C Umluft den Rinderbraten 60 Minuten schmoren lassen, danach die Temperatur auf 110°C reduzieren und 3-4 Stunden garen lassen, damit er zart wird.

Sauerbraten abschmecken:

Das gare Fleisch aus dem Bräter nehmen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf füllen und auf dem Herd etwas einkochen.

Den Saucenlebkuchen fein zerbröseln, mit dem restlichen Rotwein einweichen und mit einem Stabmixer in die Sauce mixen. Abschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abschmecken. Wer mag, darf zum Binden noch etwas Speisestärke, mit kaltem Wasser angerührt, hinzugeben.

Das abgekühlte Rindfleisch entlang der Fasern in feine Stücke zupfen und mit der Sauce vermengen.

Als Beilage eignet sich Selleriepüree.

Selleriepüree:

Dafür Sellerie und Kartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden und mit Sahne in einen Topf geben. Das Ganze langsam einkochen, bis die Sahne fast vollständig verkocht ist. Mit feinem, leicht feuchtem Meersalz würzen und mit dem Pürierstab fein cremig mixen. Je länger, umso cremiger wird das Püree.

Anschließend das Ganze durch ein Sieb streichen und in einem Wasserbad erwärmen.

Auf einem großen Teller anrichten. Frische Kräuter sorgen für einen optischen Reiz.

Alexander Herrmann am 19. Dezember 2024

Sauerbraten

2 kg Rinderschulter (Bugstück)	10 rote Zwiebeln	4 Karotten
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	ggf. Gemüsebrühe
1 Saucenlebkuchen	Pfeffer	Zucker

Sauerbraten vorbereiten:

Das Gemüse schälen, putzen (den Lauch unbedingt gründlich waschen!) und in grobe Stücke schneiden. Das Fleisch und Gemüse in eine große Schüssel geben, die in den Kühlschrank passt. Anschließend mit Rotwein aufgießen, mit dem Rotweinessig auffüllen, bis alles bedeckt ist; die Gewürze hineingeben.

Die Orangen halbieren, den Saft in die Schüssel pressen, auch die Orangenhälften mitzugeben und das Ganze vorsichtig umrühren.

Bevor das Fleisch in den Sud darf, muss es gereinigt und pariert werden; insbesondere sind Fett und Hautreste zu entfernen. Das Fleisch mit Klarsichtfolie abdecken und evtl. beschweren. Es ist wichtig, dass alles komplett mit der Rotweinbeize bedeckt ist, insbesondere der Braten. So vorbereitet, die Schüssel für 2-3 Tage in den Kühlschrank stellen.

Nach dieser Zeit das Fleisch aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen.

Mit einem Sieb Gemüse und Sud trennen, Orangen entfernen und beides aufheben.

Sauerbraten zubereiten:

Das Gemüse in den Bräter geben und anrösten; das Fleisch in den Bräter setzen, mit dem abgetropftem Sud ablöschen, evtl. Gemüsebrühe zugeben, sodass der Braten bedeckt ist. 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 hineinstecken.

Wenn der Braten fertig gegart ist, aus der Sauce nehmen, die Sauce wieder durch ein Sieb in einen Topf gießen, auf dem Herd aufkochen, mit geriebenem Saucenlebkuchen binden und abschmecken. Wenn die Sauce noch nicht genug gebunden ist, etwas rohe Kartoffel fein hineinreiben und mitkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Zuletzt nochmals mit etwas Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Zucker und Essig abschmecken. Als Beilagen empfehlen sich Kartoffelklöße und Blaukraut.

Alexander Herrmann am 19. Dezember 2024

Rinder-Roulade mit Rotkraut

Für 4 Personen

Für die Rouladen:

2 Gewürzgurken	80 g fetter Speck	4 Rouladen (à 160 g)
Salz	2 EL Senf	1 TL Majoran, gerebelt
2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	700 ml Rinderfond

Für das Rotkraut:

800 g Rotkohl	2 Zwiebeln	2 Äpfel
10 g frischer Ingwer	30 g Butterschmalz	2 EL Zucker
Salz	2 EL Weinessig	50 ml Orangensaft
100 ml Apfelsaft	100 ml Wasser	3 schwarze Pfefferkörner
1 Zimtstange	2 Gewürznelken	1 Lorbeerblatt
1 Zitrone	2 EL Johannisbeergelee	

Für das Kartoffelpüree:

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

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

Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.

Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarnt fixieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Bräter Öl 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 etwa alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.

In der Zwischenzeit für das Rotkraut vom Rotkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Die Kohlstreifen zugeben und ebenfalls dünsten. Zucker, eine gute Prise Salz, Apfelspalten, Ingwer, Essig, Orangen-, Apfelsaft und Wasser zugeben.

Die Pfefferkörner etwas andrücken und mit Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen (oder Teebeutel) geben, zubinden und mit in den Topf geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Gelee ebenfalls zugeben. Alles gut umrühren und den Kohl zugedeckt ca. 50 Minuten garen, dabei zwischendurch immer mal wieder umrühren.

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

Wenn das Rotkraut schön weichgekocht ist, das Gewürzsäckchen entfernen, das Kraut abschmecken.

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 daraufsetzen. Rotkraut und Kartoffelpüree dazu servieren.

Sören Anders am 18. Dezember 2024

Rumpsteak mit Champignon-Soße und Bratkartoffeln

Für 2 Portionen

Für die Bratkartoffeln:

700 g festk. Kartoffeln	1 TL Salz	2 EL Butterschmalz
1 Zwiebel	0,5 Bund Schnittlauch	80 g durchw. Speckwürfel
1 Prise Pfeffer		

Für die Steaks und Soße:

400 g kl. braune Champignons	0,5 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
2 Rumpsteaks à 180-200 g	4 Prisen Salz	2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	100 ml trockener Weißwein	200 g Sahne
200 ml Kalbsfond	1 TL Speisestärke	5 Prisen Pfeffer

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken und 1 TL Salz dazugeben. Alles aufkochen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen, im Topf kurz ausdampfen lassen und noch heiß die Schale abziehen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, dabei mit etwas Salz bestreuen, und erst dann erstmalig wenden, wenn ihre Unterseite leicht zu bräunen beginnt. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Wenn die Kartoffeln leicht gebräunt sind, die Scheiben auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Butter auf der freien Stelle zerlassen, Zwiebelstreifen und Speckwürfel hineingeben und anbraten, bis die Zwiebel glasig wird. Kartoffeln, Zwiebel und Speck vermischen und zusammen weitere 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Für Steaks und Soße den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit oder ohne Stängel fein schneiden.

Die Steaks von beiden Seiten mit einer Prise Salz würzen. Einen EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten anbraten. Die Temperatur reduzieren, die Butter dazugeben und das Fleisch mit dem heißen Fett mehrmals begießen.

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

In dieser Zeit die Pfanne wieder mit dem übrigen Butterschmalz erhitzen. Champignons und Schalottenwürfel dazugeben und anbraten, dabei mit einer Prise Salz würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht verkochen lassen. Sahne und Fond angießen, aufkochen und die Soße einige Minuten köcheln. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Soße damit binden. Die Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks aus dem Ofen nehmen und mit je einer Prise Pfeffer bestreuen.

Zum Servieren die Bratkartoffeln auf Teller verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Das Steak daneben anrichten und mit der Champignonsauce begießen.

Frank Rosin am 13. Dezember 2024

Beef-Tatar

Für 4 Personen

600 g Rinderfilet	1 Bio-Zitrone	20 g Kapern
50 g eingelegte Zwiebeln	50 g Ketchup	1-2 Eigelb
20 ml Olivenöl	20 g geröstete Cashewkerne	½ Bund Schnittlauch
2 Prisen Salz		

Das Rinderfilet von den Sehnen befreien und dann fein würfeln. Für die Marinade den Zitronenabrieb mit Kapern, Zwiebeln, Ketchup, Eigelb, Olivenöl, Salz und Cashewkernen durchmischen und anschließend beiseite stellen. Den Schnittlauch in ganz feine Ringe schneiden. Danach die Marinade und den Schnittlauch á la minute die Marinade unter das Rinderfilet mischen. On top noch ein frisches Bio-Eigelb! Wunderbar dazu passt ein frisches Toastbrot.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

Rinder-Roulade

Für 4 Personen

4 Rouladen, Oberschale	1 Lauch	12 dünne Sch. Schweinebauch
1- 2 Zwiebel	3-4 EL Senf	1 Sellerie
1 Meerrettich, gerieben	Tomatenmark	5-6 Cornichons
Rotwein	1 Zwiebel	Meersalz
1 Karotte	Pfeffer	1-2 L Rinderfond

Die Stücke von der Rinderoberschale klopfen, mit Senf bestreichen und je nach Geschmack mit bis zu drei dünnen Scheiben Schweinebauch belegen. Cornichons, Zwiebel und Karotte in Streifen schneiden und drauflegen. Den Meerrettich möglichst fein reiben und etwas salzen.

Danach die Seiten der Rindfleischstreifen einschlagen und einrollen.

Zum Befestigen entweder Rouladenspieß, Holz-Zahnstocher oder lebensmittelechten Faden benutzen. Die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten und danach in einen separaten Topf geben.

Den Bratensatz der Rouladen mit Rotwein lösen und zu den Rouladen gießen.

In einem extra Topf Lauch, Zwiebel, Sellerie kräftig anbraten, Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit Rotwein ablöschen und mit Rinderfond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach dem Einkochen auf die Rouladen geben. Die Rouladen bei 110-120 Grad für ein bis zwei Stunden in den Ofen geben.

Tipp:

Dazu empfiehlt sich Rotkraut oder Weißkraut!

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

Rumpsteak mit Champignon-Soße und Bratkartoffeln

Für 2 Portionen

Für die Bratkartoffeln:

700 g festk. Kartoffeln	1 TL Salz	2 EL Butterschmalz
1 Zwiebel	0,5 Bund Schnittlauch	80 g durchw. Speckwürfel
1 Prise Pfeffer		

Für die Steaks und Soße:

400 g kleine braune Champignons	0,5 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
2 Rumpsteaks à 180-200 g	4 Prisen Salz	2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	100 ml trockener Weißwein	200 g Sahne
200 ml Kalbsfond	1 TL Speisestärke	5 Prisen Pfeffer

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken und 1 TL Salz dazugeben. Alles aufkochen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen, im Topf kurz ausdampfen lassen und noch heiß die Schale abziehen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, dabei mit etwas Salz bestreuen, und erst dann erstmalig wenden, wenn ihre Unterseite leicht zu bräunen beginnt. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Wenn die Kartoffeln leicht gebräunt sind, die Scheiben auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Butter auf der freien Stelle zerlassen, Zwiebelstreifen und Speckwürfel hineingeben und anbraten, bis die Zwiebel glasig wird. Kartoffeln, Zwiebel und Speck vermischen und zusammen weitere 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Für Steaks und Soße den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit oder ohne Stängel fein schneiden.

Die Steaks von beiden Seiten mit einer Prise Salz würzen. Einen EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten anbraten. Die Temperatur reduzieren, die Butter dazugeben und das Fleisch mit dem heißen Fett mehrmals begießen.

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

In dieser Zeit die Pfanne wieder mit dem übrigen Butterschmalz erhitzen. Champignons und Schalottenwürfel dazugeben und anbraten, dabei mit einer Prise Salz würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht verkochen lassen. Sahne und Fond angießen, aufkochen und die Soße einige Minuten köcheln. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Soße damit binden. Die Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks aus dem Ofen nehmen und mit je einer Prise Pfeffer bestreuen.

Zum Servieren die Bratkartoffeln auf Teller verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Das Steak daneben anrichten und mit der Champignonsauce begießen.

Frank Rosin am 06. Dezember 2024

Rinder-Filet Stroganoff Art mit Reibekuchen

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	125 g Kräuterseitlinge	100 g vorgek. Rote Bete
100 g Cornichons	2 Schalotten	100 g Schmand
30 g Butter	130 ml dunkler Kalbsfond	1 EL grober Senf
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Reibekuchen:

400 g festk. Kartoffeln	2 Eier	3 EL Mehl
Pflanzenöl	Salz	

Für das Rinderfilet:

Das Rinderfilet in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Schalotten abziehen und würfeln. Cornichons würfeln. Beides in der Fleischpfanne mit Butter andünsten. Kräuterseitlinge putzen, würfeln und mit in die Pfanne geben zum Andünsten. Mit Salz würzen. Dann alles mit etwas Mehl bestäuben. Mit Kalbsfond ablöschen und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

Danach Schmand und Senf einrühren. Rote Bete würfeln und unterrühren. Abschließend Rinderwürfel wieder in die Sauce geben.

Petersilie fein hacken und etwas in die Sauce rühren, den Rest zur Garnitur verwenden.

Für die Reibekuchen:

Kartoffeln schälen und grob reiben. Mit Salz würzen und Flüssigkeit über ein Sieb ausdrücken. Kartoffeln mit Eiern und Mehl vermengen.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils eine Esslöffelgroße Portion Kartoffeln in die Pfanne geben. Von beiden Seiten knusprig ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Mario Kotaska am 15. November 2024

Pochiertes Rinder-Filet mit warmem Gemüse-Salat

Für 4 Portionen:

6 kleine festk. Kartoffeln	3 junge Karotten	3 Stangen Staudensellerie
3 Petersilienwurzeln	1 Stange Frühlingslauch	8 Radieschen
1 L Fleischbrühe	700 g Rinderfilet	2 Schalotten
2 EL Weißweinessig	5 EL mildes Olivenöl	75 ml Weißwein
1 EL Honig	Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Speisestärke
2-3 Petersilienzweige	2-3 Kerbelzweige	2-3 Estragonzweige
Meersalz, Pfeffer	Kresse	

Kartoffeln, Karotten, Staudensellerie und Petersilienwurzel schälen, Gemüse in Scheiben schneiden. Brühe zum Kochen bringen, Gemüse in der Brühe 8 Min. weich kochen.

Anschließend herausheben und beiseite stellen. Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden, Radieschen waschen, putzen und vierteln. Beides mit dem gegarten Gemüse mischen.

Rinderfilet mit Küchengarn binden. An beiden Enden des Filets eine Schlaufe anbringen, einen Kochlöffelstiel durch stecken und diesen so auf den Topfrand legen dass das Rinderfilet vollständig in der Brühe hängt und den Topfboden nicht berührt. Hitze reduzieren. Die Brühe sollte eine Temperatur von 65-70°C haben. (am besten ein Thermometer verwenden!) Filet in die heiße Bouillon geben und ca. 40 Min. darin ziehen lassen.

Inzwischen für den Salat Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1EL Öl anschwitzen. dann mit Essig ablöschen, 150ml von der Brühe, sowie Honig und fein geriebene Zitronenschale zufügen. Mischung etwas einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke leicht binden. Pfanne vom Herd ziehen. Soße durch ein Sieb in einen hohen Becher umfüllen. Kräuterblätter abzupfen und mit dem restlichen Öl dazu geben, alles mit einem Pürierstab etwa 1 Min. mixen.

Fleisch aus der Brühe nehmen, etwas ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden, auf eine Platte legen und mit Salz, Pfeffer würzen. Gemüse-Salat darauf verteilen. KräuterMarinade darüber gießen. Nach Belieben mit etwas Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 14. November 2024

Rindfleisch mit Zwiebeln

Für 4 Personen:

800 g Roastbeef	1 EL Speisestärke	1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL Ingwer, gehackt	2 Gemüsezwiebeln	1-2 Chili in Ringen
1-2 TL Fünf-Gewürze-Pulver	80 g Hoi-Sin-Sauce	50 ml Sojasauce
150 ml Wasser	Pfeffer, Salz	Speiseöl

Das Rindfleisch in Streifen schneiden und mit der Speisestärke, dem Fünf-Gewürze-Pulver, dem Ingwer, dem Knoblauch und etwas gemahlenem Pfeffer vermischen.

Die Gemüsezwiebeln in Streifen schneiden und sie mit den Chili-Ringen für 5 Minuten bei mittlerer Hitze in Öl anbraten.

Zwiebel und Chili aus der Pfanne nehmen das Rindfleisch portionsweise im Öl anbraten.

Das gesamte angebratene Fleisch und die Zwiebel und Chili in die Pfanne geben. Dazu kommen nun das Wasser, die Hoi Sin Sauce und die Sojasauce.

Das Ganze für zwei Minuten köcheln lassen, dabei sollte sich durch die Speisestärke die Sauce etwas andicken. Zum Schluss das Rindfleisch mit Zwiebeln noch abschmecken.

NN am 05. November 2024

Geschmorte Short Ribs mit Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für die Short Ribs:

2 Zwiebeln	1 Pastinake	2 Karotten
2 EL Pflanzenöl	1,6 kg Brustrippen	Salz
3 EL Tomatenmark	200 g geschälte Tomaten, Dose	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 glatte Petersilie		

Für den Coleslaw (Kohlsalat):

600 g Weißkohl	2 Möhren	Salz
1 EL heller Balsamico	1/2 Zitrone	1 EL Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 EL scharfer Senf	1/2 Bund glatte Petersilie
Pfeffer		

Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.

In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Short Ribs kalt abrausen, trocken tupfen, 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 abrausen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Short Ribs wieder in den Schmortopf einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2 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. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für den Coleslaw den Kohl putzen, abrausen und abtropfen lassen.

Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

Kohlstreifen und Möhrenraspel mit einer guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen.

Von der Zitrone den Saft auspressen, mit Honig, Frischkäse und Senf vermischen und unter das Gemüse mischen.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

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

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

Short Ribs mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Coleslaw dazu reichen.

Sören Anders am 05. November 2024

Griechischer Rinder-Schmortopf mit Zwiebeln

Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch	4 EL griech. Olivenöl	2 Knoblauchzehen
150 ml griech. Süßwein	500 ml Rinderfond	2 EL Rotweinessig
2 EL Tomatenmark	200 ml Tomatensugo	20 Perlzwiebeln
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Stange Zimt
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	1 TL Oregano
1 TL Kreuzkümmel	Meersalz, Pfeffer	2 EL Speisestärke

Zunächst die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Fleisch in etwa 4 cm große Stücke schneiden.

Dann den Schmortopf langsam erhitzen, 3 EL Olivenöl hinzufügen, heiß werden lassen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten.

Anschließend den gehackten Knoblauch und das Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitgaren. Nun das Ganze mit dem Rotwein ablöschen.

Den Rotwein kurz einkochen lassen und dann die pürierten Tomaten, den Essig und den Rinderfond hinzufügen. Einmal umrühren und das Stifado nun bei mittlerer Temperatur zugedeckt etwa 1,5 Stunden sanft schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten oder Perlzwiebeln abziehen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die ganzen Zwiebeln rundherum goldbraun anbraten und leicht karamellisieren lassen.

Nun für die Würzmischung den Kreuzkümmel, etwas Meersalz, die Nelken und den Oregano in einem Mörser fein zerreiben. Die Rosmarinnadeln fein hacken.

Dann die Thymianzweige, den gehackten Rosmarin, die Zimtstange, die Lorbeerblätter und die Gewürzmischung zum Stifado geben. Anschließend die karamellisierten Zwiebeln ebenfalls in den Schmortopf geben, vorsichtig umrühren und das Stifado noch einmal 30 - 45 Minuten vor sich hin köcheln lassen, bis das Fleisch perfekt gegart ist und sich ohne Messer zerteilen lässt.

Nun die Zimtstange, die Thymianzweige und die Lorbeerblätter entfernen und das Stifado mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu guter Letzt die Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und die Sauce des Stifado damit andicken.

Stifado kann man gut vorbereiten. Am besten schmeckt es tatsächlich, wenn man es einmal abkühlen lässt und wieder aufwärmt.

Das Stifado auf Tellern anrichten und mit Beilage servieren.

NN am 04. November 2024

Grüne-Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch

Für 2 Personen:

500 g grüne Bohnen	1 mittelgroße Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
80 g Speck	3 Möhren	2 große Kartoffeln (mehligk.)
300 g mageres Rindfleisch	2-3 Zweige frischer Thymian	1 EL Butter
4 EL Olivenöl	800 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
1 TL Salz	1 große Prise Pfeffer	

Außerdem:

gesalzenes Wasser	Eiswürfel	kaltes Wasser
-------------------	-----------	---------------

Die grünen Bohnen waschen, putzen und die Bohnenspitzen abschneiden.

Die Bohnen in gut gesalzenem Wasser ca. 3-4 Minuten abkochen, so dass sie noch knackig sind. Dann sofort in eine Schüssel mit Eiswürfeln und kaltem Wasser geben, um sie abzuschrecken. So bleiben die Bohnen schön grün und knackig.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck in feine Würfel oder Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in feine Würfel (1 x 1 cm) schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenso würfeln. Das Rindfleisch in 0,5 x 2 cm dicke Streifen schneiden. Den Thymian vom Stängel abziehen und fein hacken.

Die Butter mit dem Olivenöl in einem Topf zerlassen. Die Möhren und die Kartoffeln mit den Zwiebelwürfeln ca. 3 Minuten glasig schwitzen, dann den Knoblauch für ca. 1 Minute dazugeben. Den Speck, sowie das Rindfleisch hinzugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren mitbraten. Den Topf mit der Brühe auffüllen.

Das Lorbeerblatt und den Thymian dazugeben und den Eintopf für 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Möhren weich sind. Die Bohnen dazugeben und den Eintopf einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 27. Oktober 2024

Rindfleisch mit Paprika und Karotten in Teriyaki-Soße

Für 4 Personen:

600-650 g Rindfleisch	2 Paprika	1 Karotte
3-4 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer, 2 cm lang	1 Jalapeno
1 Limette	1 EL brauner Zucker	Pfeffer
6 EL Sojasoße	60 ml Teriyaki-Sauce	1 EL Speisestärke
1 EL Sesamöl	1 EL Reisessig	3 EL Sonnenblumenöl
Schnittlauch		

Gemüse schälen.

Rindfleisch und Paprika in Streifen schneiden.

Möhren auf einer koreanischen Reibe raspeln.

Knoblauch, Ingwer und Jalapenos zerkleinern.

Limettenschale fein abreiben.

Saft aus dem Fruchtfleisch ausdrücken.

Fleisch in eine Schüssel geben.

Zucker, Limettenschale und Pfeffer darüber streuen.

Drei Esslöffel Sojasauce dazugeben.

Umrühren und 3-5 Minuten ruhen lassen.

Teriyaki, Speisestärke, Sesamöl, Essig, Limettensaft und restliche Sojasauce in einer Schüssel vermischen.

Einen Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Rindfleisch unter häufigem Rühren 2-3 Minuten darin anbraten.

Danach herausnehmen, auf einen Teller legen und mit Alufolie abdecken.

Das restliche Sonnenblumenöl in die Pfanne geben.

Knoblauch, Ingwer und Jalapenos 30 Sekunden zubereiten.

Paprika und Karotten hinzufügen, unter häufigem Rühren 1-2 Minuten schmoren.

Rindfleisch zurück in die Pfanne geben, Sauce darüber gießen.

Das Ganze 1 Minute weiter dünsten.

Mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

NN am 27. Oktober 2024

Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zweig Rosmarin
2 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz
Pfeffer		

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Gemüsezwiebeln	4 Roastbeef à 150 g	Salz
Pfeffer	3 EL Pflanzenöl	200 ml Rotwein
100 ml Bratensauce	2 EL Butter	

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. Dann Kartoffeln in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Rosmarin, Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und die Kartoffeln garkochen. Danach abschrecken, pellen und vollständig auskühlen lassen.

Für den Rostbraten die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die ausgekühlten, gepellten Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze langsam unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.

Die Fleischscheiben trocken tupfen und auf etwa 1,5 cm Stärke flachklopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Abständen von ca. 1 cm öfter einschneiden. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte vom Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten. Dann 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 Butter unter den Fond rühren, Sauce abschmecken.

Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch und Zwiebeln anrichten, die Sauce angießen. Bratkartoffeln dazu servieren.

Sören Anders am 18. Oktober 2024

Carpaccio Harrys Bar

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

250 g Rinderfilet Olivenöl Salz
weißer Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft 1 Ei 3 EL Sauerrahm
1 EL Dijonsenf 2 TL Worcestershiresauce 150 ml Traubenkernöl
Salz weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Bund Rucola 3-4 Kirschtomaten 1 Limette, Filets
Balsamicoessig

Für das Carpaccio:

Die Tellermitte mit Olivenöl dünn einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das kalte Fleisch in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren und auf dem Teller anrichten. Die Oberfläche mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mayonnaise:

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Senf und einen Esslöffel Zitronensaft verrühren. Unter ständigem Rühren das Öl in einem dünnen Strahl zugießen, sodass sich eine Emulsion bildet. Sauerrahm unterrühren und mit Worcestersauce, Salz, Pfeffer und nochmals Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Rucola waschen und trockenschleudern. Einmal durch etwas Balsamicoessig ziehen. Kirschtomaten halbieren. Limette von der Schale befreien und die Filets herausschneiden. Carpaccio mit Mayonnaise, Rucola, halbierten Tomaten und Limettenfilets garnieren.

Nelson Müller am 17. Oktober 2024

Sauerbraten gezupft

Für 8 Personen:

700 g Rinderbraten (Keule, Hüfte)	1/2 Liter Rotwein	1/4 L Rotwein
1/4 L Rotweinessig	1 L Rinderbrühe	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 Knolle Sellerie	2 EL Tomatenmark
1 Stk. Saucen-Lebkuchen	1 EL Butterschmalz	1 TL brauner Zucker
3-4 EL Speisestärke	Zucker, Salz, Pfeffer	

Beilage-Selleriepüree:

200 g Knollensellerie	1 mittelgroße Kartoffel	220 ml Sahne
Meersalz		

Sauerbraten vorbereiten:

Ein guter Sauerbraten braucht Zeit, viel Zeit.

Essig und Gewürze wie Lorbeer, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Zimt und eine Gewürznelke zu einer Marinade anrühren und darin den Rinderbraten marinieren. Der Sauerbraten darf jetzt zwei Tage in der Marinade schwimmen.

Sauerbraten anrösten:

Am 'Festtag' sollte der Rinderbraten gut durchgezogen und für die weitere Zubereitung bereit sein. Dafür kommt Butterschmalz in einen Bräter und das vorher abgetropfte Fleisch wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und anschließend von allen Seiten angebraten.

Nun wird das Wurzelgemüse geschält, in grobe Stücke geschnitten, und gemeinsam mit dem Fleisch ebenfalls gebraten. Mit etwas braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Dazu kommt das Tomatenmark, welches gut durchgerührt wird.

Als finaler Schritt dieses Arbeitsgangs wird mit der Marinade abgelöscht. Das Ganze noch zweimal durchführen.

Sauerbraten zubereiten:

Anschließend den Bräter mit Brühe auffüllen, den Sud aufkochen und den Bräter mit dem Deckel verschließen und wieder ruhen lassen.

Bei 180 Grad Celsius im Umluftbetrieb schmort der Rinderbraten nun 60 Minuten vor sich hin. Nach dieser Stunde wird die Temperatur im Ofen auf 110 Grad Celsius reduziert, damit der Braten in den folgenden drei bis vier Stunden kuschelig gebettet seine wahre Zartheit bekommt.

Sauerbraten abschmecken:

Nach dieser langen Schmorphase braucht das Fleisch ein klein wenig Ruhe und muss abkühlen. Dafür das gare Fleisch aus dem Bräter nehmen. Die Zwischenzeit wird für den Schmorfond genutzt. Einfach die Sauce durch ein Sieb in einen Topf füllen und auf dem Herd etwas einkochen. Den Saucen-Lebkuchen fein zerbröseln, mit dem restlichen Rotwein einweichen und mit einem Stabmixer in die Sauce mixen. Abschließend wird die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abgeschmeckt.

Wer mag, kann zum Binden noch etwas Speisestärke mit etwas kaltem Wasser angerührt und hinzugegeben werden.

Nun kommt es zum Anrichten. Dafür einfach das abgekühlte Rindfleisch entlang der Fasern in feine Stücke zupfen und mit der Sauce vermengen.

Beilage-Selleriepüree:

Sellerie und Kartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden und mit Sahne in einen Topf geben. Das Ganze langsam einkochen, bis die Sahne fast vollständig verkocht ist. Mit feinem, leicht feuchtem Meersalz würzen und mit dem Pürierstab fein cremig mixen. Je länger, umso cremiger wird das Püree.

Anschließend das Ganze durch ein Sieb streichen und in einem Wasserbad erwärmen.
Das Gesamte wird auf einem großen Teller angerichtet nicht zu viel von den einzelnen Zutaten.
Frische Kräuter on top sorgen auch für den optischen Reiz. Und für die Gaumenfreuden ist das
Gesamtwerk nun fertig.

Alexander Herrmann am 11. Oktober 2024

Sauerbraten Rezept

Für 8 Personen:

Zutaten	2 kg Rinderschulter	10 rote Zwiebeln
4 Karotten	1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch
2,5 Liter Rotwein	0,5 Liter Rotweinessig	2 TL Wacholderbeeren, angedrückt
1 TL schwarze Pfefferkörner	5 Lorbeerblätter	1-2 Nelken
2 Orangen	2 EL Butterschmalz	Salz
ggf. Gemüsebrühe	1 Saucenlebkuchen	Pfeffer
Zucker		

Sauerbraten vorbereiten:

Das Gemüse schälen, putzen (den Lauch unbedingt gründlich 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 alles ganz bedeckt ist und die Gewürze mit hineingeben.

Die Orangen halbieren, den Saft mit in die Schüssel pressen, auch die Orangenhälften mitzugeben und das Ganze vorsichtig aber gut umrühren, damit sich alle Zutaten gleichmäßig verteilen können.

Bevor das Fleisch in den 'Sud' darf, muss es allerdings gereinigt oder pariert werden. Das bedeutet, schon beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass der Braten wenig Fett und kaum noch Hautreste hat. Die restlichen einfach 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 mehrere Tage (2 bis 3) im Kühlschrank ziehen gelassen.

Wenn der Sauerbraten gut durchgezogen ist, das Fleisch aus der Beize nehmen und gut 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.

Sauerbraten zubereiten:

Damit sich das Ganze etwas besser beim Anbraten umrühren lässt, kann man das Fleisch auch aus dem Bräter herausnehmen, 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 Grad Celsius im Umluftbetrieb vorgeheizten Backofen schieben. 30 Minuten garen, dann die Temperatur auf 100 bis 120 Grad Celsius reduzieren und den Sauerbraten weitere 2 bis 2,5 Stunden weich schmoren. Zum Testen gelegentlich mit einer Fleischgabel hineinstecken.

Wenn der Braten fertig gegart ist, aus der Sauce nehmen, die Sauce wieder durch ein Sieb in einen Topf gießen, auf dem Herd aufkochen und mit geriebenem Saucenlebkuchen binden und abschmecken. Wenn die Sauce noch nicht genug gebunden ist, kann man auch etwas rohe Kartoffel fein hineinreiben und mitkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Zuletzt nochmals mit etwas Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Zucker und Essig abschmecken. Als Beilagen dazu empfehlen sich besonders Kartoffelklöße und Blaukraut.

Alexander Herrmann am 11. Oktober 2024

Bohnen-Salat mit Rinder-Streifen und Sesamdressing

Für 4 Personen:

Für den Bohnensalat:

60 g Borlotti-Bohnen	100 g breite Stangenbohnen	100 g Kenia-Bohnen
30 g ausgelöste Edamame-Bohnen	1 rote Paprikaschote	2 Zweige Bohnenkraut

2 Schalotten:

1 EL Olivenöl	2 EL Kalbsjus	50 ml Geflügelfond
2 Bio-Zitronen	2 EL Zitronensaft	1 EL weißer Balsamico
1 EL Tahin (Sesammus)	50 ml Olivenöl	1 EL Traubenkernöl

Salz, Cayennepfeffer

Für die Rinderstreifen:

1 EL Pflanzenöl	500 g Rinderrückensteak	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Frische Borlotti-Bohnen 20 Minuten ohne Salz weichkochen (alternativ getrocknete Borlotti-Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und dann ohne Salz mit einer Msp. Natron für 30 Minuten weichkochen).

Stangenbohnen und Kenia-Bohnen putzen, d.h. Enden und Fäden entfernen.

Stangenbohnen in schräge Stücke schneiden.

Derweil Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln bereitstellen.

Stangenbohnen für ca. 4 Minuten ins kochende Wasser geben, dann in dem Eiswasser abschrecken.

Kenia-Bohnen ebenfalls 4 Minuten blanchieren, dann die Edamame-Bohnen für 1 Minute.

Paprika mit dem Sparschäler schälen, dann entkernen und in Würfel schneiden.

Bohnenkraut waschen, trocken schütteln, zupfen und fein hacken.

Paprika, Bohnenkraut und Bohnen mischen.

Für das Zitronen-Tahin-Dressing **2 Schalotten:**

Schalotten schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Kalbsjus und Geflügelfond ablöschen.

Zitronen waschen, trocknen, die Schalte fein reiben und in eine Schüssel geben.

Saft von einer halben Zitrone auspressen und dazugeben.

Schalottensud, Balsamico, Tahin, Olivenöl und Traubenkernöl hinzufügen und alles mit dem Schneebesen aufschlagen.

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Rinderstreifen:

Rindfleisch ggf. parieren und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Pflanzenöl in einer (Grill-) Pfanne erhitzen und die Rinderstreifen kurz scharf anbraten.

Kräuter waschen, trocknen und zusammen mit der Butter unterheben, alles kurz weitergaren lassen, bis das Fleisch perfekt gegart ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnenalat auf Tellern anrichten.

Dressing großzügig darüber verteilen.

Die Rinderstreifen mundgerecht aufschneiden und daneben anrichten.

Ali Güngörmüs am 11. Oktober 2024

Matrosen-Fleisch

Für 6 Portionen

1 kg Rindfleisch	500 g Zwiebeln	200 ml Rotwein
4 Stk. Knoblauchzehen	550 ml Bratensaft	2 Stk. Essiggurkerln
150 g Knollensellerie	150 g Karotten	150 g gelbe Rüben
150 g Petersilwurzeln	200 g Sauerrahm	Salz, Pfeffer
Majoran, Thymian	Zucker, Mehl	Wein, Essig, Öl

Fleisch zuerst der Länge nach in Streifen, dann in 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

1 TL Zucker in 3 EL Öl anschwitzen. Zwiebeln zugeben, goldgelb rösten, mit Wein und 1 Spritzer Essig ablöschen.

Fleisch zugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian und zerdrücktem Knoblauch würzen. Fleisch zugedeckt weich dünsten (50 Minuten); nach halber Garzeit Bratensaft zugießen.

In der Zwischenzeit Gurken klein schneiden.

Wurzelgemüse schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in Salzwasser weich kochen, abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Gegen Ende der Garzeit Sauerrahm mit 1 ½ EL Mehl gut vermischen, Ragout damit binden und aufkochen.

Kurz vor dem Anrichten Gemüse und Gurken zugeben, Ragout kurz köcheln. Als Beilage passen Nockerln.

NN am 07. Oktober 2024

Surf and Turf klassisch

Für 4 Personen:

2 Ribeye Steaks (je 250 g)	8 Black Tiger Garnelen	2 TL Zitronensaft
1 gehackte Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer, Butter	Cocktailsoße
4 Burgerbrötchen	150-200 g Cherrytomaten	

Die Black Tiger Garnelen auftauen lassen, mit Wasser abspülen und marinieren. Dazu Olivenöl, gehackten Knoblauch, Pfeffer und etwas Zitronensaft vermengen und die Garnelen darin etwa eine Stunde im Kühlschrank marinieren.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, die Tomaten in einer ofenfesten Form mit Olivenöl, Salz und Pfeffer beträufeln und etwa 15 Minuten im Ofen rösten.

Das Steak braten und ruhen lassen - am besten nach unserer Anleitung für das perfekte Steak. Die Garnelen auch anbraten.

Die Burgerbrötchen kurz in den Ofen legen, dann die Burger anrichten.

Dazu das Steak in feine Streifen schneiden, das Brot mit der Cocktailsoße oder Mayo bestreichen, mit Steakstreifen, jeweils zwei Garnelen und ein paar gerösteten Tomaten belegen.

Alexander Herrmann am 13. September 2024

Strindberg-Steak mit Senf-Zwiebel-Kruste

Für 4 Personen:

4 Rumpsteak, Entrecote	4-6 Schalotten	Mehl
4 TL Senf	1-2 Eier	Salz, Pfeffer
Butterschmalz		

Die Schalotten klein schneiden. Diese sollten sehr fein gewürfelt werden (1-2 mm).

Anschließend werden die Steaks von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt. Jedes Steak auf einer Seite mit einem TL Senf bestreichen, die Schalotten darauf verteilen und leicht andrücken. Zum Abschluss die Steaks noch ein klein wenig in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl wieder abklopfen. Es sollte nur leicht benetzt sein.

Sobald die gusseiserne Pfanne richtig heiß ist, gibt man das Butterschmalz hinzu.

Die Steaks mit der Senf-Zwiebel-Seite in eine flache Schüssel mit dem verquirlten Ei legen und vorsichtig mit der Zwiebelseite nach unten direkt in die heiße Pfanne legen. Nach 2-3 Minuten sollte eine schöne goldgelbe Kruste vorhanden sein. Das Steak vorsichtig wenden und nochmal 2-3 Minuten auf der Fleischseite braten. Beim Wenden einen Pfannenwender benutzen, damit die Zwiebelkruste unbeschädigt bleibt.

Die Steaks anschließend im Backofen bei 80°C auf die gewünschte Kerntemperatur (54°C) ziehen lassen.

Vor dem Anschnitt das Steak kurz ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilt.

NN am 05. September 2024

Nudel-Gemüse-Auflauf mit Hackfleisch

Für 6 Portionen

500 g Rinderhackfleisch	750 g Rigatoni	$\frac{1}{2}$ Tube/n Tomatenmark
1 halbe Paprikaschote, gelb	1 halbe Paprikaschote, grüne	1 halbe Paprikaschote, rote
1 Zwiebel	1 Spritzer Tomatenketchup	1 Spritzer Curryketchup
Salz, Pfeffer	Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ L Gemüsebrühe
Mehlschwitze	Olivenöl	1 Flasche Kochsahne
1 Handvoll Parmesan	1 Beutel Käse, gerieben	

Etwas Olivenöl in einen Topf geben und das Hackfleisch darin krümelig und braun anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dann etwas Tomatenmark zugeben und kurz mit anbraten.

In der Zwischenzeit das Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Wenn das Hackfleisch gut angebraten ist, das Gemüse zugeben und nochmals kurz durchdünsten lassen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Das restliche Tomatenmark zugeben und gut verrühren. Hiernach die Sahne, Curryketchup und Tomatenketchup einrühren und alles gut 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren nicht vergessen.

Am Ende die Soße mit den Gewürzen und etwas Parmesankäse abschmecken. Die Nudeln bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen, aber nicht kalt abschrecken.

In den Topf zurückgeben und die fertige Soße darüber geben. Gut vermischen und in eine große Auflaufform geben oder in kleine Auflaufformen verteilen.

Mit etwas Parmesankäse und geriebenen Käse bestreuen und für ca. 15 - 20 Minuten im Backofen bei 180 °C Umluft überbacken, bis der Käse goldgelb gebacken ist.

NN am 30. August 2024

Rinder-Schmorbraten mit Rotwein-Soße

Für 4 Personen:

Für die Fleischmarinade:

1,2 kg Tafelspitz vom Rind	1/2 Bund Petersilie	4 Knoblauchzehen
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL Senfsaat	1/2 TL Koriandersaat
1/2 TL Fenchelsamen	2 Lorbeerblätter	1 TL Wacholderbeeren
1 Zweig Rosmarin	4 Zweige Thymian	500 ml trockenen Rotwein
1 Gefrierbeutel		

Für den Rinderschmorbraten:

500 ml Fleischmarinade	2 Karotten	1/2 Sellerieknolle
1 Stange Lauch	1 rote Zwiebel	1 gelbe Zwiebel
1 Bio-Zitrone (nur Schale)	3-4 EL Butterschmalz	4 Knoblauchzehen
250 ml Rotwein	100 ml Portwein	100 ml Madeira
Salz	Pfeffer	200 ml Wasser
50 ml Rotwein	4 EL Stärke	

Für die Fleischmarinade:

Die Petersilie waschen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und die einzelnen Zehen andrücken. Nun das Fleisch und alle Zutaten in einen verschließbaren Gefrierbeutel geben (alternativ: Vakuumbutel) und über Nacht (oder 2 Nächte) im Kühlschrank marinieren lassen.

Für den Rinderschmorbraten:

Karotten und Sellerie schälen und in gleich große Würfel (2 x 2 cm) schneiden. Den Strunk des Lauchs abschneiden, den Lauch der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen. Nun in 2 cm lange Stücke aufschneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Die Zitrone mit einem Messer schälen (dabei das weiße nicht mit abschneiden) und die Schale in Streifen schneiden.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen (Marinade durchsieben und aufbewahren) und in einem großen Schmortopf mit Butterschmalz scharf anbraten. Währenddessen salzen, nach 10 Minuten wenden und nach weiteren 10 Minuten rausnehmen und zur Seite stellen.

Das Gemüse mit etwas Butterschmalz in den Schmortopf geben und rösten: zuerst das Wurzelgemüse, dann den Lauch, die Zwiebeln und am Ende den Knoblauch. Kräftig pfeffern und mit der Fleischmarinade, Rotwein, Portwein und Madeira ablöschen. Das Fleisch in den Schmortopf geben und mit Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Deckel rund 2-2,5 Stunden schmoren.

Das Fleisch rausnehmen und beiseite stellen. Die Schmorflüssigkeit abseihen, auffangen, zurück in den Topf geben und einkochen lassen, d.h. um mindestens die Hälfte einreduzieren. Die Stärke in den Rotwein geben, mit Wasser verlängern und gut verrühren bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Nach und nach in die kochende Sauce geben und damit abbinden.

Björn Freitag am 19. August 2024

Schmorsteaks spanisch

Für 4 Personen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	300 g Kirschtomaten
4 Hüftsteaks (à 200 g)	Salz, Pfeffer	2 EL Mehl
8 EL Olivenöl	300 ml Rotwein	1 kg Kartoffeln (vorw. festk.)
200 g grüne Oliven	200 ml Milch	30 g Butter

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob klein schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und würfeln. Tomaten waschen. Fleisch trocken tupfen, quer halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Steaks darin ca. 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Steaks in einer Auflaufform verteilen. Gemüse im heißen Bratfett ca. 3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein ablöschen.

Gemüse auf die Steaks verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 2 Stunden schmoren. Die letzten ca. 30 Minuten eventuelle mit Folie abdecken.

Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und grob in Stücke schneiden.

Kartoffeln zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Oliven fein hacken. Milch erwärmen. Kartoffeln abgießen. Butter, 4 EL Öl und warme Milch zufügen und grob zerstampfen. Oliven unterrühren. Stampfkartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmorsteaks mit Gemüse aus dem Ofen nehmen, anrichten. Stampfkartoffeln dazureichen.

NN am 13. August 2024

Minutensteaks vom Rind auf Gyros-Art mit Tzatziki

Für 4 Portionen:

Für das Tzatziki:

1 Bio-Salatgurke	0,5 Bund Dill	Salz
2 Knoblauchzehen	250 g Magerquark	150 g Sahnejoghurt
Pfeffer		

Für die Minutensteaks:

4 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	1 TL Paprikapulver, edelsüß
3 TL Oregano, getrocknet	Pfeffer	Salz
100 ml Rapsöl	8 Rinder-Minutensteaks (à 100 g)	

Außerdem:

Grillschale

Für das Tzatziki Gurke abbrausen und trocknen. Gurke, nach Belieben, streifig schälen.

Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Gurke grob raspeln und in eine Schüssel geben. Mit 1 gestrichenen TL Salz mischen und in einem Durchschlag ca. 30 Minuten abtropfen lassen.

Inzwischen Quark und Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Knoblauch abziehen und fein hacken und unter die Quark-Joghurt-Mischung rühren.

Dill, Olivenöl und etwas Pfeffer unter die Quark-Joghurt-Mischung rühren.

Abgetropfte Gurken mit den Händen leicht ausdrücken und unter die Quark-Joghurt-Mischung heben.

Abdecken und bis zum Servieren kühlen.

Für die Minutensteaks Paprikapulver, Oregano und je etwas Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Öl unterrühren.

Rindersteaks einzeln in einen großen Gefrierbeutel geben und mit einem Plattiereisen flachklopfen.

Hälfte der Marinade und Rindersteaks in den Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen, die Steaks kräftig durchkneten und beiseitelegen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in 1/2 cm dicke Ringe hobeln oder schneiden. Zwiebelringe in eine Schüssel geben, Knoblauch (wie beim Tzatziki) dazu reiben.

Restliche Marinade und die Knoblauch-Zwiebeln mischen. Zwiebeln in einer Grillschale 3 Minuten auf dem heißen Grill indirekt grillen. Dabei gelegentlich durchmischen.

Weitere 3 Minuten nachziehen lassen und durchmischen.

Inzwischen die Minutensteaks bei direkter starker Hitze 2 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Grillzeit wenden.

Steaks mit den Zwiebeln anrichten, Tzatziki nachwürzen und dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Martin Gehrlein am 07. August 2024

Ribeye-Steaks mit Oliven-Thymian-Butter

Für 4 Portionen:

Für die Oliven-Thymian-Butter:

180 g Oliven, schwarz mit Kern 10 Stiele Thymian 250 g Butter, zimmerwarm
Cayennepfeffer Salz

Für die Steaks:

4 Ribeye-Steaks (à ca. 250 g) Muskatnuss, gerieben Pfeffer

Außerdem:

Backpapier

Für die Oliven-Thymian-Butter das Olivenfruchtfleisch vom Stein schneiden und grob hacken.

Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen und hacken.

Butter und je 2 kräftige Prisen Salz und Cayennepfeffer in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten schaumig rühren.

Oliven und Thymian kurz unterrühren.

Backpapierbogen einmal quer falten. Butter auf den doppeltgelegten Bogen geben und darin einrollen. Papierenden wie bei einem Bonbon verdrehen. Oliven-Thymian-Butter etwa 1 Stunde ins Gefriergerät legen.

Für die Steaks das Fleisch 30 Minuten vor dem Grillen nebeneinanderliegend auf einer Platte abgedeckt Zimmertemperatur annehmen lassen.

Steaks rundum mit Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Steaks auf den heißen Grillrost legen und 3-4 Minuten auf jeder Seite direkt grillen.

Die Steaks sind dann medium rare. Steaks auf jeder Seite mit 1 Prise Salz würzen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Butter in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und zu den Steaks servieren.

Martin Gehrlein am 07. August 2024

Roastbeef vakuumgegart

Für 4 Portionen

1 kg Roastbeef 1 Schuss Olivenöl 3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian 20 g Butter

Das Steak aus seiner Verpackung nehmen und mit kaltem Wasser abwaschen, mit Krepppapier abtupfen.

Die Thymian- und Rosmarinblätter von dem Strunk trennen.

Das Roastbeef mit Olivenöl einreiben und in einen Plastikbeutel, der für das Vakuum-Garen geeignet ist, hineinlegen. Dann die Thymian- und Rosmarinblätter in den Beutel geben. Alles in diesem Beutel vakuumieren.

Den Vakuum-Garer auf 56 Grad vorheizen und das Roastbeef ins Wasserbad geben. Das Fleisch muss dann 5 Stunden im Wasserbad garen.

Nach 5 Stunden das Steak aus dem Beutel nehmen und abtupfen.

Eine Grillpfanne erhitzen und das Fleisch kurz für maximal 1 Min.

auf jeder Seite anbraten. Zum Abrunden die Butter in die Pfanne geben. Das Steak dann 3 Min. auf einem vorgeheizten Teller ziehen lassen.

Das Roastbeef ist sehr saftig und voller Geschmack, da es im eigenen Saft gegart wurde.

NN am 23. Juli 2024

Minutensteaks mit Pistazien-Kruste, Orangen-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	50 g Pistazienkerne
80 g Butter	50 g Pankobrösel	Pfeffer
2 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 5-8 Minuten quellen lassen.

Thymian abbrausen und gut trocken schütteln.

Für die Steaks Butterschmalz in einer großen Pfanne 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 die Pistazien in einem Blitzhacker zerkleinern. Mit 60 g Butter und Semmelbröseln kurz durchmixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Couscous und Steaks 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 23. Juli 2024

Roastbeef

Für 4 Portionen:

3 Knoblauchzehen	4 Stängel Thymian	4 Stängel Rosmarin
1 Tl bunter Pfeffer	4 El Olivenöl	1 Tl Senf
1 Tl Honig	1 kg Roastbeef	1 El Butterschmalz
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Knoblauch abziehen, Thymian, Rosmarin grob hacken. Pfefferkörner leicht zerstoßen. Olivenöl mit Kräutern, Knoblauch, Senf, Honig verrühren, Fleisch darin 120 min. bei Zimmertemperatur marinieren.

Fleisch herausnehmen, abtupfen (Marinade beiseitestellen), in Butterschmalz rundum (3 min. pro Seite) anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Roastbeef auf ein Backblech setzen, Marinade darübergießen.

Ein Bratenthermometer mittig in das Fleisch stechen und das Roastbeef im 100 Grad heißen Ofen 90 Min. garen (bis eine Kerntemperatur von 58-59 Grad erreicht ist = medium gegart).

Roastbeef aus dem Ofen nehmen, in Alufolie gewickelt 15 min. ruhen lassen, dann quer zur Faser in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

NN am 21. Juli 2024

Flanksteak mit Rucola und Shiitake-Pilzen

Für 4 Personen:

800 g Flanksteak	80 g Butterschmalz	Meersalz, Pfeffer
300 g Shiitake-Pilze	Olivenöl	150 g Rucola
Frittierfett	japan. 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 21. Juli 2024

Roastbeef mit Niedrigtemperatur

Für 12 Portionen:

3 kg Roastbeef	Olivenöl	Pfeffer
Thymian	Oregano	Paprikapulver, scharf
Estragon	Majoran	Petersilie

Schwarte kreuzweise einschneiden. Roastbeef mit Olivenöl einreiben, dann mit Kräutern und Gewürzen fest in Frischhaltefolie eindrehen und 2-3 Tage im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Roastbeef auf dem Rost 2 h oder bis zu einer Kerntemperatur von 55-60°C braten, evtl. zwischendurch mit Öl bepinseln.

Temperatur auf 80°C Ober-/Unterhitze reduzieren und weitere 35 Min. im Ofen lassen.

Dazu Sauce Bernaise reichen. Der Rest ist Geschmacksache (je nach Saison z. B. Spargel, Riesenchampignons oder Bohnenröllchen) mit Salzkartoffeln,

NN am 21. Juli 2024

Rinder-Schmorbraten vom Bürgermeisterstück

Für 4 Personen:

Für den Braten:

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

Für die Möhren:

8 Möhren	Olivenöl	1 Prise Zucker
----------	----------	----------------

Salz, Pfeffer

Für den Braten:

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 Johannisbeergees, 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 21. Juli 2024

Gulasch orientalisches

Für 6 Personen:

Sonnenblumenöl	1 kg Rindergulasch, Keule	50 g Mandeln
2 große Zwiebeln	6 Knoblauchzehen	3 EL Tomatenmark
2 Dosen gehackte Tomaten	1 L Wasser	150 g getrock. Früchte
1 Aubergine, gewürfelt	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	2 Lorbeerblätter
1 frische Chilischote	1 Dose vorgek. Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ TL Chhilipulver hot
2 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Muskatnuss
1 TL Pimentpulver	Salz, Pfeffer	1 Hand Petersilie

Die Haut der Mandeln entfernen. Dazu die Mandeln in eine kleine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Zugedeckt für ca. 5 Minuten zur Seite stellen. Anschließend lässt sich die Haut ganz einfach entfernen. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Safranfäden in einem Mörser zermahlen und mit ca. 40 ml heißem Wasser übergießen, umrühren und zur Seite stellen für später.

Soviele Öl in den Topf geben, dass der Boden gut bedeckt ist.

Die Mandeln dazugeben und goldbraun anbraten. Dann das Fleisch hinzufügen und rundherum kurz scharf anbraten.

Mandeln und das Fleisch (mit der Flüssigkeit, falls etwas aus dem Fleisch herauskommt) herausnehmen und zur Seite stellen für später.

Im gleichen Topf Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und 1 Minute anbraten. Falls nötig, nochmals etwas Öl hinzufügen.

Das Fleisch und die Mandeln wieder dazugeben und weitere 2-3 Minuten rundherum scharf anbraten.

Mit den gehackten Tomaten und Wasser ablöschen.

Die getrockneten Pflaumen, Aprikosen, Lorbeerblätter, Auberginen und frische Chili hinzugeben.

Nach Geschmack salzen und einmal aufkochen lassen.

Dann mit geschlossenem Deckel für 1,5 - 2,5 Stunden köcheln lassen, solange bis das Fleisch durch ist. Nach 3/4 der Zeit vorgekochte Kichererbsen hinzufügen (optional).

Mit frischem Koriander toppen und mit Couscous oder Reis genießen.

Statt oder zusätzlich zu Aubergine würden hier auch andere Gemüsesorten wie Karotten oder Paprika passen.

NN am 17. Juli 2024

Rindfleisch chinesisches mit Zwiebeln und Paprika

Für 4 Portionen

250 g Rindersteaks	1 EL Cognac	1 EL Sojasauce, salzig
1 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ Eiweiß	1 Paprikaschote, grün
1 Gemüsezwiebel	2 getrockn. Chilischoten	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer, walnussgroß	4 EL Öl, neutral
2 EL Sojasauce, salzig	2 EL Sherry, trocken	1 TL Speisestärke
5 EL Fleischbrühe	Salz und Pfeffer	

Das Fleisch sehr fein schnetzeln, je feiner, desto schneller ist es beim späteren Garen fertig. Man kann notfalls auch Rouladenfleisch nehmen, durch das Marinieren wird es zart und mürbe. Ingwer und Knoblauch sehr fein würfeln oder hacken.

Für die Marinade den Cognac mit der Sojasauce, Ingwer und Knoblauch, dem Backpulver und dem halben geschlagenen Eiweiß mischen, Stärke darüber stäuben und das Fleisch hineingeben. Einen halben Tag marinieren.

Paprika, Chili und Frühlingszwiebel in feine Ringe bzw. Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und dann in die einzelnen Schichten zerteilen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, leicht abtupfen und in heißem Öl unter dauerndem Rühren kurz braten. Herausnehmen und die Zwiebeln im verbliebenen Bratfett ebenfalls unter Rühren braun braten. Das restliche Gemüse zugeben und 2 - 3 Min.

mitbraten, dann das Fleisch wieder hinzugeben.

Währenddessen Sojasauce, Sherry, Stärke, Brühe und Pfeffer miteinander verrühren und das Gericht damit aufgießen.

Aufkochen, warten bis die Sauce abbindet, abschmecken und zu Reis servieren.

NN am 11. Juli 2024

Rindfleisch koreanisch, Weißkohl, Paprika, Zwiebeln

Für 3 Portionen

Für das Gemüse:

400 g Weißkohl 1 Paprikaschote 2 Zwiebeln

Für das Fleisch:

500 g Rindergulasch Salz und Pfeffer 1 Chilischote
1 Stück Ingwer

Für die Sauce:

2 TL, gehäuft Gochugaru 3 EL Reiswein 4 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce 250 ml Fleischbrühe

Außerdem:

1 TL, Speisestärke Sonnenblumenöl

Den Weißkohl in dünne Streifen schneiden, die Paprika in Würfel schneiden, die Zwiebeln längs vierteln und dann quer in 2 bis 3 Stücke schneiden. Ingwer und Chilischote fein hacken.

Das Rindergulasch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten für die Sauce in einem Messbecher vermischen.

Einen Wok erhitzen und zunächst Zwiebeln und Paprika in etwas Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze unter ständigem Rühren anbraten und aus dem Wok nehmen. Danach den Weißkohl ebenfalls in den Wok geben, salzen, unter Rühren anbraten und danach aus dem Wok nehmen.

Das Rindfleisch portionsweise im Wok anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Dann den feingehackten Ingwer und die Chilischote in etwas Öl anbraten. Das angebratene Rindfleisch zusammen mit der Sauce in den Wok geben und bei geschlossenem Deckel für ungefähr 10 bis 15 Minuten kochen lassen.

Das angebratene Gemüse dazugeben und bei geschlossenem Deckel erhitzen.

Zum Schluss die Speisestärke dazugeben, einmal kurz aufkochen lassen und alles miteinander verrühren.

Das fertige Rindfleisch mit gekochtem Reis servieren.

NN am 11. Juli 2024

Roastbeef mit Möhren und Bratenjus

Für zwei Personen

Für die Möhren:

1 Bund Möhren	4 mehligk. Kartoffeln	100 ml Sahne
50 g Butter	100 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch und Schalotten:

200 g Roastbeef	2 Schalotten	Rapsöl
Salz	Salz	Pfeffer

Für die Bratenjus:

1 Paprika	200 ml Kalbsjus	40 ml Balsamicoessig
2 TL Zuckercouleur	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für die Möhren:

Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Möhren schälen, klein schneiden und gar kochen. Abgießen. Fond, Sahne und Butter zugeben und ziehen lassen. Kartoffeln schälen, halbieren, klein schneiden und in Salzwasser garen. Abgießen und stampfen.

Möhren aus dem Fond in einen Mixer geben, pürieren und zu den Kartoffeln geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Spritzflasche geben.

Für das Fleisch und Schalotten:

Roastbeef zu einem flachen Steak schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Rapsöl scharf anbraten. Anschließend im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Etwas ruhen lassen. Schalotten abziehen und auf einem Salzbett in den Backofen geben gar ziehen lassen. Herausnehmen und anrichten.

Für die Bratenjus:

Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. In den Bratsud vom Fleisch geben und anschwitzen. Mit Kalbsjus auffüllen und köcheln lassen. Balsamico und etwas Zuckercouleur dazu geben und einkochen lassen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse und Blüten garnieren.

Nelson Müller am 05. Juli 2024

Zwiebelrostbraten vom Irish Hereford Rind, Senf-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

500 g Roastbeef 2 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten 10 g Butter 100 ml Weißwein
200 ml dunkler Kalbsfond 1 EL Senf Stärke, Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel 2 EL Butterschmalz 20 g Mehl
Salz Pfeffer

Für den Brokkoli:

8 Stängel wilder Brokkoli 50 g Butter 10 g Mandelblätter
Salz Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

300 g mehligk. Kartoffeln 50 g Butter 40 ml Sahne
Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch von Fett und Sehnen befreien. In zwei Portionen teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Etwas ruhen lassen.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, würfeln und in einer Pfanne in Butter anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen und mit Kalbsfond auffüllen.

Senf dazugeben und nochmal etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Stärke binden.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Mit etwas Mehl mischen, überschüssiges Mehl absieben. In einer Pfanne im heißen Butterschmalz langsam goldgelb und leicht knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren.

Butter schmelzen. Mandelblätter in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und zu der Butter geben. Brokkoli erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Mandelbutter beträufeln.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden, damit sie gleichmäßig kochen. Kartoffelstücke in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Eine großzügige Prise Salz hinzufügen. Kartoffeln zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Auf niedriger Hitze etwa 1-2 Minuten stehen lassen, damit überschüssige Feuchtigkeit verdampft. Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer stampfen, bis sie eine gleichmäßige Konsistenz haben.

Sahne nach und nach hinzufügen und dabei weiter stampfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nelson Müller am 05. Juli 2024

Fächer-Steak, Pfeffer-Soße, Babyspinat, Smashed Potatoes

Für zwei Personen

Für die Sauce:

2 Schalotten	100 ml Sahne	100 ml dunkler Kalbsfond
1 EL Rinderfett	1 EL Tomatenmark	100 ml Madeira
2 cl Whiskey	1 EL grüne Pfefferkörner	Salz

Für die Kartoffeln:

6 kl. festk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salt Flakes	Salz	

Für den Babyspinat:

200 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Steak:

200 g Terres Major, Metzgerstück	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 EL Rinderfett	4 Zweige Thymian	Salt Flakes

Für die Sauce:

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Fett in einen Topf geben und Schalotten darin glasig anschwitzen. Tomatenmark und Pfefferkörner hinzugeben. Mit Madeira und Whiskey ablöschen. Das Ganze einkochen lassen, dann Kalbsfond und Sahne hinzugeben. Bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in kräftig gesalzenem Wasser garkochen. Kartoffeln abgießen und einzeln zwischen Backpapier mit einem Kartoffelstampfer leicht plattdrücken. Eine Pfanne erhitzen, Olivenöl und Rosmarin zugeben. Die plattierten Kartoffeln darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Mit Salt Flakes würzen.

Für den Babyspinat:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Spinat waschen und trockenschleudern. Eine Pfanne erhitzen. Butter zugeben und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen.

Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Steak:

Fleisch abbrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen. In dünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf die Holzspieße stecken. Mit Salt Flakes würzen. Das Rinderfett erhitzen und die Spieße von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauch andrücken und mit Butter und Thymian in die Pfanne geben. Die Fleischspieße arrosieren und direkt in die Pfeffersauce geben.

Cornelia Poletto am 28. Juni 2024

Rinder-Filet mit Burgunder-Soße, Pommes frites

Für zwei Personen

Für Rinderfilet und Soße:

400 g Rinderfilet	100 g weißer Speck	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Schale	100 g Butter
1 EL Crème-fraîche	500 ml Rotwein	200 ml Kalbsfond
100 ml Brandy	1 EL Sojasauce	4 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Pommes frites:

4 Kartoffeln	Pflanzenöl	Salz
--------------	------------	------

Für Rinderfilet und Soße:

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Rinderfilet halbieren und mit Küchengarn umbinden, damit es beim Braten in runder Form bleibt. Auf beiden Seiten salzen. Speck am Stück in einer Pfanne auslassen und Rinderfilets darin scharf anbraten. Kurz bevor die Filets gewendet werden, Butter dazugeben und mit anrösten lassen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln und mit anschwitzen. Filets aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmstellen. Zwiebeln in der Pfanne mit Pfeffer würzen. Dann Brandy dazugeben und flambieren. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Bei Bedarf und je nach Geschmack Kalbsfond einrühren. Knoblauchzehe mit Schale andrücken und mit in die Sauce geben. Zitrone heiß abwaschen und mit einem Sparschäler einen Streifen Schale abziehen. Mit in die Pfanne geben genauso wie den Thymianzweig. Weiter reduzieren lassen. Thymian, Knoblauch, Speck und Zitronenschale wieder herausnehmen und Sauce mit Sojasauce abschmecken. Petersilie grob hacken und mit Crème fraîche unter die Sauce rühren.

Für die Pommes frites:

Öl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Kartoffeln schälen und in Pommes schneiden. In das warme Öl geben und 2-3 Minuten darin sieden lassen. Dann aus dem Topf holen und kurz abtropfen lassen.

Temperatur vom Öl erhöhen, sodass es 160 Grad hat. Pommes nochmals ins Fett geben und kross ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Björn Freitag am 21. Juni 2024

Roastbeef mit Eier-Salat

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

3 EL Pflanzenöl 500 g Roastbeef Salz, Pfeffer

Für den Salat:

6 Eier, M 2 Bund Rucola 100 g Mayonnaise
150 g Naturjoghurt 1 TL Currypulver 1 TL Paprikapulver, edelsüß
2 EL Weißweinessig Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten kräftig anbraten.

Dann das Fleisch in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten rosa garen.

Anschließend das Fleisch herausnehmen und erkalten lassen.

Inzwischen für den Salat die Eier hart kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Rucola abbrausen und abtropfen lassen.

Für den Salat die Mayonnaise, Joghurt, Curry- und Paprikapulver und Essig mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.

Die Eier pellen, hacken, unter die Mayo-Mischung heben und abschmecken.

Rucola auf Teller geben und den Eiersalat darauf verteilen.

Das Fleisch sehr dünn aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit Pfeffer bestreuen.

Christian Henze am 20. Juni 2024

Rumpsteak, Bratkartoffel, Mayonnaise, grüner Spargel

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 Rumpsteaks à 180-200 g	1 Knoblauchzehe	30 g kalte Butter
150 ml Sahne	2 cl Cognac	Rinderfond
1 Zweig Rosmarin	1 TL schwarze Pfefferkörner	1 EL eingel. grüne Pfefferkörner
Meersalz	2-3 EL Sonnenblumenöl	Salz

Für die Bratkartoffel:

2 m.-, vorw. festk. Kartoffeln	3 Scheiben Bacon	1 mittelgroße Zwiebel
1 Ei	1 Msp. Senf	1 Bund Schnittlauch
Kerbelspitzen	200 ml Sonnenblumenöl	1 L Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel	2-3 Flocken kalte Butter	Fond
1 EL gemahl. Haselnusskerne	2 EL Panko	2 EL Olivenöl

Für das Steak:

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Steaks salzen und in eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben. Steaks nach ca. 1 Minute wenden und Knoblauch und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Nach einer weiteren Minute die Steaks auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form legen, Knoblauch und Rosmarin oben drauflegen und das Fleisch für etwa 12 Minuten im Ofen Medium garen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 54°C haben. Pfanne mit Bratensatz für die Sauce aufgestellt lassen.

Die schwarzen Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen, der grüne Pfeffer bleibt ganz. Nun beide Pfeffersorten mit einer kleinen Flocke Butter in der Pfanne, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde, etwas anrösten. Mit Cognac ablöschen und etwas reduzieren lassen. Mit Sahne aufgießen und die restliche kalte Butter unter Schwenken in der Sahne auflösen. Sauce nicht mehr kochen lassen, sondern nur noch warmhalten. Sollte die Sauce zu dick sein, mit etwas Rinderfond nachsteuern. Dann mit Salz abschmecken.

Steaks aus dem Ofen holen, in Tranchen schneiden und mit Meersalz bestreuen.

Für die Bratkartoffel:

Bacon auf ein Blech mit Backpapier legen und Backpapier einmal umklappen, sodass der Bacon zwischen dem Backpapier liegt. Eine schwerere Auflaufform oder ähnliches auf den Bacon stellen und den Speck im heißen Ofen 8-10 Minuten kross ausbacken. Im Anschluss den Backofen auf 140°C für die Steaks herunterstellen.

Einen Topf mit gut gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und in spielwürfelgroße Würfel schneiden. Wer will, kann die Kartoffelwürfel vor dem Frittieren blanchieren.

Zwiebel abziehen, halbieren und mit den Händen zerteilen, sodass man einzelne Zwiebelblätter erhält. Zwiebeln blanchieren und trockenlegen.

Schnittlauch mit 200 ml Öl in einem Standmixer fein pürieren, dass sich das Öl grün färbt und der Schnittlauch sehr fein geworden ist. Das Ei in einen Messbecher füllen. Senf, Salz und Pfeffer, sowie das grüne Öl dazugeben. Einen Pürierstab in den Messbecher stellen und beim Mixen den Pürierstab langsam hochziehen, sodass eine schöne Emulsion entsteht. Schnittlauch-Mayonnaise in einen Spritzbeutel oder eine Spritzflasche füllen.

Zwiebeln in einer heißen Pfanne ohne Öl auf der Schnittseite schwärzen, sodass sie richtig schön Farbe bekommen.

Kartoffelwürfel bei 160°C für 8 Minuten vorfrittieren, anschließend die Fritteuse auf 180°C hochstellen und die Kartoffeln knusprig ausbacken.

Zum Fertigstellen der Bratkartoffeln die Zwiebelhälften mit der Schnittseite nach oben auf den Teller legen, jeweils einen Kartoffelwürfel hineinlegen und mit einem Tupfer der Mayonnaise, einem Speckchip und einem Blatt Kerbel garnieren.

Für den Spargel:

Spargel von den holzigen Enden befreien und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Mit etwas Fond ablöschen, kurz etwas einkochen lassen und die kalte Butter hinzufügen. Panko und Haselnüsse mit in die Pfanne geben, sodass diese etwas anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zora Klipp am 14. Juni 2024

Rib-Eye-Steak mit Café de Paris-Butter

Für 4 Personen

Für die Butter:

2 Stängel glatte Petersilie	2 Stängel Estragon	2 Stängel Dill
1/2 Bund Schnittlauch	1 Bio-Orange	2 Sardellenfilets, eingelegt
2 TL Kapern	125 g weiche Butter	1 TL Tomatenketchup
1 TL Senf	Weinbrand	Worcestershiresauce
Currypulver	Salz, Pfeffer	30 g Sahne

Für die Kartoffeln:

400 g kleine Kartoffel	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer	100 ml Olivenöl

Für das Fleisch:

4 Rib Eye Steaks (à 300 g)	Salz, Pfeffer	3 EL Pflanzenöl
----------------------------	---------------	-----------------

Für die Butter Petersilie, Estragon, Dill und Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und fein schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale dünn abreiben.

Sardellen und Kapern ebenfalls fein hacken.

Kräuter, Orangenabrieb, Sardellen und Kapern mit der weichen Butter gut verrühren. Mit Ketchup, Senf, Weinbrand, Worcestershiresauce, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, mindestens 4 Stunden.

Dann die Butter wieder aus dem Kühlschrank nehmen.

Für die Kartoffeln den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und in eine ofenfeste Form legen.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abspülen, trockenschütteln und die Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen.

Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 100 ml Olivenöl mischen, über die Kartoffeln träufeln. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.

Für die Würzbutter die Sahne mit einem Schneebesen leicht anschlagen und unter die Würzbutter rühren.

Die Steaks mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von beiden jeweils 2 Minuten braten. Dann auf ein Backofengitter legen und im 165 Grad heißen Backofen ca. 6 Minuten weiter garen.

Die Würzbutter nochmals mit dem Schneebesen gut aufschlagen, das Bratfett aus der Pfanne unterrühren und die Butter abschmecken.

Die gegarten Steaks aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

Die Steaks anrichten, die Würzbutter darüber geben und die Kartoffeln dazu reichen.

Sören Anders am 14. Juni 2024

Rinder-Gulasch aus dem Schnellkochtopf

Für 6 Portionen

500 g Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 EL Butterschmalz
1.5 kg Rindergulasch	4 EL Tomatenmark	400 ml Rotwein
Salz	4 TL Paprika edelsüß	1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Majoran	800 ml Rinderbrühe	2 EL Speisestärke

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.

2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise scharf anbraten. Anschließend die Zwiebeln goldbraun braten, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und mit anrösten. Zwiebeln und Fleisch in den Schnellkochtopf geben. Bratenreste in der Pfanne mit Rotwein lösen und in den Topf geben.

Salz, Paprika, Cayennepfeffer und Majoran hinzufügen. Brühe angießen, alles einmal durchrühren und den Schnellkochtopf schließen.

Auf Stufe 2 einstellen und sobald der Druck erreicht ist, 30 Minuten kochen. Vorsichtig abdampfen lassen und nochmals abschmecken. Dann die Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, unter das Gulasch rühren und kurz aufkochen, bis es andickt.

NN am 10. Juni 2024

Sauerkraut-Gulasch mit Kartoffel-Püree und Schmand

Für 4 Personen

3/10 ErnährWert	800 g Gulasch, gemischt	3 Zwiebeln
2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	Paprika edelsüß
2 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	0.25 l trockener Rotwein
2 Lorbeerblätter	500 g Sauerkraut	1 rote Paprikaschote
1 kg mehligk. Kartoffeln	100 g Schmand	3 EL Schlagsahne
6 Zweige Petersilie	200 ml Milch	50 g Butter

Gulasch trocken tupfen und evtl. etwas kleiner schneiden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Schmalz in einem Bräter erhitzen. Gulasch darin kräftig .

Zwiebeln zufügen und. Gulasch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomatenmark und Mehl darin anschwitzen. Mit Wein und 1 Liter Wasser .

Lorbeer zufügen. Alles zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren lassen.

Sauerkraut in ein Sieb geben, kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Sauerkraut und Paprika zum Gulasch geben, weitere ca. 30 Minuten schmoren.

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Schmand und Sahne glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von 4 Stielen abzupfen und . Hälfte der gehackten Petersilie in das Gulasch geben.

Milch erhitzen. Butter darin . Kartoffeln abgießen. Butter-Mischung zugeben und zerstampfen. Püree und Gulasch auf Tellern anrichten. Je 1 EL Schmand daraufgeben. Übrigen Schmand dazureichen. Mit restlicher gehackter Petersilie bestreuen und mit übrigen Petersilienblättchen garnieren.

NN am 10. Juni 2024

Klassischer Rinder-Braten

Für 4 Personen:

1,5 kg Rinderbraten (Keule)	Gewürzsalz	Pfeffermix
3 EL Fleischgewürz	5 EL Bratöl	1 Stk. Sellerie
2 Stk. Karotten	6 Zwiebeln	2 TL Gemüsebrühe
1 EL Butter	1 EL Tomatenmark	1 Rosmarinzweig
1 Thymianzweig	2 Lorbeerblätter	1 EL Mehl
750 ml Rotwein		

Ofen auf 165 °C Umluft vorheizen.

Rinderbraten von allen Seiten mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Fleischgewürz würzen. 3 EL Bratöl in einer Schmorpfanne oder einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin bei hoher Hitze von allen Seiten scharf anbraten.

Sellerie, Karotten und Zwiebeln schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, das restliche Bratöl hineingeben und Sellerie, Karotten und Zwiebeln darin anrösten.

500 ml Wasser zusammen mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und erhitzen.

Wenn das Gemüse und die Zwiebeln gleichmäßig angeröstet sind Butter, Tomatenmark, Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter dazugeben, alles verrühren und mitrösten.

Anschließend das Mehl zum Röstansatz geben, alles verrühren und kurz mitrösten. Dann mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und diesen einkochen, bis fast keine Flüssigkeit mehr da ist. Den restlichen Rotwein ebenfalls in die Pfanne geben und auch wieder reduzieren. Mit der heißen Brühe aufgießen und mit Fleischgewürz würzen. Das Fleisch wieder zum Saucenansatz geben und alles einmal aufkochen lassen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Fleisch ca. 3 $\frac{1}{4}$ Stunden im heißen Ofen garen.

Pfanne aus dem Ofen nehmen.

Braten aus der Sauce nehmen, gegen die Faser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Etwas Sauce darüber geben. Die restliche Sauce entweder durch ein feines Sieb passieren oder direkt mit dem stückigen Gemüse zum Braten servieren.

Steffen Henssler am 28. Mai 2024

Steak-Sandwich

Für 2 Personen:

1 Kartoffel	4 EL Bratöl	250 g Steakhüfte, dünne Scheiben
Würzmix	4 Scheiben Speck	Gewürzsalz
Pfeffermix	1 Tomate	4 Blatt Mini-Römersalat
6-8 EL Chilimayo	4 Scheiben Toastbrot	

Kartoffel schälen und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei hoher Hitze anrösten.

In der Zwischenzeit die Steakscheiben von beiden Seiten mit Würzmix würzen. Restliches Bratöl in eine Grillpfanne geben und mit einem Küchenpapier in der Pfanne verstreichen. Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Wenn die Kartoffelscheiben goldbraun sind einmal wenden und von der anderen Seite auch anrösten. Das Fleisch in der Pfanne wenden, sobald es Grillspuren hat. Dann von der anderen Seite ca. 20 Sekunden braten und aus der Pfanne nehmen. Speck in die Grillpfanne geben und darin anbraten.

Kartoffelscheiben mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, durchschwenken und aus der Pfanne nehmen. Speck ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Tomate in Scheiben schneiden. Salatblätter zurechtlegen.

Je 2 EL Chilimayo auf zwei Toastscheiben streichen und die Toasts mit den Tomatenscheiben und den Salatblättern belegen.

Dann das Fleisch sowie die Kartoffelscheiben und zuletzt die Speckscheiben darauflegen. Die noch unbelegten Toastscheiben jeweils von einer Seite in den Fleischsaft tunken und diese Seite mit der restlichen Mayo bestreichen und als Deckel auf das Sandwich legen. Sandwiches schräg halbieren, sodass zwei Dreiecke entstehen. Diese auf zwei Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 09. Mai 2024

Wiener Saftgulasch

Für 6 Personen:

1 kg Rindfleisch, gewürfelt	Butterschmalz	800 g Zwiebeln
1 Essl. Tomatenmark	300 ml Bier (helles)	1 TL Kümmel
1 TL Majoran	2 EL Paprika edelsüß	1 TL Paprika scharf
1 EL milder Weißweinessig	Salz	

Das Fleisch 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und in ca. 3-4 cm große Würfel schneiden.

1 kg Rindfleisch (aus der Wade oder Schulter) Zwiebeln schälen und mit dem Messer in mittelgroße Würfel schneiden. Den Kümmel mit dem Mörser etwas zerstoßen oder mit dem Messer klein schneiden.

Ein wenig Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Rindfleischwürfel portionsweise bei mittelhoher Hitze (ca. Stufe 7 von 9) kurz anbraten.

Jeweils nur soviel Fleisch in den Topf geben, dass es nicht übereinander liegt, also noch Bodenkontakt hat. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Das Fleisch erst wenden, wenn es nicht mehr am Topfboden 'klebt'.

Mehr Butterschmalz oder Öl in den Topf geben. Nun unter häufigem Rühren die Zwiebeln goldbraun anbraten, das dauert etwa 20 Minuten. Am Ende Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.

Backofen auf 130°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Jetzt kommt das Fleisch mit dem ausgetretenen Fleischsaft zurück in den Topf. Alles gut mischen, dann nach und nach mit Bier aufgießen. Das Bier zwischendurch immer wieder einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist.

Kümmel, Paprika und Majoran zum Gulasch geben, Essig unterrühren und mit heißem Wasser auffüllen, bis das Fleisch zu etwa 3/4 mit der Flüssigkeit bedeckt ist, dann salzen.

Zugedeckt im Ofen ca. 3 Stunden schmoren lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Sollte die Soße zu dünnflüssig sein, die letzte halbe Stunde den Deckel abnehmen und etwas einkochen lassen.

Am Ende der Schmorzeit wird das Fleisch butterweich sein, die Soße sämig und die Zwiebeln so zerfallen, dass sie als solche kaum mehr erkennbar sind.

NN am 28. April 2024

Rinder-Braten mit würziger Rotwein-Soße

Für 6 Portionen

1 $\frac{1}{2}$ kg Rinderbraten	2 Möhren	4 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter	750 ml Rotwein	Wasser
1 Brühwürfel	Salz, Pfeffer	Saucenbinder, dunkel
Mehl	Maggi Nr. 1	

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Braten abspülen und von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Maggi würzen. Zwiebeln vierteln und Möhren in größere Stücke schneiden.

Alles in einem großen Bräter scharf anbraten, bis das Fleisch rundherum schön dunkel ist. Es kann am Boden ruhig ein bisschen ansetzen, das verleiht der Soße nachher ein etwas dunkleres Aussehen.

Nun mit 300 ml Rotwein und 300 ml Wasser ablöschen. Danach weitere 300 ml Rotwein hinzugeben und mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch zu $\frac{3}{4}$ in Flüssigkeit liegt. Nun die Brühwürfel und Lorbeerblätter rein und noch mit ein wenig Salz, Pfeffer und Maggi abschmecken. Aufkochen lassen und den Sud abschmecken; er sollte würzig sein und einen intensiven Rotwein-Geschmack haben.

Dann mindestens 2 Stunden in den Backofen schieben. Nach jeweils 50 Minuten das Fleisch wenden. Es ist fertig, wenn man mit der Fleischgabel oder einem Spieß leicht ins Fleisch kommt. Nun aus dem Backofen nehmen, das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel, Möhren und Lorbeerblätter herausfischen.

Die Soße mit dem Rotwein-Rest abschmecken. Dann zur Hälfte mit braunem Soßenbinder, Mehl und Wasser binden.

Dazu schmecken Spätzle oder Knödel, Apfelrotkohl und Apfelmus.

Tipp:

Sollte noch Soße übrig sein, schmeckt diese aufgewärmt am nächsten Tag über Nudeln.

NN am 25. April 2024

Tagliata vom Rind auf Rucola

Für 4 Portionen:

4 Rumpsteaks (2 cm dick) 150 g Rucola

Für die Vinaigrette:

1 EL Zitronensaft 1 TL Aceto Balsamico Salz
Pfeffer 3 EL Olivenöl

Außerdem:

6 EL Olivenöl 4 Knoblauchzehen 4 Zweige Rosmarin
Meersalz Pfeffer 4 EL Aceto Balsamico
1 Zitrone 50 g Parmesan

Die Rumpsteaks 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 zerpflücken, dabei grobe Stiele entfernen. Zutaten für die Vinaigrette verschlagen. Beides beiseitestellen.

Die Rumpsteaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Diese mit einem großen scharfen Messer von einer Längsseite aus so einschneiden, dass man sie auseinanderklappen kann. Steaks nacheinander zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder zwei großen aufgeschnittenen Gefrierbeuteln mit einem Plattiereisen oder mit dem Boden einer Stielkasserolle 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 noch 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 15. April 2024

Rouladen-Schichtbraten

Für 8 Portionen:

8 Rouladen (Oberschale)	200 g Bacon	400 g gegrillte, eingel. Paprika
350 g Gewürzgurken	700 g Zwiebeln	2 Möhren
2 EL Tomatenmark	2 EL scharfer Senf	500 ml Schwarzbier
3 Lorbeerblätter	4 Stiele Thymian	4 Nelken
1 EL Pimentkörner	1 EL Wacholderbeeren	2 TL Speisestärke
4 TL Salz	3 TL Pfeffer	125 g Butterschmalz
300 g Zwiebeln	3 EL Mehl	1 TL Paprika scharf

Wenn die Oberschale in dünne Rouladen geschnitten wurde, geht es mit den Gurken weiter. Diese werden in kleine Würfel geschnitten. Die eingelegte Paprika wird abgetropft und der Länge nach in Streifen geschnitten. Weiter geht es mit den Zwiebeln. Alle Zwiebeln werden zunächst geschält. Drei Zwiebeln werden für den Braten benötigt und in Achtel geschnitten. Die restlichen Zwiebeln werden in Ringe geschnitten. Etwa 2/3 der geschnittenen Zwiebelringe werden vorerst in eine Schüssel gegeben und für die Röstzwiebeln beiseite gestellt. Das andere Drittel wird zum Schichten benötigt. Zu guter Letzt werden noch die Möhren geschält und in ca. 3-4 mm dicke Scheiben geschnitten.

Jetzt geht es los mit dem Schichten der Rouladen. Dafür werden zunächst die Schnüre des Metzgergarns nebeneinandergelegt und auf die Länge der Roulade vermittelt.

Darauf wird die erste Roulade gelegt und mit Senf bestrichen.

Anschließend wird die Roulade mit Salz und Pfeffer gewürzt. Darauf werden ein paar Gurkenwürfel und Paprikastreifen verteilt, darauf zwei Bacon-Scheiben und ein paar Zwiebelringe. Diese Reihenfolge wiederholt sich bis alles aufgebraucht ist und die letzte Roulade alles bedeckt. Die oberste Roulade wird mit Salz, Pfeffer gewürzt und die Schichtung mit den Schnüren verknotet. Der Grill wird auf ca. 160°C aufgeheizt und in die Kasserolle wird etwas Öl hineingegeben. Die geachtelten Zwiebeln und die Möhrenscheiben werden für ca. 5 Minuten angebraten. Dann wird der Rouladen-Schichtbraten vorsichtig auf das Gemüsebett gelegt und ohne Deckel bei 160°C indirekter Hitze gegart und die Kerntemperatur überwacht. Nach 90 Minuten hat sich durch die Zwiebel, die Gurkenwürfel und die Paprika etwas Flüssigkeit im Bräter gesammelt. In diese Flüssigkeit geben wir das Tomatenmark und rühren es kurz unter. Anschließend wird alles mit dem Schwarzbier aufgegossen. Danach werden direkt die Gewürze hinzugeben.

Jetzt wird die Grilltemperatur auf 180°C erhöht und der Deckel aufgelegt. Der Rouladen-Schichtbraten darf für weitere 90 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit werden die Röstzwiebeln vorbereitet. Dafür werden die restlichen Zwiebelringe in einer Schüssel mit Mehl und Paprikapulver vermischt. In eine gusseiserne Pfanne wird das Butterschmalz auf 175 °C erhitzt, die Zwiebelringe in das heiße Fett gegeben und goldbraun ausgebacken. Wenn die 90 Minuten vorüber sind, wird der Rouladen-Schichtbraten kurz aus der Form genommen und beiseitegestellt, denn jetzt wird die Sauce mit dem Gemüse aus dem Bräter durch ein Sieb in einen feuerfesten Topf passiert, für die gewünschte Konsistenz mit etwas Speisestärke angedickt, mit dem Braten in den Bräter gegeben, mit den Röstzwiebeln getoppt, offen für 10 Minuten auf den Grill gestellt und mit etwas gehackter Petersilie serviert.

NN am 15. April 2024

Rinder-Gulasch griechisch mit Zaziki

Für 4 Personen:

Für das Gulasch:

800 g Rindfleisch, Nacken	400 g Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch
1 EL Tomatenmark	100 ml Rotwein-Essig	500 ml Rotwein
600 ml passierte Tomaten	1 Nelke	1 EL schwarze Pfefferkörner
1 TL Zimtblüten	1 Stange Zimt	1 EL Paprikapulver
2 Lorbeerblätter	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Oregano
200 ml Brühe	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Zaziki:

0.5 Gurke	3 Knoblauchzehen	200 g griech. Joghurt
0.5 Bund Dill	Zitronensaft	Ahornsirup
Salz, Pfeffer		

Für das Gulasch:

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden und etwas salzen. Zwiebeln häuten, 2- 3 nur halbieren, die restlichen in Lamellen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch in kleinen Mengen nacheinander goldbraun anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen.

Etwas Olivenöl nachgießen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Zum Schluss den Knoblauch dazugeben. Tomatenmark unter die Zwiebeln heben und etwas anrösten. Mit Essig ablöschen, dann die Hälfte des Rotweins dazugeben und kräftig einkochen lassen. Restlichen Rotwein dazugeben und nochmals einkochen lassen.

Die passierten Tomaten hinzufügen und die Hitze reduzieren. Das Fleisch zurück in den Topf geben. Nelke, Pfefferkörner und etwas Zimtblüte in einen Mörser geben und zerkleinern. Paprikapulver hinzufügen und alles vermengen. Die Gewürzmischung mit Zimt und Lorbeerblättern in den Topf geben. Oreganoblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, fein hacken und ebenfalls in den Topf geben.

Alles gut vermengen und bei Bedarf etwas Brühe dazugeben. Den Topf verschließen und das Stifado bei kleiner Hitze 2 Stunden auf dem Herd oder bei 160 Grad im Ofen schmoren lassen. Das Fleisch sollte butterzart und die Soße sämig sein. Zum Schluss noch etwas frischen Oregano hacken und zum Stifado geben.

Für das Zaziki:

Gurke gut waschen, trocknen und mit oder ohne Schale in ein Sieb hobeln.

Salzen und etwas ziehen lassen, dann das Gurkenwasser ausdrücken.

Knoblauch schälen und durch eine Presse ausdrücken oder reiben. Dill säubern und fein hacken. Joghurt mit den vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Das Gulasch auf Teller verteilen oder in eine Schüssel füllen und mit Zaziki sowie Fladen- oder Pitabrot servieren.

Tarik Rose am 07. April 2024

Rinder-Gulasch griechisch mit Tsatsiki

Für 4 Personen:

800 g Rindfleisch (Nacken)	400 g Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark	100 ml Rotwein-Essig	500 ml Rotwein
600 ml passierte Tomaten	1 Nelke	1 EL schwarze Pfefferkörner
1 TL (im Ganzen) Zimtblüten	1 Stange Zimt	1 EL Paprikapulver
2 Lorbeerblätter	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Oregano
200 ml Gemüsebrühe	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tsatsiki:

1/2 Gurke	3 Knoblauchzehen	Olivenöl
200 g griech. Joghurt	0.5 Bund Dill	Zitronensaft
Ahornsirup	Salz, Pfeffer	

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden und etwas salzen. Zwiebeln häuten, 2- 3 nur halbieren, die restlichen in Lamellen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch in kleinen Mengen nacheinander goldbraun anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen.

Etwas Olivenöl nachgießen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Zum Schluss den Knoblauch dazugeben. Tomatenmark unter die Zwiebeln heben und etwas anrösten. Mit Essig ablöschen, dann die Hälfte des Rotweins dazugeben und kräftig einkochen lassen. Restlichen Rotwein dazugeben und nochmals einkochen lassen.

Die passierten Tomaten hinzufügen und die Hitze reduzieren. Das Fleisch zurück in den Topf geben. Nelke, Pfefferkörner und etwas Zimtblüte in einen Mörser geben und zerkleinern. Paprikapulver hinzufügen und alles vermengen. Die Gewürzmischung mit Zimt und Lorbeerblättern in den Topf geben. Oreganoblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, fein hacken und ebenfalls in den Topf geben.

Alles gut vermengen und bei Bedarf etwas Brühe dazugeben. Den Topf verschließen und das Gulasch im Ofen bei 160°C 2 Stunden schmoren lassen. Das Fleisch sollte butterzart und die Soße sämig sein. Zum Schluss noch etwas frischen Oregano hacken und zum Gulasch geben.

Für das Tsatsiki:

Gurke gut waschen, trocknen und mit oder ohne Schale in ein Sieb hobeln.

Salzen und etwas ziehen lassen, dann das Gurkenwasser ausdrücken.

Knoblauch schälen und durch eine Presse ausdrücken oder reiben. Dill säubern und fein hacken. Joghurt mit den vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Das Gulasch mit Tsatsiki und Fladen- oder Pitabrot servieren.

Tarik Rose am 07. April 2024

Süßkartoffel-Ravioli, Tomaten-Fond, Roastbeef

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:	200 g Semola	200 g Mehl, 405
4 Eier	1 Prise Salz	Wasser
Für die Füllung:	1 Süßkartoffel	1 Zwiebel
3 EL Ricotta	2 EL Apfelessig	1 TL Ras el-Hanout
1 EL Zucker	2 EL Pflanzenöl	1 Prise Salz
Für die Fertigstellung:	1 Ei	Butter, Panko
Für den Tomaten-Fond:	4 Tomaten	½ rote Paprikaschote
4 dicke Oliven	½ Knoblauchzehe	1 EL weiche Butter
200 ml heller Kalbsfond	3 Zweige Basilikum	1 EL Mehl
Salz, weißer Pfeffer		
Für das Fleisch:	200 g Roastbeef	1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Für den Nudelteig: Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Aus Eigelben, Semola, Mehl und Salz mithilfe eines Knethaken einen glatten Teig kneten. Nach Bedarf wenig Wasser hinzufügen. Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine in dünne Bahnen ausrollen.

Für die Füllung: Süßkartoffel schälen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen und mit Zucker und Ras el Hanout karamellisieren. Süßkartoffelwürfel, Apfelessig und Salz dazugeben und mit Deckel etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Danach alles fein stampfen, den Ricotta untermischen, Masse auf ein Blech oder Teller streichen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Für die Fertigstellung: Die Süßkartoffelmasse in einen Spritzbeutel füllen und kleine Häufchen auf den Nudelteig spritzen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Teigträger mit Eigelb einstreichen und mit einer weiteren Nudelbahn verschließen. Die Nudeln mit einem Messer in Quadrate schneiden und in Salzwasser für etwa 2-3 Minuten kochen.

Danach in Butter und Panko schwenken.

Für den Tomaten-Fond: Butter mit dem Mehl verkneten und in den Kühlschrank stellen.

Paprika im heißen Ofen dunkel werden lassen, anschließend die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden. Oliven halbieren.

Tomaten vierteln, Knoblauch abziehen. Tomaten mit Knoblauch, Fond, Basilikum, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Tomatenmasse auf ein Passiertuch geben und in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Diesen Sud in einen Topf geben, um die Hälfte einkochen lassen und schließlich mit der kalten Mehlbutter abbinden.

Paprikawürfel und Oliven in den Sud geben und warmziehen lassen.

Für das Fleisch: Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und ringsherum braten. Ggf. im Ofen nachziehen lassen. Fleisch nach dem Ruhen in feine Streifen schneiden, die bitte medium (56-57 Grad Kerntemperatur) sein sollten. Die Streifen mit etwas Küchenpapier abtupfen und auf den Ravioli anrichten. Dann mit dem Tomatenfond umgießen und evtl. noch mit Kräutern garnieren.

Björn Freitag am 05. April 2024

Mongolisches Rindfleisch aus dem Wok

Für 4 Personen:

600 g Rindfleisch, Hüfte 2 Paprika 2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen 2 Frühlingszwiebeln 2-3 EL Pflanzenöl

Für die Marinade:

1 EL Austernsauce 1 EL helle Sojasauce 2 EL Wasser
1 TL Backpulver 1,5 EL Speisestärke 1/2 TL weißer Pfeffer

Für die Soße:

2 EL Austernsauce 1,5 EL helle Sojasauce 1 TL dunkle Sojasauce
2 EL Shaoxing Wein 1 EL Sweet Chili-Sauce 1 EL Zucker

Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und mit dem Messerrücken etwas plattieren. Das geschnetzelte Fleisch in ein Sieb (oder Schüssel) geben und unter laufendem Wasser waschen, bis das Wasser klar geworden ist.

Das Fleisch leicht trocken tupfen, in eine Schüssel geben und ganz leicht salzen.

Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren und zum Fleisch geben. Die Marinade 3-4 Minuten in das Fleisch kneten bis sie aufgenommen wurde. Für 30 Minuten beiseite stellen.

In der Zwischenzeit die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln sowie die Frühlingszwiebeln in ca. 2-3 cm breite Stückchen schneiden.

Die Zutaten für die Soße miteinander verrühren.

Den Wok oder die Pfanne bei starker Hitze richtig heiß werden lassen und etwas Öl in den Wok geben. Das Fleisch unter Rühren anbraten, bis es anfängt zu bräunen. Am besten nicht mehr als 2 Portionen auf einmal braten, damit der Wok schön heiß bleibt.

Das Fleisch beiseite stellen und wieder etwas Öl in den Wok geben.

Erst die Zwiebeln und dann die Paprika unter Rühren anbraten, bis sie Farbe annehmen.

Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln zufügen und für 2-3 Minuten unter Rühren mitbraten.

Das Fleisch zurück in den Wok geben und die Soße (vorher nochmal kurz umrühren) angießen.

Stark aufkochen lassen und mit den restlichen Zutaten gut vermengen.

Das mongolische Rindfleisch mit Reis servieren.

NN am 06. März 2024

Rinderbraten

Für 4 Personen:

1 kg Rinderbraten, Schulter, Keule	1 l Rotwein	500 ml Rinderfond
3 EL Tomatenmark	3 Möhren	3 Stangen Staudensellerie
1 Fenchelknolle	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
1 EL Öl	Stärke	

Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Das Fleisch in einem Bräter von allen Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch aus dem Bräter nehmen, zur Seite stellen; Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse im Bräter anschwitzen.

Tomatenmark zugeben und anrösten.

Fleisch zurück in den Bräter geben und mit 200 ml Rotwein ablöschen.

Nach und nach den restlichen Rotwein zugeben, einköcheln lassen bis es dickflüssig wird.

Die Kräuter und den Fond zugeben, Deckel schließen und bei 130 Grad (Umluft) im vorgeheizten Ofen 5 Stunden garen.

Gelegentlich das Fleisch wenden und Flüssigkeit nachgeben.

Falls die Soße am Ende dünnflüssiger sein soll, in Wasser aufgelöste Stärke einrühren aufkochen lassen.

Wem die Gemüstückchen zu grob sind, die Soße durch ein Sieb geben. Das Gericht gelingt auch mit Kalb- oder Schweinefleisch; dazu ersetze man Rotwein durch Weißwein. Es sei bemerkt, dass das fertige Gericht alkoholfrei ist, da der Alkohol-Gehalt durch die Verdunstung auf einen nicht mehr messbaren Wert gesunken ist.

NN am 06. März 2024

Burger auf Rösti mit Cocktail-Soße

Für 4 Personen:

Rösti:

4 Kartoffeln, mehlig 50 ml Butterschmalz Salz und Pfeffer
Prise Muskat

Cocktail-Soße:

100 g Mayonnaise 70 g Ketchup 1 TL Cognac
 $\frac{1}{2}$ TL Meerrettich Worcestersauce 1 Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer Chili, Koriander

Salat:

2 Köpfe Mini-Romanasalat 1 EL Sojasauce $\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup
1 TL Olivenöl

Patti:

400 g Rinderhack 2 EL Schnittlauch Salz, Pfeffer
Sonnenblumenöl

Rösti:

Die rohen Kartoffeln schälen und auf der Reibe grob reiben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Schön sehen Rösti in Servierringen aus, so bekommen sie ihre runde Form. Ansonsten vier Kartoffelkecks in die Pfanne geben und etwas plattdrücken. Mit Butterschmalz von beiden Seiten knusprig braten. Das dauert circa 2 bis 3 Minuten.

Cocktail-Soße:

Alles miteinander vermischen. Gegebenenfalls mit Chili und Koriander verfeinern.

Salat:

Die Salate halbieren. Die Zutaten miteinander vermischen und über den halbierten Salat geben. Am besten in einer Grillpfanne anrösten und bis zum Servieren beiseitestellen.

Patti:

Hackfleisch, Schnittlauch, Salz und Pfeffer miteinander vermischen und in einer Grillpfanne mit Sonnenblumenöl angrillen. Am besten schmeckt der Burger, wenn er medium rare gebraten ist. Das dauert je nach Größe circa eine Minute von jeder Seite. Zuerst das Fleisch auf das Rösti geben, dann Salat und Cocktailsauce auflegen.

Alexander Wulf am 13. Februar 2024

Rinder-Schulter, Petersilien-Schupfnudeln, Champignons

Für 4 Personen:

Für die Rinderschulter:

1-1,5 kg Rinderschulter	100 g Knollensellerie	100 g Karotten
250 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	125 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	3 Wachholderbeeren	1 EL schwarze Pfefferkörner
1 L Rinderfond	25 ml Rapsöl	

Für die Champignons:

300 g Champignons	50 g Knollensellerie	50 g Karotten
Salz, Pfeffer		

Für die Schupfnudeln:

250 g Kartoffeln, gekocht	2 Eigelbe	150 g Weizenmehl, 550
2 Zweige Petersilie	Salz, Pfeffer, Muskat	

Für die Rinderschulter:

Die Rinderschulter auf der Oberfläche von Fett und Sehnen befreien und beiseitelegen. Die Rinderschulter in einem Bräter mit etwas Rapsöl von allen Seiten gut anbraten. Anschließend die Schulter herausnehmen und die Abschnitte (Fett und Sehnen) der Schulter darin rösten.

Karotten, Sellerie, Knoblauch und Zwiebeln schälen. Zwiebeln grob schneiden, Knoblauch hacken und beiseitelegen. Karotten und Sellerie in grobe Würfel schneiden und in den Bräter dazugeben. Sobald alles goldbraun angebraten ist, die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und anbraten.

Nach und nach alles mit Rinderfond auffüllen. Die Rinderschulter in den Bräter legen und die Gewürze dazugeben. Den Bräter abdecken für 3,5 - 4,5 h bei 180° C im Ofen garen.

Für die Champignons:

Die Champignons klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis keine Flüssigkeit mehr austritt.

Karotte und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden und zu den Champignons geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schupfnudeln: Die geschälten Kartoffeln vom Vortag pressen und Mehl, Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie hinzugeben. Die Zutaten zu einem Teig vermengen.

Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche den Teig in lange, schmale Rollen ausrollen und unterteilen. Die unterteilten Stücke zwischen den Handinnenflächen zu Schupfnudeln rollen.

Für die Schupfnudeln:

Die Schupfnudeln kurz in Salzwasser abkochen, bis sie oben schwimmen.

Nach dem Garen der Rinderschulter diese mit einem feuchten Tuch abdecken und für den nächsten Tag kaltstellen, so lassen sich schönere Scheiben schneiden. (Kein Muss) Den Fond aus dem Bräter durch ein Sieb gießen.

Rotwein mit Fond auf 1/3 der Flüssigkeit einkochen und abschmecken.

Die Schupfnudeln vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten.

Christoph Kaiser am 10. Februar 2024

Rinder-Gulasch mit Pommes Dauphine

Für 4 Personen

Für das Gulasch:

800 g Rindfleisch (Schulter)	Salz	5 EL Öl
3 Zwiebeln	1 Möhre	Tomatenmark
2 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter	300 ml Rotwein, trocken
500 ml Rinderbrühe	1 TL Speisestärke	2 EL Wasser
Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie	100 g Schmand

Für die Pommes Dauphine:

600 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	100 ml Wasser
20 g Butter	75 g Weizenmehl, 405	1 Ei
10 g Speisestärke	50 g Parmesan, gerieben	Pfeffer
1 Prise Muskat	500 g Frittierfett	

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. Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Zwiebel und Möhrenscheiben im Bratfett unter Wenden anbraten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren mit anrösten. Thymian waschen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern 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.

In der Zwischenzeit für die Pommes Dauphine Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in einem Topf in gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen.

In einem kleinen Topf 100 ml Wasser und Butter aufkochen. Das Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel einrühren, bis sich ein Teigkloß und ein weißlicher Belag am Topfboden bildet (Masse abbrennen).

Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren das Ei unter den Teig arbeiten.

Die Kartoffeln noch heiß durch die Presse drücken und unter den Teig arbeiten. Stärke und Parmesan ebenfalls untermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Frittierfett in einem Topf erhitzen.

Aus dem Teig Nocken formen und diese im heißen Frittierfett goldbraun ausbacken.

Dann mit einer Siebkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Geschmortes Fleisch aus dem Schmorsud stechen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren, gegebenenfalls offen etwas einkochen lassen.

Sofern gewünscht, Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und erwärmen.

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

Gulasch auf vorgewärmten Tellern anrichten, je etwas Schmand darauf geben und mit Petersilie bestreuen. Dazu die Pommes Dauphine servieren.

Sören Anders am 09. Februar 2024

Franz Ferdinands Fiakergulasch

Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch (Wade)	Salz, Pfeffer	2 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL Paprikapulver scharf	1 Prise Zucker	1 Prise Kummel gemahlen
1 kg Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	50 ml Olivenöl
1 EL Tomatenmark	200 ml Rotwein	1 l Rinderbrühe
1 EL Senf	Wasser	1 TL Butter
1 Bio Zitronenabrieb	2 TL Majoran gehackt	

Garnitur:

2 Paar Wiener Wurstchen	2 Essiggurken	4 Eier
4 Scheiben Tiroler Speck		

Rindfleisch würfeln und Salz, Pfeffer, Kummel, Paprikapulver und Zucker vermischen und in das Fleisch einmassieren. Etwa eine Stunde gut durchziehen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schalen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und Knoblauch hacken.

Einen Schmortopf oder eine Kasserolle mit Olivenöl erhitzen. Fleisch bei mittlerer Hitze unter ständigem Umrühren goldbraun anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten.

Tomatenmark zugeben und mit Rotwein abloschen. Etwas einreduzieren lassen, dann mit Brühe auffüllen. Senf unterrühren.

Topf bis auf einen kleinen Spalt zudecken, Fleisch bei schwacher Hitze etwa 2 Stunden weich dünsten.

Während dieser Zeit, sollte die Flüssigkeit wiederholt verdunsten und jeweils durch ein wenig frisches Wasser ersetzt werden. Sobald das Fleisch weich ist, nur noch so viel Wasser zugießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Um den typischen Gulasch Fettspiegel zu erhalten, lässt man das Gulasch nun nochmals einige Zeit bei mäßiger Hitze einkochen.

Kurz vor dem Anrichten kalte Butter, Zitronenabrieb und Majoran unterrühren.

Damit aus dem Gulasch ein Fiakergulasch wird, nun das Wiener Wurstchen in heißem Wasser erhitzen oder an den Enden jeweils einschneiden und kurz im Fett anbraten. Parallel Spiegeleier in heißer Butter zubereiten und den Tiroler Speck mit anbraten. Nun die Essiggurken fächerartig einschneiden.

Das Gulasch auf einem warmen Teller anrichten und je ein Spiegelei, ein Wiener Wurstchen, den Gurkenfächer und den Tiroler Speck anlegen.

David Jezierowski am 07. Februar 2024

Rinder-Gulasch

Für 8 Personen

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

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. Salzen und pfeffern.

(Beim Salzen vorsichtig sein, durch langes Schmoren steigt der prozentuale Salzgehalt in der Flüssigkeit.) 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 07. Februar 2024

Rinder-Steaks mit Ofen-Kürbis und Spinat

Für 4 Personen:

Für die Tomaten-Soße:

500 g frische Tomaten	300 ml Tomatensaft	2 Knoblauchzehen
2 Schalotten	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	Parmesan	

Für die Tomaten-Soße:

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 Rindersteaks mit Ofen-Kürbis und Spinat 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:

Backofen auf 160 Grad vorheizen. 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 einige EL Olivenöl hinzufügen. 25-30 Minuten im Ofen garen. Der Kürbis 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.

Anschließend auf den Kürbis legen und 3-5 Minuten im Ofen fertig garen. Das Fleisch sollte 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 und 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 sie sich 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, darf das Gemüse zusätzlich mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tarik Rose am 26. Januar 2024

Rinder-Filet mit Champignons und Romana-Salatherz

Für 4 Portionen

4 Rinderfiletsteaks (180-200 g)	Salz, Pfeffer	250 g kl braune Champignons
2 Romana-Salatherzen	1 Hand Rucola	1 Zwiebel
4 EL Olivenöl	50 ml trockener Weißwein	200 g Sahne

Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen und mit je 1 Prise Salz von beiden Seiten würzen.

Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben oder Viertel schneiden. Die Salatherzen von den äußeren Blättern befreien, waschen, trocken schütteln und längs halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter in kleine Stücke zupfen. Danach die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 3 bis 4 Minuten anbraten. In dieser Zeit in einer zweiten Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Salatherzen darin zunächst auf der Schnittfläche gerade so lange anbraten, bis die Schnittfläche zu bräunen beginnt.

Die Hälften wenden und von der Außenseite ebenfalls kurz anbraten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und den Salat mit einer Prise Salz leicht würzen.

Die Steaks in der Pfanne zusammenschieben, auf der freien Fläche Champignons und Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Pilze weich werden. Mit dem Weißwein ablöschen und die Sahne angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne kurz aufkochen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Steaks auf dem Teller verteilen und mit der Pilzsahne begießen. Je $\frac{1}{2}$ Romana-Salatherz daneben anrichten und alles mit Rucola garnieren.

Frank Rosin am 18. Januar 2024

Ofenkartoffel mit Chili con carne und Quark-Creme

Für 4 Personen

Für das Chili:

200 g Kidneybohnen, getrocknet	1 Zwiebel	2 Chilischoten
500 g Rindfleisch	2 EL Pflanzenöl	Salz
1 TL Chili Ancho, gemahlen	1 TL Oregano, getrocknet	1 EL Tomatenmark
600 g Tomaten , Dose	25 g dunkle Schokolade	1 EL Honig
1 Prise Zucker		

Für die Kartoffeln:

8 Kartoffeln à ca. 150 g	3 EL Olivenöl	Salz
--------------------------	---------------	------

Für die Quark-Creme:

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	250 g Magerquark
75 g griech. Joghurt	75 g Schmand	Salz, Pfeffer

Die Bohnenkerne über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Die eingeweichten Bohnen und reichlich Wasser in einen Topf geben, Aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde fast weich kochen. Bohnenkerne dann abtropfen lassen.

Tipp: Wenn es etwas schneller gehen soll, kann man auch gekochte Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese in ein Sieb gießen, kurz kalt abspülen, abtropfen lassen und zum Chili geben. Den Backofen auf 175 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit Salz würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit für das Chili Zwiebel schälen und fein schneiden.

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

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum anbraten und salzen. Zwiebel und Chili zum Fleisch geben und mitbraten, mit Chilipulver und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten.

Die Dosentomaten zerdrücken und mit den gekochten Kidneybohnen zugeben. Alles ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für die Quarkcreme Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

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

Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Petersilie, Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.

Schokolade reiben und mit Honig unter das Chili rühren, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Jeweils 2 gegarte Kartoffeln auf einen Teller geben, in der Mitte etwas einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Eine Kartoffel mit Chili con carne, die andere mit Quarkcreme füllen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Januar 2024

Beef tartare im Knusper-Stanitzel mit Krentopfen

Für zwei Personen

Für das Beef tartare:

400 g frisches Rinderfilet	80 g Schalotten	100 g Essiggurkerl
1 EL Kapern	4 Eier	1 TL Sardellenpaste
1 TL Senf	1 EL Ketchup	2 Zweige glatte Petersilie
1 TL edelsüßes Paprikapulver	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Stanitzel:

10 Blätter Frühlingsrollenteig	1 Ei	10 g Sepiafarbe
Öl		

Für den Krentopfen:

Frischer Kren (Meerrettich)	2 EL Topfen	1 EL Crème-fraîche
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Garnitur:

1 Schüssel mit buntem Quinoa	4 Zweige Schnittlauch	1 Zweig Dill
------------------------------	-----------------------	--------------

Für das Beef tartare:

Das Rinderfilet in dünne Scheiben, dann in feine Streifen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen, in feine Scheiben schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren.

Schalotten abseihen und beiseitestellen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie, Essiggurkerl und Kapern fein hacken. Eier trennen und die Eidotter auffangen. Sardellenpaste, Senf, Ketchup, Paprika, Salz und Pfeffer, Olivenöl und die Eidotter dazugeben und alle Zutaten sorgfältig vermengen. 20 Minuten kühl stellen und vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

Für die Stanitzel:

Teigblätter 10 cm rund ausstechen und anschließend die Sepiafarbe mit Hilfe eines Pinsels auf den Frühlingsrollenteig auftragen. Auf diese Weise das Papier einfärben. Schillerlockenform mit Öl einfetten. Ei trennen und Eiweiß auffangen. Teigblätter über die Form drehen und das Ende mit Eiweiß einpinseln. Diesen Vorgang wiederholen bis 10 Stück aufgebraucht sind. In 180 Grad heißem Fett oder im Rohr bei 160 Grad Ober/-Unterhitze knusprig backen.

Für den Krentopfen:

Topfen und Crème fraîche in einer Schüssel glatt rühren und mit den Gewürzen und frisch geriebenem Kren abschmecken. In einen Spritzsack füllen und kühl stellen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln, Schnittlauchspitzen schneiden und Dillspitzen zupfen. Die Stanitzel in eine Schüssel, die mit Quinoa gefüllt ist, stecken, anschließend Stanitzel mit dem Beef tartare und Krentopfen befüllen. Mit Schnittlauch und garnieren und servieren.

Richard Rauch am 28. Dezember 2023

Frühlingsrolle mit Rinderragout, Rotkohl-Ingwer-Salat

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrolle:

400 g Rinderbratenreste	200 ml Rinderbratensauce	große Blätter Frühlingsrollen
1-2 Schalotten	1-2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 TL Ingwer	1 Zitrone, Abrieb	100 ml Sojasauce
1 Spritzer Fischsauce	1-2 TL Honig	1-2 Kafirlimettenblätter
1-2 Zweige Koriander	Öl	

Für den Rotkohl:

200 g gekochter Rotkohl	$\frac{1}{4}$ frischer Rotkohl	1 Chilischote
1 EL Ingwer	2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
3 EL heller Balsamicoessig	1 Spritzer Fischsauce	Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl	1 TL Salz

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 Zitrone, Saft	2 Eier
1 TL Senf	1 TL Misopaste	Honig
100-200 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Koriander	1 TL schwarzer Sesam	1 TL weißer Sesam
----------------------	----------------------	-------------------

Für die Frühlingsrolle:

Den Rinderbraten in 0,5x0,5 cm große Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer abziehen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Bratensauce und Sojasauce ablöschen und einkochen. Etwas von der eingekochten Sauce abnehmen und angeklopftes Zitronengras zugeben. Leise köcheln lassen. Vor dem Servieren mit etwas fein geschnittenen Schalotten, Knoblauch und Koriander vermengen und als Dip servieren.

Zur restlichen, eingekochten Sauce die Fleischwürfel dazugeben. Alles gemeinsam einkochen. Kafirlimettenblätter, Chili, Honig, Fischsauce und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Ein kompaktes Ragout kochen und dann kaltstellen.

Das Ragout in den Frühlingsrollenteig einrollen und ca. 5 Minuten vor dem Servieren in heißem Öl frittieren.

Für den Rotkohl:

Essig in einen Topf geben und einreduzieren lassen.

Den fertig gekochten Rotkohl mit etwas Ingwer, etwas Honig und eingekochtem Essig zu einer Creme mixen. Ggf. mit Sojasauce abschmecken.

Den rohen Rotkohl fein schneiden und mit 2 Esslöffel eingekochtem Essig, Sesamöl, Salz, Honig, fein geschnittenen Ingwer, Olivenöl, etwas Chili, einen Spritzer Fischsauce und Korianderstielen marinieren.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Senf und Misopaste mit einem Spritzer Zitronensaft vermengen und mixen. Langsam Öl dazugeben und eine Mayonnaise herstellen. Mit Chili, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sesam bestreuen. Mit Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 27. Dezember 2023

Schichtbraten

Für 6 Personen:

6 Rouladen	4 Gewürzgurken in Scheiben	4 Zwiebeln in Scheiben
10 Scheiben Bacon	Senf, Salz, Pfeffer	

Für die Sauce:

500 ml Rotwein	700 ml Rinderfond	1 Zwiebel, 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.

In einer Pfanne für die Sauce 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.

NN am 22. Dezember 2023

Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln, vorw. festk. Salz 4 EL Butterschmalz

Für die Rouladen:

4 Rouladenscheiben à 150 g	Salz	Pfeffer
1 EL scharfer Senf	80 g Bacon	4 Essiggurken
1 Bund Suppengemüse	2 EL Pflanzenöl	1 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein	1 EL Weizenmehl, 405	500 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe	10 Pfefferkörner
1 TL Speisestärke		

Außerdem:

Rouladennadeln

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. (Dies kann auch schon am Vortag gemacht werden.) Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils 1-2 Speckscheiben der Länge nach darauflegen. Die Gurken längs in Scheiben schneiden und auf den Speck geben. Die Fleischscheiben aufrollen und mit einer Rouladennadel oder einem Holzspieß feststecken.

Das Suppengemüse putzen, evtl. schälen und in Würfel schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, dann herausnehmen.

Suppengemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitanbraten. Mit Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

Anschließend mit Mehl bestäuben, unterrühren und die Brühe hinzugießen.

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

Tipp: Man kann die Rouladen auch im Ofen schmoren. Dazu den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (oder 160 Grad Heißluft) vorheizen und einen backofengeeigneten Schmortopf mit Deckel verwenden. Die Rouladen und das Gemüse wie im Rezept beschrieben auf dem Herd anbraten, ablöschen usw., doch statt auf dem Herd zugedeckt im Backofen ca. 90 Minuten garen. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen, die Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und mit der Sauce aufkochen. Rouladen wieder in die Sauce legen.

Für die Bratkartoffeln die abgekühlten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken, mit Salz würzen.

Rouladen und Sauce anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Sören Anders am 21. Dezember 2023

Rinder-Braten mit Pflaumen-Kruste

Für ca. 4 Personen

Für den Braten:

800 g Rinderbraten (Tafelspitz)	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln	100 g Knollensellerie	2 Möhren
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	250 ml Rotwein trocken	5 Trockenpflaumen
2 Sternanis	2 Lorbeerblätter	2 Nelken
4 Wacholderbeeren	500 ml Wasser	

Für die Pflaumenkruste:

100 g gefrorene Pflaumen	100 g frische Pflaumen	4 Trockenpflaumen
1 TL Lebkuchengewürz	50 g Walnüsse	2 Eigelbe
1 TL Bio-Orangenabrieb	1 TL Ingwer, gerieben	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	50 g Semmelbrösel	

Außerdem:

1 EL Speisestärke

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und in einem Schmortopf in Butterschmalz rundherum anrösten.

Sellerie, Möhren und Lauch putzen, ggf. waschen und in grobe Stücke schneiden.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Fleisch aus dem Schmortopf nehmen.

Das Gemüse in dem Bratensatz kräftig anschwitzen und mit Rotwein ablöschen.

Trockenpflaumen und Gewürze hinzufügen, Wasser angießen und das Fleisch obenauf setzen. Es sollte nicht in der Flüssigkeit versinken, sondern auf dem Gemüsebett liegen. Ggf. noch ein paar Zwiebelstücke darunter schieben.

Deckel auflegen und den Braten im Ofen ca. 2 Stunden schmoren.

Für die Kruste alle Pflaumen, Nüsse und Lebkuchengewürz in einem Mixer grob pürieren.

Masse in einer Schüssel mit den Eigelben, Orangenabrieb, Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren.

Nach und nach die Semmelbrösel unterziehen, bis eine streichfähige Paste entsteht.

Braten aus dem Bratenfond nehmen und in 8 Scheiben schneiden.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Die Krustenmasse obenauf verteilen und etwas glatt streichen.

Fleisch im Ofen ca. 5 Min. bei Grillfunktion überbacken.

Die Bratensoße durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben, mit in Wasser angerührter Stärke binden, einmal aufkochen lassen und abschmecken.

Björn Freitag am 16. Dezember 2023

Tafelspitz

Für 4 Personen:

1 kg Tafelspitz	2-3 L Wasser	2 Zwiebeln
2 große Karotten	1 großes Stück Knollensellerie	1 EL Salz
15 schwarze Pfefferkörner	3 Lorbeerblätter	10 Wacholderbeeren
1 EL Senfkörner	1 Hand Petersilienstengel	

Meerrettich-Soße:

1 großes Stück Butter	1 EL Mehl	100 ml Weißwein
200 ml der Fleischbrühe	150 ml Sahne	Meerrettich, gerieben

2-3 Liter Wasser mit Salz, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Senfkörnern, Zwiebelhälften und den Petersilienstengeln in einen großen Topf geben und aufkochen.

Das Fleisch in die kochende Brühe gleiten lassen. Die Temperatur reduzieren und das Fleisch für etwa 2 Stunden weich sieden (nicht wild kochen) lassen. Während der ersten 10-15 Minuten ab und zu den Schaum von der Brühe schöpfen.

Für die Garprobe mit einer Gabel in das Fleisch stechen, sie sollte sich mühelos wieder herausziehen lassen.

Etwa 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit die Karotten- und Selleriestücke hinzufügen und in der wunderbaren Fleischbrühe knapp weich kochen.

Das Fleisch abtropfen lassen und quer zur Faser in etwa 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Aus der Brühe die Sellerie- und Karottenstücke herausfischen. Den Sud durch ein sauberes Küchentuch abgießen, und aufbewahren.

Eventuell einen Teil der Brühe mit dem Gemüse als kleine Vorspeise servieren.

Meerrettich-Soße:

Ein großes Stück Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Einen Esslöffel Mehl einrühren und unter dauerndem Rühren zu einer homogenen, cremigen Masse anrösten.

Mit dem Weißwein ablöschen, die Brühe und Sahne angießen und nicht zu dicklich einkochen.

Vor dem Servieren, je nach Geschmack und gewünschtem Schärfegrad, etwas frisch gerieben Meerrettich einrühren.

Je länger man den Meerrettich kocht, um so mehr verliert er an Aroma und Schärfe.

Dazu passen Salzkartoffeln und fein geschnittenes Wurzelgemüse aus Pastinaken, Karotten und

NN am 21. November 2023

Original ragù classico bolognese

Für 2 Personen:

300 g grob gehacktes Rindfleisch	150 g Pancetta	50 g Karotte
50 g Stangensellerie	50 g Zwiebel	300 g geschälte Tomaten
1/2 Glas trockenen Weißwein	1/2 Glas Vollmilch	Gemüsebrühe
Olivenöl oder Butter	Salz	Pfeffer
Sahne		

Pancetta, Zwiebeln, Karotte und Sellerie fein hacken; in einer Kasserolle in 3 EL Öl oder 50 g Butter anschwitzen lassen.

Anschließend das grobe Hackfleisch hinzugeben. Bei ständigem Umrühren wenige Minuten bei hoher Temperatur anbraten, bis es brutzelt, dann den Wein hinzufügen und warten, bis die Flüssigkeit komplett verdunstet ist.

Erst jetzt Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen. Temperatur reduzieren und das ragù zugedeckt etwa zwei Stunden köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Erst gegen Ende die Milch hinzufügen, um die Säure der Tomaten abzuschwächen. Salzen, pfeffern. Wer nun Hartweizennudeln verwendet, könnte einen Schuss Sahne zugeben. Traditionell werden aber frische Tagliatelle verwendet, und dann hat die Sahne nichts in der Sauce zu suchen.

NN am 26. Oktober 2023

Asiatische Rinderhackfleischpfanne

Für 5 Personen

1 kg Rinderhackfleisch	1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Zuckerschoten
2 rote Zwiebeln	1 Limette	2 kleine Chilis
3 Zehen Knoblauch	300 ml Hühnerfond	70 ml Ponzu-Soße (Asiamarkt)
500 g asiat. Bandnudeln	Pflanzenöl	Salz
Koriandergrün,	Erdnüsse,	Sesam

Bandnudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser garen, Wasser abschütten. Das grüne Ende der Frühlingszwiebeln abschneiden und beiseite legen. Den weißen Teil in Ringe schneiden. Den grünen Teil ebenfalls schneiden, aber separat nicht mischen.

Zuckerschoten drei Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren, danach sofort kalt abschrecken, so behalten sie ihre kräftige Farbe. Dann in Streifen schneiden.

Rote Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Rinderhack gemeinsam mit den weißen Frühlingszwiebeln in einem Wok oder einer Pfanne anbraten, bis es gar ist.

Rote Zwiebeln, Zuckerschoten, Chili, Knoblauch und grüne Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten.

In einer separaten Pfanne Sesam und Erdnüsse ohne Fett anrösten. In den Wok mit dem Hackfleisch geben. Mit Hühnerfond ablöschen, 5-10 Minuten einkochen lassen. Mit Ponzu Soße, dem Saft einer Limette und Salz abschmecken. Nudeln unterheben.

Hackfleischnudeln auf Tellern verteilen, Koriandergrün in dünne Streifen schneiden und nach Belieben über dem Gericht verteilen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Rinder-Schmorbraten aus dem Schnellkochtopf

Für 5 Personen

Braten:

1,5 Kg Rinderbraten	2 große Zwiebeln	5 Möhren
$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 Knoblauchknolle	5 Lorbeerblätter
1 EL Wacholderbeeren	1 TL Kümmel	1 l Gemüsebrühe
25 g Butter	3 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer
Stärke	Olivenöl	

Ofen-Mangold:

3 Bund Mangold	1 Zehe Knoblauch	10 kleinere Tomaten
1 Zitrone (Abrieb)	200 ml Sahne	200 g Emmentaler ' "
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	Öl

Butterkartoffeln:

800 g Kartoffeln	25 g Butter	Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Für den Schmorbraten Gemüse schälen, in grobe Stücke würfeln, Knoblauch schälen.

Den Braten an der Fettseite mehrmals rautenförmig einritzen, damit das Fett gut ausbrät. Sollte der Schnellkochtopf zu klein sein, Öl in einem separaten Topf erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen. Salzen und pfeffern.

Nun Gemüswürfel mit Öl in den heißen Schnellkochtopf geben und ebenso scharf anbraten, damit Röstaromen entstehen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Pfeffer, Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben, das Fleisch auf das Röstgemüse legen und den Schnellkochtopf ordnungsgemäß verschließen. Alles mit geschlossenem Deckel ca. eine Stunde unter Druck schmoren lassen.

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit Mangold waschen, den Strunk abtrennen, die Blätter längs halbieren und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Etwas Öl in einen Topf geben, Knoblauchknolle quer aufschneiden und mit den aufgeschnittenen Flächen in den Topf legen.

Mangoldstreifen ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten. Mit Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Schalenabrieb einer Zitrone und Muskat aromatisieren. Mit geschlossenem Deckel 5-10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

Währenddessen Tomaten halbieren und den grünen Strunk herausschneiden.

Käse reiben.

Knoblauch entnehmen. Mangold mitsamt Soße in eine Auflaufform geben, halbierte Tomaten mit der Schnittseite nach oben darauf verteilen. Salzen, anschließend den Käse darüber geben und im Ofen ca. 20 Minuten garen.

Den fertig geschmorten Braten aus dem Schnellkochtopf nehmen und pfeffern, quer zu den Fasern in Scheiben schneiden.

Lorbeerblätter und Wacholderbeeren aus dem Gemüsesud fischen.

Anschließend mit einem Pürierstab das Gemüse zu einer Soße verarbeiten.

Etwas Stärke in kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Kalte Butter in kleinen Stückchen in die Soße einrühren. Rosmarin von den Stängeln lösen, fein hacken und hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch vorsichtig in die Soße legen. Gegarte Kartoffeln abschütten, mit Butter und in dünne Röllchen geschnittenen Schnittlauch verfeinern. Kartoffeln und Braten gemeinsam mit dem Ofen-Mangold servieren.

Tipp:

Beim Käsereiben die Reibe auf ein Brett stellen. Dadurch kann mehr Kraft beim Reiben erzeugt werden und somit auch Zeit eingespart werden.

Der Braten im Schnellkochtopf ist schon nach einer Stunde Garzeit verzehrbar.

Bei der gewohnten Zubereitung im Bräter oder Schmortopf ist von einer Garzeit von bis zu 2 Stunden auszugehen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Steak d'aignon mit Gorgonzola-Risotto, Kürbisspalten

Für zwei Personen

Für die Steak d'aignon:

2 Rumpsteaks à 120 g	4 große Schalotten	1 Ei
2 EL scharfer Senf	1 EL Mehl	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 kleine Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Gorgonzola	20 g Parmesan	20 g Butter
400 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	

Für den Kürbis:

1/8 Hokkaido	2 TL Pumpkin-Pie-Spice-Gewürz	50 ml heller Balsamico
10 g Honig	2 EL Olivenöl	

Für den Estragon:

1/2 Bund franz. Estragon	Öl	Salz
--------------------------	----	------

Für die Steak d'aignon:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in wenig Sonnenblumenöl beidseitig heiß, aber kurz bräunen und herausnehmen. Anschließend Schalotten abziehen, klein schneiden und in diesem Ansatz weich schmoren. Anschließend mit Senf mischen.

Schalotten auf Steaks platzieren und leicht andrücken. Anschließend diese Seite gut mit Mehl bestäuben.

Steaks mit der Schalotten-Senf-Seite in eine flache Schüssel mit verquirltem Ei legen, wieder herausnehmen und in restlichem Sonnenblumenöl auf der Schalottenseite goldbraun braten. Vorsichtig wenden, so dass eine glatte Kruste entstanden ist. Gegebenenfalls im Backofen bei 80 Grad auf eine Kerntemperatur von 54 Grad fertiggaren.

Für das Risotto:

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter farblos anschwitzen.

Risottoreis dazugeben, kurz mitschwitzen und mit Weißwein ablöschen.

Sobald dieser vollständig einreduziert ist, kellenweise mit heißem Gemüsefond auffüllen und unter häufigem Rühren auf kleiner Flamme al dente garen. Zum Schluss mit Gorgonzola, restlicher Butter und geriebenem Parmesan finalisieren.

Für den Kürbis:

Hokkaido in Spalten schneiden und in Olivenöl anbraten. In eine Auflaufform mit Pumpkin-Pie-Spice-Gewürz, Balsamico und Honig geben und im Backofen bei 180 Grad weichschmoren.

Für den Estragon:

Estragon von den Stielen abrebeln und in der Fritteuse bei 160 Grad in Öl knusprig frittieren. Anschließend gut auf Küchenpapier entfetten und vor dem Servieren leicht salzen.

Steaks neben dem Risotto anrichten, mit Kürbisspalten belegen und mit frittiertem Estragon garnieren. Eine kleine Spur der entstandenen Kürbismarinade als Sauce anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 20. Oktober 2023

Rinder-Filet mit Pilz-Ragout

Für 4 Personen

300 g Kräuterseitling	200 g braune Champignons	1 Zwiebel
0,5 Bund glatte Petersilie	4 Rinderfiletsteaks (a 200 g)	Salz
2 EL Butterschmalz	50 ml Sherry	100 ml trockener Weißwein
200 ml Rinderfond	Pfeffer	100 g Sahne
50 g Parmesanspäne		

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräuterseitlinge und Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln.

Die Blätter von den Stängeln abzupfen und einige schöne für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest fein schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer ofenfesten Form im heißen Ofen 10-12 Minuten medium nachgaren.

Die Pfanne wieder erhitzen, das übrige Schmalz dazugeben und die Pilze darin bei starker Hitze anbraten. Die Stücke auf einer Pfannenseite zusammenschieben und die Zwiebelwürfel auf der freien Seite bei mittlerer Hitze anschwitzen. Erst mit dem Sherry, dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit jeweils einkochen. Rinderfond und Sahne angießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Die Rinderfiletsteaks auf Teller verteilen und mit reichlich Pilzragout begießen. Mit Parmesanspänen toppen und mit den übrigen Petersilienblättern garnieren.

Frank Rosin am 19. Oktober 2023

Rinder-Filet Stroganoff

Für 4 Personen

600 g Rinderfilet	250 g braune Champignons	300 g Kräuterseitlinge
2 Rote Beten	5 Cornichons	1 Zwiebel
1 Handvoll Rucola	1 Bund Schnittlauch	2 EL neutrales Öl
100 ml trockener Weißwein	2 TL Dijon-Senf	400 ml Rinderfond
2 Prisen Salz	1 Prise Pfeffer	1 TL Speisestärke
4 EL Crème-fraiche		

Das Rinderfilet von Silberhäuten, Sehnen sowie Fett befreien und in fingerdicke Medaillons schneiden. Beide Pilzsorten putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Würfel schneiden.

Rote Beten und Cornichons abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Einige schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten scharf anbraten, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das übrige Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin bei starker Hitze 1-2 Minuten anbraten, dann auf einer Pfannenseite zusammenschieben, die Butter dazugeben und die Zwiebel auf der freien Seite glasig anschwitzen. Rote Bete und Cornichons dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Den Senf einrühren, den Rinderfond angießen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung etwa 10 Minuten köcheln.

Die Speisestärke nach Belieben mit wenig kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Das Fleisch in die Sauce legen und bei niedriger Hitze 2-3 Minuten nachziehen lassen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschnittenen Rucola und Schnittlauchröllchen unterheben.

Das Rinderfilet Stroganoff auf tiefe Teller verteilen, mit dem übrigen Rucola garnieren und servieren. Dazu passt eine Scheibe Roggen-Sauerteigbrot genauso gut wie Nudeln oder Salzkartoffeln.

Frank Rosin am 19. Oktober 2023

Chili con Carne

Für 4 Personen

500 g Rinderhackfleisch	3 - 4 weiße Zwiebeln	500 g gehackte Dosentomaten
1 Dose Kidneybohnen	1 Packung Babymais ' '	250 ml Rinderbrühe
1/2 Bund frischer Thymian	2 Zweige frische Kräuter	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	1 Schuss Olivenöl	1 Prise brauner Zucker
4 EL Sauerrahm	1 Zitrone	Speisestärke
Salz	Pfeffer	Cayennepfeffer

2-3 Thymianzweige auf die Seite legen und von den restlichen Zweigen die Thymianblättchen zupfen und fein hacken. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem fein gehackten Thymian abschmecken und daraus höchstens golfballgroße Kugeln formen.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, mit reichlich Salz abschmecken, den restlichen Thymian, die Lorbeerblätter und eine angedrückte Knoblauchzehe hineingeben. Die Fleischbällchen einlegen, den Topf auf die Seite ziehen und die Fleischbällchen darin etwa 5-6 Minuten gar ziehen lassen.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In einer großen, beschichteten Pfanne oder einem flachen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Glasige Zwiebeln mit braunem Zucker bestreuen, kurz karamellisieren lassen und mit den gehackten Dosentomaten gut bedeckt auffüllen. In der Zwischenzeit die andere Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und zugeben.

Die Kidneybohnen aus der Dose nehmen, in ein Sieb schütten, unter fließendem Wasser kurz abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls zur kochenden Sauce geben.

Mais zugeben, mit der Brühe auffüllen, alles 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis Mais und Zwiebeln weich sind. Das Ganze mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden und nochmals mit Salz und Cayennepfeffer würzig-scharf abschmecken.

Die Fleischbällchen aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, auf den Tellern verteilen und je mit einem großen Schöpfer vom Chili-Tomatenragout übergießen.

Den Basilikum (oder die Petersilie) fein schneiden, über das Chili streuen, einen großen Löffel Sauerrahm darauf geben und mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln.

Alexander Herrmann am 18. Oktober 2023

Rinderbraten

Für 4 Personen:

1 kg Rinderbraten	1 l Rotwein	500 ml Rinderfond
3 EL Tomatenmark	3 Möhren	3 St. Staudensellerie
1 Fenchelknolle	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
1 EL Öl	Stärke	

Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden.

Das Fleisch in einem Bräuer von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus dem Bräuer nehmen, kurz zur Seite stellen und jetzt Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse im Bräter anschwitzen.

Tomatenmark zugeben und ebenfalls anrösten.

Fleisch zurück in den Bräter geben und mit etwa 200 ml Rotwein ablöschen.

Nach und nach den restlichen Rotwein zugeben und einköcheln lassen, bis alles dickflüssiger wird.

Die Kräuter und den Fond zugeben, Deckel schließen und alles bei 130°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen für etwa 5 Stunden garen.

Gelegentlich das Fleisch wenden und eventuell Flüssigkeit nachgeben.

Falls die Soße am Ende zu dünnflüssig ist, mit etwas in Wasser aufgelöster Stärke andicken.

Dazu den Bräter auf den Herd stellen und alles kurz aufkochen lassen.

Wem die Gemüsestücke zu grob sind, gibt die Soße vor dem Andicken durch ein Sieb.

NN am 13. Oktober 2023

Bohnen-Rindfleisch-Auflauf mit Kartoffeln

Für 4 Personen:

700 g Gulaschfleisch	2 Zwiebeln	4 Möhren
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark	700 g Kartoffeln
1 Dose kl. weiße Bohnen	1 Dose gr. weiße Bohnen	1 Dose Kidneybohnen
500 ml Rinderbrühe	1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
1 TL Thymian	2 EL Öl	

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln und Möhren schälen und klein schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne zunächst das Fleisch rundherum scharf anbraten.

Die Zwiebeln, die Möhren und die klein geschnittenen Knoblauchzehen hinzufügen.

Einen EL Tomatenmark mit 1 TL Zucker einrühren und kurz anbraten.

Mit der Rinderbrühe ablöschen.

Bohnen hinzufügen und zugedeckt etwa 30 Minuten lang köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffelscheiben etwa 5 Minuten lang vorkochen. Dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Tipp: Das Abschrecken mit kaltem Wasser unterbricht den Garvorgang. Die Kartoffeln garen später im Backofen zu Ende.

Die Bohnen mit dem Fleisch in eine Auflaufform geben.

Die Kartoffeln darüber platzieren und im vorgeheizten Ofen auf mittlerem Einschub etwa 1 Stunde lang garen.

Hinweis: Da jeder Backofen etwas anders funktioniert und die verwendete Menge der Zutaten auch immer leicht unterschiedlich ist, kann auch die Garzeit leicht variieren.

Tipp: Das Gericht ist dann gar, wenn die Kartoffeln weich und das Fleisch zart ist.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann auf Tellern anrichten und servieren.

NN am 11. Oktober 2023

Rinder-Tatar mit Paprika-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

150 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Tomate	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
5 Gewürzgurken	Gurkenwasser	1 TL Kapern
1 Ei	1 EL Ketchup	1 EL süßer Senf
1 Zweig glatte Petersilie	1-2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Paprikagemüse:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Tomate
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Orange, davon Saft
1 EL Tomatenmark	1 Prise Piment d'Espelette	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Brot:

1 Baguette	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
------------	------------------	----------

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie	1 Zweig Basilikum	Olivenöl, Salz
--------------------	-------------------	----------------

Für das Rindertatar:

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und kurz blanchieren. Im Anschluss abtropfen lassen. Gewürzgurken fein würfeln. Kapern hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Rinderfilet fein hacken und mit Zwiebel, Gewürzgurken, 1-2 EL Gurkenwasser, Kapern, Eigelb, Ketchup, Senf und Olivenöl vermengen. Tomatenwasser auspressen und zum Tatar geben.

Petersilie fein hacken und unter das Tatar rühren. Tatar mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Paprikagemüse:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl glasig anschwitzen. Rote und gelbe Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Zur Zwiebel in den Topf geben, Hitze erhöhen, salzen und Paprika krätig anrösten. Tomatenmark hinzugeben und mitrösten. Mit Piment d'Espelette und Salz würzen. Tomatenwasser auspressen und dazugeben. Alles etwas einköcheln lassen.

Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft unter das Paprikagemüse rühren.

Für das Brot:

Baguette halbieren, dann längs aufschneiden. Brothälften mit Knoblauch in etwas Öl goldbraun anrösten.

Für die Garnitur:

Blätter von Petersilie und Basilikum abzupfen. Mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Als Garnitur auf das Tatar geben.

Alexander Kumptner am 29. September 2023

Steak-Pfanne mit Kartoffeln, Zucchini und Tomaten

Für 4 Personen

350 g Kartoffeln, festk.	Salz	2 Zwiebeln
250 g Zucchini	1/2 rote Chilischote	3 Tomaten
600 g Rinderhüftsteak	Pfeffer	3 EL Pflanzenöl
1 Bund Schnittlauch	250 g Sahnequark, 20%	50 g Natur-Joghurt
1 Prise Cayennepfeffer		

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser nahezu garkochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Zucchini abwaschen, die Enden abschneiden und Zucchini in Würfel oder Scheiben schneiden.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen, Chili in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten abwaschen, halbieren, den Strunkansatz entfernen. Tomaten in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Die geschälten Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Das Fleisch in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin kurz und kräftig von allen Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.

Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, Zucchini und Zwiebelstreifen darin goldbraun anbraten.

In der Zwischenzeit Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Quark und Joghurt verrühren, Schnittlauch untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Gemüse in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen, Chili- und Tomatenstücke dazugeben, untermischen und ca. 2 Minuten mit anbraten.

Die Fleischscheiben wieder zum Gemüse in der Pfanne geben, nochmals kurz durchschwenken und auf Tellern anrichten. Jeweils einen Klecks Quarkdip dazu geben und genießen.

Rainer Klutsch am 21. September 2023

Pasta alla *Genovese*

Für 4 Personen:

750 gr Rindfleisch	1 kg Gemüsezwiebeln	2 Möhren
2 Stauden-Sellerie	200 ml Weißwein	Wasser
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	½ Bund Petersilie
1-2 Lorbeerblätter	400 gr Makkaroni	60 gr Parmesan

Zwiebeln schälen und in feine Ringe/Halbringe schneiden.

Möhren ebenfalls schälen und mit dem Sellerie möglichst kleinschneiden.

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden.

Petersilie und Lorbeerblätter mit Küchengarnt zusammenbinden.

In einem großen Topf zunächst die Zwiebeln, Möhren und Sellerie anschwitzen. Darauf achten, dass das Zwiebeln nur eine leichte Bräunung bekommen und nicht anbrennen.

Das Fleisch zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Den Wein zugeben und einreduzieren lassen.

Das Kräuterpaket, Salz, Pfeffer und etwas Wasser (halbes Glas) in den Topf geben, den Deckel schließen und alles für mindestens 3 Stunden auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Zwiebeln püreeartig und das Fleisch zart ist.

Falls die Flüssigkeit zu sehr verdampft immer mal wieder etwas Wasser nachgießen.

Die Pasta ein bis zweimal durchbrechen und al dente kochen.

Während die Nudeln kochen, das Kräuterpaket und das Fleisch aus dem Topf nehmen.

Das Fleisch entweder separat servieren oder zerdrücken und wieder zu den Zwiebeln geben.

Alles abschmecken und die fertige Pasta in den Topf geben.

Gut vermengen und vorm Servieren den frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen

NN am 17. September 2023

Steak-Sandwich Italian Style

Für 2 Personen:

3 EL Zucker	1 rote Zwiebel	1/2 Knoblauchzehe
200 g Kirschtomaten	1 Msp. Gewürzsalz	1 EL Sojasauce
50 ml Weißwein	2 EL Essig	1 Rumpsteak (300 g)
1 Msp. Gewürzmix	1/2 Ciabatta	1 Bund glatte Petersilie
150 g Mayonnaise	1 Burrata	

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Zucker in einem Topf schmelzen.

In der Zwischenzeit Zwiebel in feine Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides zusammen mit den Kirschtomaten in den flüssigen Zucker geben und ca. 3 Minuten unter Rühren darin karamellisieren. Tomaten mit Gewürzsalz würzen, mit Sojasauce, Weißwein und Essig ablöschen und ca. 13 Minuten zu einer Art Tomaten-Marmelade einkochen.

Währenddessen die Fettkante vom Rumpsteak abschneiden und in einer heißen Pfanne ausbraten.

In der Zwischenzeit das Rumpsteak schräg in dünne Scheiben, zu Minutensteaks, schneiden.

Minutensteaks mit einem Fleischhammer etwas plattieren und von beiden Seiten kräftig mit Gewürzmix würzen. Die Scheiben zur Fettkante in die Pfanne geben und im ausgelassenen Fett von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Ciabatta kurz im heißen Ofen rösten. Petersilie in einer Küchenmaschine fein zerkleinern.

Mayonnaise dazugeben und in der Küchenmaschine zu einer Petersilien-Mayonnaise vermengen.

Ciabatta längs halbieren und beide Hälften mit der Petersilien-Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Hälfte Tomaten-Marmelade und jeweils 2-3 Minutensteaks geben.

Zerzupften Burrata und etwas mehr Tomaten-Marmelade on Top geben.

Das Sandwich mit der oberen Hälfte verschließen.

Steffen Henssler am 16. September 2023

Rindfleisch-Salat mit frittierten Kartoffeln

Für 4 Personen:

Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln, Drillinge Salz 500 ml Rapsöl

Für den Salat:

4 Hüftsteaks a 100 g	2 EL Butterschmalz	Salz
Pfeffer	125 ml Rotwein	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	2 TL Senf
Honig	Worcestershiresauce	2 Lauchzwiebeln
1 Paprikaschote, gelb	8 Kirschtomaten	8 Mini-Maiskolben, eingelegt
4 Gewürzgurken	1 Bund Schnittlauch	

Außerdem:

2 Eier (Größe M)

Kartoffeln abbrausen. Eier anpieken. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15-20 Minuten gar kochen. Eier nach ca. 5 Minuten zugeben und ca. 7-10 Minuten kochen.

Eier aus dem Kochwasser heben, kalt abbrausen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen.

Für den Salat Steaks evtl. mit Küchenpapier abtupfen. Butterschmalz portionsweise erhitzen. Steaks darin von beiden Seiten jeweils 1 Minute kräftig anbraten.

Temperatur herunterschalten und die Steaks jeweils von beiden Seiten etwa 2 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Steaks aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Den Bratensatz mit Rotwein (oder Brühe-Essig-Mischung) ablöschen, etwas einköcheln lassen und anschließend in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. Mit Öl, Essig, Senf, Honig und Worcestershiresauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Steak in Streifen schneiden und mit dem Dressing mischen.

Lauchzwiebeln, Paprika und Tomaten putzen, abbrausen. Lauchzwiebeln kleinschneiden. Paprika vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Mini-Maiskolben nach Belieben ganz lassen oder klein schneiden. Gewürzgurken ebenfalls kleinschneiden.

Vorbereitete Zutaten zu den Steakstreifen geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Kartoffeln flach drücken. Öl in einer Fritteuse oder einem Topf erhitzen. Kartoffeln darin portionsweise ca. 2-3 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eier schälen, vierteln. Salat erneut abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen. Mit den Kartoffeln anrichten und servieren.

Tipp:

Wer möchte kann den Salat auch mit einer würzigen Mayonnaise zubereiten.

Hier das Rezept für eine Blitz-Mayonnaise ohne Ei. 100 ml Milch, 300 ml Sonnenblumenöl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz, Pfeffer, 1-2 TL Senf, 2 EL Zitronensaft und -schale würzen.

Martin Gehrlein am 23. August 2023

Rinder-Filet mit Roter Bete auf Rösti

Für 4 Personen:

Für Filet und Rote Bete:

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

Für die Kartoffel-Rösti:

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

Für die Kapern-Kräuter-Soße:

1 rote Zwiebel	1 Chilischote	1 Handvoll Oliven
0.5 Glas Sardellen	2 Zehen Knoblauch	3 EL Kapern
0.5 unbehand. Zitrone	2 EL Apfel-Balsamessig	8 EL Olivenöl
Pfeffer	12 Stiele glatte Petersilie	

Für Filet und Rote Bete: Das Filet aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht zu kalt in die Pfanne kommt.

Rote Bete kurz abwaschen und die Stiele entfernen. Nebeneinander in einen großen Topf legen. Den Topf mit grobem Meersalz befüllen, sodass die Knollen in einem etwa 1 cm hohen Bett aus Salz liegen. Zusätzlich etwas Salz auf die Bete streuen. Abgedeckt im Backofen auf der untersten Schiene circa 1,5 Stunden bei 140 Grad garen.

Die gegarte Bete aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann die Schale mit einem kleinen Küchenmesser abziehen. In mundgerechte Stücke schneiden und nach Bedarf mit Salz abschmecken. Mit Essig, Olivenöl, Pfeffer und fein geschnittenem Knoblauch vermengen und durchziehen lassen. Dafür am besten für 10 Minuten bei 50 Grad in den Ofen stellen.

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

Für die Kartoffel-Rösti: Kartoffeln schälen und fein reiben. Rosmarinnadeln abzupfen und ganz fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin und Knoblauch zusammen mit etwas Salz zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Die Masse kräftig durchkneten. Pro Rösti 1 gute Handvoll der Masse zu einer festen Kugel formen, dabei möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kugeln in der Pfanne flach drücken und bei mittlerer Temperatur etwa 8 Minuten ausbacken. Wenn die Rösti Farbe angenommen haben, vorsichtig wenden. Auch von der zweiten Seite ausbacken.

Für die Kapern-Kräuter-Soße: Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerne herauskratzen und die Schote in feine Streifen schneiden. Oliven gegebenenfalls entkernen und in feine Stücke schneiden. Sardellen klein schneiden. Knoblauchzehen schälen und würfeln. Alle Zutaten vermengen, dann die Kapern dazugeben. Olivenöl, Essig und 1 Spritzer frischen Zitronensaft sowie den Abrieb der Zitrone dazugeben, mit frischem Pfeffer und nach Belieben etwas Salz würzen. Zum Schluss die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Soße mischen.

Anrichten: Rösti auf Teller verteilen. Das Fleisch darauf anrichten. An beide Seiten etwas Rote-Bete-Salat geben und das Ganze mit der Soße toppen. Zum Schluss

Tarik Rose am 20. August 2023

Saltimbocca mit Salsa verde, Kartoffel-Bohnen-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Saltimbocca:

4 Medaillons vom Rinderfilet	4 Scheiben Parmaschinken	4 Salbeiblätter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Salsa verde:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1-2 Zweige Bohnenkraut
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Abrieb	1-2 TL Kapern
1 Anchovisfilet, in Olivenöl	weißer Balsamicoessig	100-200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffel-Bohnen-Gemüse:

5-6 Kartoffeln	100 g grüne Bohnen	6-8 Kirschtomaten
1 Zitrone, davon Saft	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Eiswasser	
Für die Garnitur:	5 g Parmesan	

Für die Saltimbocca: Das Fleisch zwischen Backpapier oder Folie legen und plattklopfen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken auf die Größe der Medaillons zuschneiden und auf das Fleisch legen. Auf jedes Medaillon ein Blatt Salbei legen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Saltimbocca auf der Schinkenseite bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Medaillons umdrehen, Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch nur noch kurz ziehen lassen.

Wer keinen Fleischplattierer besitzt, kann das Fleisch auch mit einer Stielkasserolle bzw. einem Stieltopf klopfen.

Für die Salsa verde: Petersilienblätter abzupfen. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden und zusammen in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl auffüllen, sodass die Kräuter bedeckt sind. Knoblauch halbieren, hinzugeben und ziehen lassen. Bohnenkrautblätter abzupfen und fein schneiden. Zur Petersilien-Schnittlauch-Mischung geben.

Kapern und Anchovisfilet fein hacken. Zu den Kräutern geben. Mit Zitronenabrieb, Weißweinessig, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe vor dem Servieren entfernen.

Die Salsa verde können Sie in größerer Menge vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Wichtig ist, dass die Salsa verde immer wieder mit Olivenöl aufgefüllt wird, wenn man etwas von der Sauce abnimmt.

Mit Säure, zum Beispiel Zitronensaft, erst zum Schluss abschmecken, denn sonst wird die Salsa verde schnell grau.

Für das Kartoffel-Bohnen-Gemüse: Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, dann abgießen, pellen und vierteln. Bohnen putzen, in Salzwasser blanchieren, dann in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Wasser abgießen und Bohnen halbieren.

Kirschtomaten halbieren oder vierteln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Tomaten und Bohnen hinzugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Salsa verde dazugeben und erneut durchschwenken. Mit Zitronensaft abschmecken.

Salzen Sie das Eiswasser, bevor Sie die Bohnen darin abschrecken. So behalten sie ihren Geschmack und laugen weniger schnell aus.

Für die Garnitur: Parmesan über das Gericht streuen und servieren.

Cornelia Poletto am 02. August 2023

Labskaus

Für zwei Personen

Für den Labskaus:

600 g gepökelte Rinderbrust	100 g Corned Beef	2 Rollmöpfe
375 g mehligk. Kartoffeln	1 vorgekochte Rote Bete	$\frac{1}{4}$ kleiner Knollensellerie
100 g Karotten	$\frac{1}{2}$ Lauchstange	1 Lorbeerblatt
1 TL Senfsamen	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Matjestatar:

1 Matjesfilet	5 Cornichons
---------------	--------------

Für die Rote Bete:

1 vorgegarte Rote Bete	10 ml Himbeeressig	10 ml Walnussöl
20 ml Rapsöl	Salz	

Für die Wachtel-Spiegeleier:

4 Wachteleier	Butter	Dil, Blüte
---------------	--------	------------

Für den Labskaus:

In der Vorbereitung Rinderbrust in große Stücke schneiden. Kartoffeln, Sellerie und Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob schneiden. Rinderbrust, Kartoffeln und Gemüse in einem großen Topf mit Salzwasser bedecken.

Gewürzsäckchen aus Lorbeerblatt, Senfsamen und Pfefferkörner dazugeben. Alles zusammen aufkochen und das Fleisch bei mittlerer Hitze etwa 30-45 Minuten garen, bis es beim Einstechen mit einem spitzen Messer ganz leicht wieder heruntergleitet.

Gekochte Kartoffeln nun zerkleinern. Vorgekochte Rote Bete kleiner schneiden und mit Kartoffeln in den Fleischwolf geben. Rollmops und Corned Beef so klein schneiden, dass alles im Fleischwolf gut verarbeitet werden kann. Gepökelte Rinderbrust aus dem Kochtopf nehmen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Ebenfalls in den Fleischwolf geben und die ganze Masse auffangen und verrühren. Um die richtige Konsistenz zu erhalten, die Masse wie ein klassisches Kartoffelpüree auf dem Herd aufsetzen. Butter zugeben und einrühren. Labskaus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Matjestatar:

Matjes kleinschneiden und mit klein gehackten Cornichons vermengen.

Für die Rote Bete:

Rote Bete klein schneiden und mit Himbeeressig, Walnussöl und Rapsöl marinieren. Mit Salz bestreuen.

Für die Wachtel-Spiegeleier:

Butter in einer Pfanne erhitzen und Wachteleier darin bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten. Labskaus auf Tellern anrichten, marinierte Rote Bete Stücke darauf geben. Mit Dill garnieren. Matjestatar daneben im Ring anrichten und das Wachtel-Spiegelei darauf geben. Mit Blüten garnieren und servieren.

Nelson Müller am 20. Juli 2023

Rinder-Braten in Rotwein-Soße mit Gemüse und Rosmarin

Für 4 Personen:

1,2 kg Rinderbraten (Schulter)	Salz, Pfeffer	3 4 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	800 g gemischtes Gemüse	4 Schalotten,
4 Knoblauchzehen	1-2 Chilischoten	4 Lorbeerblätter
3 4 Zweige Thymian	8 Pfefferkörner	1 EL Honig
500 ml trockenen Rotwein		

Als Gemüse sei eine Mischung aus Champignons, Karotten, Paprika, Cocktailtomaten empfohlen.

Die Schalotten schälen und vierteln.

Die Knoblauchzehen grob zerdrücken.

Den Thymian waschen und trocken schütteln.

Den Rinderbraten waschen, trocken tupfen und rundherum gut mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem gusseisernen Bräter erhitzen. Die Nadeln von einem Zweig Rosmarin abzupfen und grob hacken. Im Olivenöl anbraten. Den Rinderbraten dazugeben und auf mittlerer bis hoher Temperatur von allen Seiten anbraten. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit den Schalotten, dem Knoblauch, den Chilischoten, den Lorbeerblättern und den Pfefferkörnern in den Bräter geben. Um den Rinderbraten herumschichten und gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Honig über den Rinderbraten geben. Den restlichen Rosmarin sowie den Thymian zwischen das Gemüse stecken. Zum Schluss den Rotwein eingießen und aufkochen lassen. Nun zugedeckt ca. 2 Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vor dem Servieren die Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Stiele vom Thymian und Rosmarin entfernen und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rinderbraten in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und der Sauce servieren. Dazu passen Salzkartoffeln, Blumenkohlpüree, Kartoffelpüree oder Kartoffel-Sellerie-Püree.

NN am 14. Juli 2023

Gegrilltes Onglet, Kartoffel-Pfifferling-Salat, Espuma

Für zwei Personen

Für das Onglet:

400 g Onglet (Nierenzapfen) Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Weißwein-Reduktion:

1 Schalotte 125 ml trockener Weißwein 2 EL heller Essig
2 Zweige Estragon 1 Lorbeerblatt 1 TL schwarze Pfefferkörner

Für den Béarnaise-Espuma:

1 Zitrone, davon Saft 255 g Butterschmalz 3 pasteurisierte Eigelbe
30 ml Gemüsefond 1 EL Senf 100 g Zitronenfaser
10 g Salz Pfeffer

Für den Salat:

200 g kl. festk. Kartoffeln 300 g Pfifferlinge 4 Stangen Staudensellerie
100 g Kirschtomaten 3 Schalotten 50 ml Gemüsefond
5 Halme Schnittlauch 40 ml Rapsöl 10 ml heller Balsamessig
Salz Pfeffer

Für das Onglet: Den Grill auf 250 Grad vorheizen. Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Wasser in einem Topf auf 65 Grad erhitzen, um die Espumafflasche warmzuhalten.

Fleisch gut abwaschen und trockentupfen. Parieren und von überschüssigem Fett und Sehnen befreien. Bei Bedarf mit einem scharfen Messer entlang der Mittelsehne durchtrennen und Bindegewebe entfernen. Grill mit ein wenig Öl einfetten. Onglet bei 250 Grad direkt auf den Grill legen und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend Fleisch vom Grill nehmen und im Ofen auf eine Kerntemperatur von 54 Grad bringen. Dann außerhalb des Ofens ruhen lassen bis zum Servieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Weißwein-Reduktion: Schalotte abziehen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten-Scheiben in einem Topf mit Weißwein, Essig, Estragon, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern aufkochen und reduzieren lassen. Kurz vor der Verwendung durch ein Sieb passieren und auffangen.

Für den Béarnaise-Espuma: Butterschmalz in einem Topf schmelzen lassen. Eigelb mit 10 ml der warmen Weißweinreduktion schaumig schlagen. Etwas Senf einrühren.

Langsam durch das Zugeben des flüssigen Butterschmalzes - über einem Wasserbad oder in einem Topf bei niedriger Hitze aufschlagen bis die Sauce emulgiert. Zitronenfaser unterrühren und bei Bedarf Fond für die Konsistenz hineingeben. Zitronensaft bei Bedarf als Säure dazugeben. In die Espumafflasche füllen, 2 Sahnepapseln einfüllen und gut schütteln. Im Wasserbad bis zur Verwendung aufwärmen.

Für den Kartoffel-Pfifferling-Salat: Kartoffeln waschen und in der Schale in Salzwasser garen. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Aus Fond, 20 ml Öl, Balsamessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und Kartoffeln darin marinieren.

Pfifferlinge putzen. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Pfifferlinge in einer Pfanne mit restlichem Öl anschwitzen. Schalotten hinzugeben. Sellerie waschen, Enden entfernen und Fäden abziehen.

Grün zur Dekoration beiseitelegen. Sellerie in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Tomaten waschen und halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Tomaten und Pfifferlinge vorsichtig unter die Kartoffeln heben und vermengen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Nelson Müller am 30. Juni 2023

Sommerrollen mit gebratenem Rumpsteak

Für 2 Personen:

1/2 Spitzpaprika	1 Frühlingszwiebel	1/2 Pak Choi
1/2 Karotte	5 Zweige Koriander	1 Rumpsteak (150 g)
3 EL Bratöl	1 Msp. Wok-Gewürz	4 EL Teriyaki-Sauce
Knoblauch	2 Spur Chili-Sauce	3 EL Sojasauce
1 EL milder Essig		

Spitzpaprika, Frühlingszwiebel, Pak Choi und Karotte längs in dünne Streifen schneiden. Die Stielenden vom Koriander abschneiden. Koriander dritteln und sowohl Blätter als auch Stiele verwerten. Alles in eine Schüssel geben und einen Spritzer Chili Sauce und 1 TL Sojasauce hinzufügen.

Rumpsteak erst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen.

Rumpsteak ins heiße Öl geben, großzügig mit Wok Gewürz würzen und ca. 1 Minute scharf anbraten.

Rumpsteak mit Teriyaki Sauce ablöschen, kurz durchschwenken und karamellisieren lassen, dann zum Gemüse in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und beiseitestellen.

Für den Dip 2 EL Sojasauce, Essig, Sesamöl, Erdbeerfrucht-Aufstrich und einen Spritzer Chili-Soße in einer Schüssel verrühren.

Reispapier vorm Befüllen ca. 5 Sekunden in kaltes Wasser tauchen und abschließend auf einem angefeuchteten Arbeitsbrett ablegen. Dann die marinierte Gemüse-Fleisch-Füllung auf das untere Drittel des Reispapiers geben. Das untere Ende des Reispapiers über die Füllung klappen und diese einmal mit dem Reispapier umwickeln. Dann die Seiten einschlagen und die Rolle zu Ende einrollen.

Steffen Henssler am 24. Juni 2023

Ungarisches Gulasch mit Paprika und Majoran

Für 6 Personen:

5 Zwiebeln (500 g)	1 rote Paprikaschote (200 g)	1 gelbe Paprikaschote (200 g)
1,2 kg durchw. Rindfleisch	Salz, schwarzer Pfeffer	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL scharfes Paprikapulver	1 EL Mehl	3 EL Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark	250 ml kräftiger Rotwein	1,2 l Bratenfond
1 mehlig. Kartoffel (200 g)		

Für die Gewürzmischung:

1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 kleine Knoblauchzehe	2 Zweige Majoran
$\frac{1}{2}$ Zitronen-Abrieb	1 Msp. gemahl. Kümmel	1 Msp. Cayennepfeffer

Die Zwiebeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und weiße Samenwände entfernen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Fleisch in etwa 5 cm große Stücke schneiden. In einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Mit Mehl bestäuben und kräftig durchmischen.

Das Öl in einem großen Topf (28 cm Ø) erhitzen. Die Fleischstücke darin von jeder Seite 2 Min. scharf anbraten. Die Zwiebeln zugeben und 3 Min. mitbraten. Tomatenmark einrühren und bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. unter Rühren rösten. Mit einem Schuss Wein ablöschen und etwa 2 Min. einkochen lassen. Den restlichen Wein zugießen und wieder 2 Min. einkochen lassen.

Den Bratenfond zugießen. Das Gulasch aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze 2 Std. schmoren lassen. Die Kartoffel waschen, schälen und fein reiben. Mit den Paprikastreifen ins Gulasch rühren. Noch etwa 1 Std. weitergaren, bis das Fleisch beim Hineinstecken weich ist.

Für die Würzmischung das Paprikapulver mit einem Schuss kaltem Wasser verrühren. Knoblauch schälen und möglichst fein hacken. Majoran waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch, Majoran, Zitronenschale, Kümmel und Cayennepfeffer in die Paprikapaste rühren. Das Gulasch offen noch 10-15 Min. sämig einkochen lassen. Gegen Ende der Garzeit die Würzmischung einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 20. Juni 2023

Entrecôte, Café-de-Paris-Butter-Soße, Spargel, Pommes

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes, à 250 g	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
1 TL Butter	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salt Flakes	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Strauchtomate	100 g weiche Butter	10 ml Worcestershiresauce
1 TL Senf	2 Zweige Estragon	2 Zweige Thymian
2 Zweige Kerbel	10 g Café de Paris Gewürz	Salz, Pfeffer

Für die Spargel:

6 weiße Spargelstangen	6 grüne Spargelstangen	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für die Pommes allumettes:

2 große, mehligk. Kartoffeln	2 L Erdnussöl	2 EL Weißweinessig
Meersalz-Flocken		

Für das Entrecôte:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Eine gusseiserne Pfanne kräftig erhitzen. Die Steaks leicht salzen.

Butterschmalz in die Pfanne geben und die Steaks darin von beiden Seiten jeweils gute 2 Minuten anbraten. Rosmarin, Thymian und die angedrückte Knoblauchzehe dazulegen. Dann die Steaks mit Rosmarin und Knoblauch aus der Pfanne nehmen, auf ein Gitter geben und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten medium (Kerntemperatur 55-56°C) garen.

Entrecôte aus dem Ofen nehmen und in der heißen gusseisernen Pfanne mit dem Rosmarin und Knoblauch von jeder Seite kurz nachbraten. Butter hinzugeben und das Fleisch mit der aromatisierten Butter begießen.

Steaks mit Salt Flakes und Pfeffer würzen und in Tranchen aufschneiden.

Für die Sauce:

Strauchtomate vierteln, entkernen und klein würfeln.

Café de Paris Gewürz mit Worcestershiresauce und Senf vermischen.

Anschließend leicht erhitzen und nach und nach die weiche Butter bis zur gewünschten Konsistenz einrühren. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken. Tomatenwürfel unterheben.

Für die Spargel:

Butter in einen Topf geben und eine Nussbutter herstellen. Den weißen Spargel schälen, beim grünen Spargel nur die Enden schälen.

Spargelschalen in einen Topf mit Wasser geben, leicht salzen und einmal aufkochen lassen. Danach die Schalen abseihen, das Spargelwasser nochmals aufkochen lassen, abschmecken und die Spargel nacheinander al dente kochen. Den grünen Spargel in Eiswasser abschrecken, den weißen nur auskühlen lassen. Kurz vor dem Anrichten grünen und weißen Spargel in der Nussbutter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pommes allumettes:

Kartoffeln schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben hobeln, dann in dünne Streifen schneiden. Wasser mit Essig in einen großen Topf geben und aufkochen. Kartoffelstreifen hineingeben und darin ca. 2-3 Minuten blanchieren. Kartoffelstreifen abgießen, auf einem Küchentuch auslegen und trocknen lassen.

Erdnussöl in einem großen Topf oder in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Kartoffelstreifen

darin etwa 3 Minuten anfrittieren.

Herausnehmen, abtropfen lassen und auf Küchentrepp legen.

Vor kurz dem Servieren das Erdnussöl auf 180 Grad erhitzen.

Kartoffelstreifen nun portionsweise in etwa 3 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 09. Juni 2023

Rumpsteak sous-vidé

Für 2 Personen:

2 Rumpsteaks à 250 g	Salz, Pfeffer	Olivenöl
1 Vakuumbeutel	1 Sous-Vide-Stick	Meersalz

Remoulade:

250 g Mayonnaise	150 g griech. Joghurt, 10%	1 TL Apfel-Senf
1 TL Knoblauch-Honig	2 TL eingel. Senfsaat	Salz, Pfeffer
½ TL Piment d'Espelette	4 Gewürzgurken, gewürfelt	¼ Apfel, gewürfelt
2-3 EL eingel. Zwiebeln	2 gekochte Eigelbe, zerdrückt	1 Bund Schnittlauch
2 EL frischer Dill		

Bratkartoffeln:

750 g festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
Schnittlauch		

Einen Topf mit Wasser füllen, den Sous-Vide-Stab hineinstellen und befestigen.

Das Fleisch trockentupfen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Vakuumbeutel legen, einen Schluck Olivenöl zufügen und gut verteilen. Den Beutel verschließen und vakuumieren. Den Beutel in den Topf einlegen und den Sous-Vide-Stick auf die gewünschte Temperatur einstellen (54°C). Für 2 Stunden garen, dann ist die Kerntemperatur erreicht. Für größere Steaks entsprechend mehr Zeit einplanen. Das Fleisch darf problemlos länger garen, denn es wird die Kerntemperatur nicht überschreiten.

Den Vakuumbeutel öffnen und die Steaks auf einen Teller geben, den Fleischsaft unbedingt auffangen und in eine Sauce geben.

Öl mit einem Stich Butter in einer Pfanne erhitzen, die Steaks trockentupfen und von jeder Seite ca. 60 Sekunden sehr scharf anbraten, dann servieren.

Remoulade:

Die Mayonnaise mit dem Joghurt, Apfelsenf, Knoblauchhonig und Senfsaat vermischen, dann mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Gewürzgurken- und Apfelwürfel, Eigelbe, Zwiebeln, Schnittlauch und Dill unterrühren und etwas durchziehen lassen.

Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln am Vortag als Pellkartoffeln kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln im Topf ausdampfen lassen. Noch warm schälen, dann bis zum nächsten Tag vollständig auskühlen lassen. Am nächsten Tag die Kartoffeln in Scheiben schneiden, auf zwei Pfannen verteilen und in Butterschmalz bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren den Schnittlauch darübergeben.

NN am 08. Juni 2023

Steak-Sandwich mit Salzzitronen und Süßkartoffel-Chips

Für 4 Personen

1 Süßkartoffel (300 g)	Salz	2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel (klein)	Zucker	1 Salzzitrone
200 g Schmand	2 TL Dijon-Senf	1 TL Honig
Pfeffer	8 Scheiben Kastenweißbrot	80 g gesalzene Butter
1 EL Butterschmalz	4 Rinder-Minutensteaks	2 Romana Salat-Herzen
4 Scheiben Gouda		

Für die Süßkartoffelchips Kartoffel schälen, waschen, trocken tupfen und auf einem stabilen Küchenhobel fein schneiden/hobeln.

Die Scheiben mit etwas Salz und Öl vorsichtig gründlich mischen, sodass alle Scheiben fein mit Öl überzogen sind.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegtem Backblech gleichmäßig verteilen.

Das Blech in den heißen Backofen schieben und die Süßkartoffelscheiben ca. 15 Minuten knusprig rösten. Ggf. zwischendurch vorsichtig wenden.

Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und jeweils mit etwas Salz und Zucker mischen, ziehen lassen.

Für den Dip eventuell vorhandene Kerne aus der Salzzitrone entfernen. Zitrone in sehr feine Würfel schneiden.

Schmand, Senf und Honig in einer Schüssel verrühren. Die Zitronenwürfel untermischen und den Dip mit Pfeffer abschmecken.

Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen. In einer großen beschichteten Pfanne nach und nach goldbraun rösten.

Süßkartoffel-Chips aus dem Backofen nehmen. Backofen-Temperatur auf 80 Grad reduzieren.

Die Süßkartoffel-Chips und Brotscheiben im Ofen warm halten.

Inzwischen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Steaks trocken tupfen und im heißen Butterschmalz von jeder Seite ca. 1 Minute braten.

Steaks aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt im Backofen bei 80 Grad kurz ruhen lassen.

Währenddessen die Salatblätter ablösen, waschen und trocken schütteln.

Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen nehmen, mit Salz würzen.

Zum Schichten der Sandwichs 4 Brotscheiben auf Teller verteilen. Mit Salatblättern belegen.

Steaks aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden. Steakstreifen auf dem Salat verteilen.

Je etwa ein Viertel vom Schmand-Salzzitronen-Dip darauf geben und den Käse auflegen.

Zwiebeln abtropfen lassen und auf dem Käse verteilen. Jeweils mit einer weiteren Toastscheibe abschließen und sofort servieren.

Kevin von Holt am 06. Juni 2023

Gulasch vakuum-gegart

Für 4 Portionen:

4 Sch. Roastbeef (à 230 g)	2 Zweige Rosmarin	4 Stängel Majoran
2 Knoblauchzehen	2 TL Paprikapulver (edelsüß)	1 Msp. Chilipulver
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel (gemahlen)	5 EL Pflanzenöl	8 Schalotten
1 Schuss Rotwein	20 ml Cognac	Salz, Pfeffer

Das Roastbeef etwa 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen. Abbrausen und trocken tupfen. Von Fett und Sehnen befreien.

Den Rosmarin und Majoran abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und halbieren. Zusammen mit den Kräutern, Paprikapulver, Chili, Kümmel und 4 EL Öl in einen geeigneten Vakuumierbeutel füllen. Das Fleisch in den Beutel legen und mit der Marinade umhüllen. Den Beutel vakuumieren und im Wasserbad bei 55°C ca. 1,5 Stunden garen.

Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. In einer heißen Pfanne im restlichen Öl ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und mundgerecht würfeln. Zu den Schalotten geben und rasch braun anbraten. Mit dem Wein und Cognac ablöschen und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren. Dazu nach Belieben Bohnen und Kartoffeln reichen.

NN am 31. Mai 2023

Rumpsteak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

3 EL Olivenöl Pfeffer 2 Zweige Zitronenthymian
4 Rumpsteaks; á ca. 180 g Salz

Für die Kräuterbutter:

3 Stängel glatte Petersilie 3 Stängel Estragon 3 Stängel Basilikum
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 1 Knoblauchzehe 150 g Butter (zimmerwarm)
Salz Pfeffer 1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft

Für das Gemüse:

1 Zucchini 1 rote Paprika 1 gelbe Paprika
2 rote Zwiebeln 1 Zweig Rosmarin 2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Die weiche Butter mit den Schneebeisen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.

Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, damit kleine Tupfen Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Beide Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika anschließend in breite Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen halbieren und in Spalten schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Paprikastreifen, Zucchinischeiben, Zwiebelspalten und die Kräuterzweige in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und gut vermischen. Das Gemüse auf eine Grillschale geben und auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Alternativ kann das Gemüse auch im Backofen gegart werden. Dafür den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten garen.

Die Steaks salzen und auf dem heißen Grill bei hoher Temperatur von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten.

Tipp:

Alternativ eine Grillpfanne hoch erhitzen. Die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Das Grillgemüse dazu servieren.

Sören Anders am 30. Mai 2023

Steak tartare mit Röstbrot und gebackenem Eigelb

Für zwei Personen

Für das Steak Tatar:

300 g Angus Rinderrücken	2 Sardellenfilets	50 g Schalotten
20 g Kapern	20 g Cornichons	1 Ei
1 EL Dijonsenf	1 Spritzer Worcestersauce	2 EL Ketchup
1 Spritzer Tabasco	1 Spritzer Cognac	2 EL frische gehackte Petersilie
1 Prise Cayennepfeffer	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer		

Für das Röstbrot:

3 Scheiben Sauerteigbrot	Olivenöl	Meersalz
--------------------------	----------	----------

Für die Eier:

2 Eier	100 g feines Panko Paniermehl	500 ml Sonnenblumenöl
--------	-------------------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

2 vorgeg. Knollen Rote Bete	200 ml Crème-fraîche	1 TL mittelscharfer Senf
-----------------------------	----------------------	--------------------------

Für das Steak Tatar:

Den Backofen auf 130 Grad vorheizen.

Rindfleisch mit dem Messer in ganz kleine Würfel schneiden. Dann kühl stellen.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Cornichons, Kapern, Petersilie und Sardellen klein hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen.

Alles zusammen mit den restlichen Zutaten zu dem Fleisch geben und vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Röstbrot:

Sauerteigbrot sehr dünn aufschneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz würzen und im Ofen bei 130 Grad ca. 20 Minuten goldbraun rösten. Anschließend herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke brechen.

Für die Eier:

Eier trennen und Eigelbe in das Paniermehl legen, mit Paniermehl bestreuen und in einer Fritteuse bei 180 Grad im heißem Fett frittieren, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Eigelbe am Besten schon 20 Minuten vor der Weiterverarbeitung ins Paniermehl legen und antrocknen lassen. So werden sie etwas fester und lassen sich einfacher weiterverarbeiten.

Für die Garnitur:

Crème fraîche in eine Spritztüte füllen und als Garnitur verwenden. Eine Rote Bete in feine Würfel schneiden und mit Senf mischen, die andere Knolle Rote Bete in dünne Scheiben. Die Rote-Bete-Würfel auf die Scheiben legen und zuklappen.

Das Steak tartare in einem Ring mittig auf Teller platzieren. Ei oben drauf legen, Ring entfernen, drei Punkte Crème fraîche um das tartare anrichten, Rote Bete Taschen und Röstbrot-Chips dazwischen platzieren und servieren.

Nelson Müller am 26. Mai 2023

Rosa gebratene Roulade vom Angus-Rind, Mairüben-Gulasch

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

400 g Steak vom Angus Rinderrücken

Für die Farce:

60 g Putenbrust

4 Sch. Parmaschinken

60 ml Sahne

5 Zweige glatte Petersilie

2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Thymian

Öl

Salz

Pfeffer

3 Eiswürfel

Für das Mairüben-Gulasch:

200 g Mairüben

100 g Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Frühlingszwiebeln

1 EL Butter

1 EL Tomatenmark

150 ml Gemüfefond

2 EL Maisstärke

1 EL glatte Petersilie

10 g edelsüßes Paprikapulver

1 TL Kümmel

1 Prise brauner Zucker

1 Prise Cayennepfeffer

50 ml Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Crème-fraîche

1 Zitrone, davon Abrieb

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen.

Steak zwischen zwei Vakuumentüten 10 mm dick plattieren.

Für die Farce:

Putenbrust in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Petersilie und den Eiswürfeln in einen Multi-Zerkleinerer geben. Alles gut mixen und die Sahne nach und nach dazugeben.

Farce auf das plattierte Fleisch streichen, den Parmaschinken auflegen und zu einer Roulade rollen. Mit einem Bindfaden fixieren.

Roulade mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl mit Rosmarin und Thymian von allen Seiten anbraten. Im Ofen bei 70 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 53 Grad garen. Herausnehmen, etwas ruhen lassen und Bindfaden entfernen.

Für das Mairüben-Gulasch:

Mairüben und Kartoffeln schälen. Beide in 5 mm dicke Scheiben und dann in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Das Gemüse in Öl und Butter anschwitzen, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und dunkelbraun anbraten. Mit Gemüfefond ablöschen, die Gewürze dazugeben und gar schmoren.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Petersilie fein hacken.

Mairübchengulasch mit angerührter Stärke leicht binden.

Frühlingszwiebel und die Petersilie dazugeben.

Für die Garnitur:

Gericht mit Crème fraîche und Zitronenabrieb abschmecken.

Die Roulade in Scheiben schneiden und auf dem Gulasch anrichten. Mit einer Nocke Crème fraîche und abgeriebener Zitronenschale garnieren und servieren.

Nelson Müller am 26. Mai 2023

Kartoffel-Rindfleisch-Pfanne

Für 2 Personen:

500 g festk. Kartoffeln	6-7 EL Bratöl, Butter	2 Karotten
6 Sch. Speck	200 g Rumpsteak	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Fleischgewürz	1 Msp. Würzkraft	2 EL Butter
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Orange, Abrieb	1 TL ChilisaUCE
2 EL Schmand		

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und dann in 3-4 EL heißem Bratöl von allen Seiten anbraten.

Währenddessen die Karotten schälen und mit einem Sparschäler in bandnudelartige Streifen schneiden.

Speck in grobe Streifen schneiden. Nach 3-4 Min.

Bratzeit Karotten und Speck mit in die Pfanne zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Min. mitbraten.

In der Zwischenzeit das Rumpsteak erst in dünne Scheiben schneiden und dann die Scheiben noch mal längs halbieren. Das Fleisch zum Kartoffel-Karotten-Speck-Gemüse in die Pfanne geben. Alles mit Gewürzsalz, Fleischgewürz und Würzkraft würzen, noch 3 EL Bratöl hinzufügen und dann gut durchschwenken.

Je nach gewünschtem Garzustand das Rumpsteak 1-3 Min. mitbraten.

Butter dazugeben und in der Kartoffel-Rindfleischpfanne zerlassen. Dann Petersilie, Orangenschale und ChilisaUCE mit in die Pfanne geben, alles gut vermengen und die Pfanne von der Hitze nehmen.

Schmand und Schnittlauch unter die Kartoffel-Rindfleisch-Pfanne heben und anschließend auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 02. Mai 2023

Rinder-Kotelett mit Pilzen

Für 4 Portionen:

Für das Fleisch:

1,6 kg Rinderkoteletts, 4 cm dick	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 TL Zitronensaft	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pilzragout:

400 g gemischte Pilze	1/2 Knoblauchzehe	1/2 Zweig Rosmarin
50 ml Olivenöl	2 1/2 Bio-Orangen	Salz, Pfeffer

Fleisch vorbereiten:

Rosmarin und Thymian waschen, von den Zweigen zupfen.

Mit Zitronensaft und Olivenöl mischen. Fleisch in einem Gefrierbeutel mit der Marinade vermengen, ein bis zwei Stunden bei Raumtemperatur einwirken lassen.

Grillen. Koteletts nach dem Marinieren salzen. Erst indirekt, dann direkt grillen die Methode funktioniert mit einem Gasgrill oder Holzkohle-Kugelgrill. Den Grill für das indirekte Grillen auf 120 Grad Celsius bringen. Koteletts zunächst nicht direkt über den Gasbrenner oder die Glut legen, sondern an den Rand, und so bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten grillen. Messen Sie die Temperatur im Fleischkern. Bei 45 Grad auf direktes Grillen umsteigen: Grilltemperatur auf bis zu 250 Grad, das Fleisch direkt über Brenner oder Glut legen. Jede Seite zwei bis vier Minuten grillen.

Servieren:

Das Fleisch am Knochen entlang herausschneiden. Anschließend salzen und pfeffern.

Pilzragout herstellen:

Die Pilze putzen, harte Stiele abschneiden.

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Nadeln vom Rosmarin zupfen. Olivenöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, darin Knoblauch, Rosmarin und Pilze bei starker Hitze in 4 bis 5 Minuten goldbraun braten. Pilze beiseite stellen. Von den Orangen etwas Schale abreiben, Orangen auspressen. Pilze mit dem Schalenabrieb bestreuen, mit Saft beträufeln. Das Ragout dann mit Salz und Pfeffer würzen und zum Fleisch servieren.

test April 2023

Rumpsteak mit Guacamole

Für 2 Personen:

2 Rumpsteaks (à 250 g)	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Fleischgewürz	1 Spur Bratöl	1-2 Zweige Rosmarin
2-3 Zweige Thymian	2 Avocados	2 Stange.n Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Koriander, gehackt	1 grüne Peperoni Ringen	1-2 Chilischoten, gehackt
1 Msp. Avocado		

Topping:

2 EL Butter	1 Limette	1/2 Pack. Himbeeren
-------------	-----------	---------------------

Fleisch ca. 1,5 Stunden vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Fleischgewürz von beiden Seiten würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Rosmarin, Thymian und Fleisch in die Pfanne geben und das Fleisch zunächst von einer Seite anbraten.

Währenddessen für die Guacamole, die Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel schon in der Schale etwas klein hacken.

Dann das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einen Mörser geben.

Fleisch wenden und von der anderen Seite anbraten. Die Kräuter dabei auf das Fleisch legen und die Hitze etwas reduzieren.

Frühlingszwiebeln, Koriander, Peperoni und Chili zur Avocado in den Mörser geben. Alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Alles mit dem Stösel gut vermengen.

Mit Avocado Topping würzen.

Fleisch auf die Fettseite stellen und von der Fettseite noch etwas braten. Dann das Fleisch jeweils wieder auf eine Fleischseite drehen, die Butter zum Steak in die Pfanne geben und das Fleisch in der Butter noch kurz nachbraten. Kräuter wieder in die Pfanne geben und die geschmolzene Butter immer wieder auf dem Fleisch verteilen. Dann die Pfanne von der Hitze nehmen und das Fleisch noch kurz durchziehen lassen.

Limette über der Guacamole auspressen und alles verrühren. Himbeeren dazugeben und leicht unterrühren Rumpsteaks auf Teller legen. Butter aus der Pfanne auf den Steaks verteilen und Guacamole jeweils darauf.

Steffen Henssler am 01. April 2023

Rinder-Steak - vakuum-gegart

Für 1-2 Personen:

1 Rinder-Steak Pfeffer, Salz Rosmarin oder Thymian
Öl

Steak bereits 1-2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen.

Steak trockentupfen, auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und (mit Rosmarin-/Thymianzweig) in den Vakuumbbeutel legen.

Steak im Beutel vakuumieren und verschweißen.

Wasser in den Topf mit dem Vakuum-Garer füllen, die gewünschte Temperatur einstellen und warten bis Zieltemperatur erreicht ist.

Die folgende Tabelle enthält für die Zubereitung zu beachtenden Daten.

Fleisch-Dicke	End-Güte	Ziel-Temperatur	Garungszeit
1,5 cm	fast blutig	50-54 °C	50 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	
2,5 cm	fast blutig	50-54 °C	70 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	
4 cm	fast blutig	50-54 °C	120 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	
5 cm	fast blutig	50-54 °C	165 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	

Das Steak im Vakuumbbeutel in das Wasserbad legen und nach der obigen Tabelle vakuumgaren. Nach Ablauf der Zeit darf das Steak im Wasserbad bleiben und auf Temperatur gehalten werden. Beutel aus dem Wasserbad nehmen und das Steak aus dem Beutel nehmen. Steak mit einem Küchentuch trocknen und Kräuter entfernen.

Wenig Pflanzen-Öl in einer Grillpfanne so erhitzen, dass man aufsteigenden Rauch sieht.

Nun das Steak ca. 30 Sekunden von jeder Seite braten. Auf analoge Weise lassen sich Steaks vom Kalb, Wild oder Geflügel zubereiten.

NN am 31. März 2023

Beef Stir Fry

Für 2 Personen:

300 g Rinderhüfte	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
7-8 EL Bratöl	1 TL Natron	1 EL Maisstärke
2 Zwiebeln	2 Peperoni	2 Knoblauchzehen
5-6 EL Sojasauce	1 EL Honig	4 Stangen Frühlingszwiebeln

Fleisch in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Einen kleinen Schuss Bratöl dazugießen und Natron sowie Maisstärke darüberstreuen. Dann das Ganze einmal gut vermengen.

3 EL Bratöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Währenddessen Zwiebeln klein schneiden. Fleisch ins heiße Öl geben und darin bei hoher Hitze unter Rühren 2-3 Minuten braten. Peperoni in Ringe schneiden.

Knoblauch in Scheiben schneiden. Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit dem Bratsatz in eine Schüssel geben.

Pfanne oder Wok wieder auf den Herd stellen, mit Küchenpapier auswischen und ca. 3 EL Bratöl darin erhitzen. Knoblauch im heißen Öl anrösten. Dann Zwiebeln und Peperoniringe dazugeben und im heißen Öl 1-1 1/2 Minuten braten. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Sojasauce angießen und das Fleisch samt Bratsatz wieder dazugeben. Honig dazugeben und alles noch mal gut durchrühren. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln klein schneiden, mit in die Pfanne geben und alles nochmals $\frac{1}{2}$ -1 Minute durchschwenken Fleisch je nach Wunsch zum Beispiel mit Reis auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 11. März 2023

Rinder-Rouladen mit Bratwirsing und Ofenkartoffeln

Für das Fleisch:

4 Rinderrouladen	1 Bund Suppengemüse	3 Zwiebeln
4 kleine Gewürzgurken	4 EL Dijon-Senf	4 Prisen Salz
4 Prisen Pfeffer	8 Scheiben Bacon	2 EL Butterschmalz
2 TL Tomatenmark	1 TL Zucker	700 ml trockener Rotwein
800 ml Rinderfond	2 Lorbeerblätter	

Für die Kartoffeln:

800 g kleine Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
1 TL Salz		

Für den Wirsing:

1 kleiner Wirsing (750 g)	100 g Bacon	2 EL Olivenöl
1 Schuss Gemüsefond	Salz, Muskatnuss, Pfeffer	

Für das Fleisch die Rouladen auf der Arbeitsfläche auslegen. Das Suppengemüse je nach Sorte schälen oder putzen und waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen. 2 Zwiebeln fein würfeln, 1 Zwiebel mit den Gewürzgurken in feine Streifen schneiden.

Jede Roulade mit 1 EL Senf bestreichen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 Scheiben Frühstücksspeck der Länge nach auflegen. Die Fleischscheiben unten quer mit einigen Zwiebel- und Gurkenstreifen belegen, die seitlichen Ränder zur Mitte einschlagen und die Rouladen mitsamt dem Belag von unten nach oben fest aufrollen. Den Rand mit einer Rouladennadel fixieren.

Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Rouladen darin rundherum scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

Das vorbereitete Gemüse mit zwei Dritteln der Zwiebelwürfel (den Rest für den Wirsing beiseitestellen) in den Bräter geben und rundherum mit etwas Farbe anbraten bei Bedarf etwas mehr Butterschmalz dazugeben. Das Tomatenmark einrühren, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit etwa einem Viertel des Rotweins ablöschen. Wenn die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, das nächste Viertel angießen und wieder einkochen. Diesen Vorgang weitere zweimal wiederholen. Den Rinderfond angießen, alles noch einmal gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen im Bräter verteilen, die Lorbeerblätter dazugeben, den Deckel auflegen und die Rouladen je nach Dicke etwa 1 ½ Stunden weich garen. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, 1 Schuss Wasser dazugießen.

Etwa 50 Minuten vor dem Servieren für die Kartoffeln den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und längs halbieren. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Olivenöl marinieren und mit Salz würzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffelhälften darauf mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander verteilen, mit dem übrigen Öl aus der Schüssel bestreichen, mit Salz bestreuen, mit dem Rosmarin belegen und im heißen Ofen 30-40 Minuten garen. Sollten die Hälften auf der Schnittfläche zu stark bräunen, die Temperatur leicht reduzieren.

Für den Wirsing den Kopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel in feine Streifen schneiden, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die beiseitegestellten Zwiebelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Speckstreifen dazugeben und kurz mitbraten. Zwiebel und Speck auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Den Wirsing auf der freien Pfannenseite verteilen und bei etwas stärkerer Hitze unter Rühren 3-4 Minuten braten, dabei darauf achten, dass Zwiebeln und Speck nicht verbrennen. Den Gemüsefond angießen, den Kohl leicht salzen, den Deckel auflegen und den Wirsing etwa 3-4 Minuten weich garen. Die Pfanne vom Herd ziehen, den Kohl mit Muskat, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und warmhalten.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Rouladen aus der Sauce heben, etwa die Hälfte des Gemüses ebenfalls aus dem Bräter heben. Das restliche Gemüse zur Bindung in die Sauce pürieren (siehe Tipp). Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenkartoffeln und Wirsing auf Teller verteilen. Je 1 Roulade anlegen und mit reichlich Sauce begossen servieren.

Tipp:

Die Sauce mit dem Schmorgemüse zu binden, ist eine Gelegenheit, um die Sauce kalorienarm zu binden. Wer möchte, kann die Sauce natürlich auch normal durch ein feines Sieb gießen und mit Butter, Mehlbutter oder Speisestärke binden.

Frank Rosin am 27. Februar 2023

Tagliatelle mit Rinder-Filet-Spitzen

Für 2 Personen:

300 g Rinderfilet	250 g Pasta (Tagliatelle)	1 Msp. Salz
1 Msp.	Fleischgewürz	3 EL Olivenöl
1-2 rote Chilischoten	2 Zweige Rosmarin	1 EL Butter
80 g TK Erbsen	1 Msp. Gewürzsalz	300 ml Sahne
100 g Parmesan		

Filet vorbereiten und in dickere Streifen schneiden.

Tagliatelle in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen.

Filetstreifen großzügig mit Fleischgewürz würzen und in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne rundherum bei hoher Hitze kurz scharf anbraten. Chili samt Kernen in feine Ringe schneiden. Rosmarin hacken. Butter zum Fleisch geben und alles herausnehmen.

Chili und Rosmarin im Bratfett anbraten. Gefrorene Erbsen und 1 EL Öl zufügen und alles durchschwenken.

Mit Gewürzsalz würzen. Sahne zugießen, aufkochen und etwas dicklich einköcheln lassen.

Nudeln über einem Sieb abgießen. Fleisch samt entstandenem Fleischsaft in die Sahnesauce geben. Ca. 40 g Parmesan einrühren und schmelzen lassen. Nudeln unterschwenken. Pasta anrichten. Mit Rest Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 25. Februar 2023

Rinder-Tafelspitz

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

1 kg Tafelspitz	3 Kaffir-Limettenblätter	2 Lorbeerblätter
2 Sternanis	6 Pfefferkörner	2 Gemüsezwiebeln
150 g Ingwer	1 Petersilienwurzel	1 Pastinake
4 Karotten	2 rote Zwiebeln	0.25 Knolle Sellerie
200 g Shiitake-Pilze	1 großes Bund Petersilie	1 Bund Koriander
1 junge Knoblauchzehe	3 Chili-Schoten	2,5 EL Sojasoße
2 Pak Choi		

Für die Marinade:

3 EL Sojasoße	2 EL Honig	3 TL Sesam
1 Chili-Schote	1 Bio-Zitrone	1 EL Olivenöl

Für den Reis:

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

Für das Fleisch:

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

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

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

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

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

Den Knoblauch inklusive des Stiels in grobe Stücke schneiden und zur Brühe geben.

Wer getrockneten Knoblauch verwendet, schält mehrere Zehen, halbiert sie und gibt sie in die Brühe.

Alles circa 1,5 Stunden leise köcheln lassen, bis das Fleisch zart gegart ist. Das fertig gegarte Fleisch aus dem Topf nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.

Das Fleisch und das vorgeschnittene Gemüse in die klare Brühe geben.

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

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

Für die Marinade:

Sojasoße, Honig, Sesam, etwas fein gehackten Koriander, fein gehackte Chili, den Abrieb von einer Viertel Zitrone, 1 Spritzer Zitronensaft und das Olivenöl vermengen.

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

Für den Reis:

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

Anrichten:

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

Tarik Rose am 25. Februar 2023

Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse

Für 4 Personen:

Für Paprika und Kartoffeln:

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

Für die Salsa:

2 rote Paprika	6 Tomaten	1 Bund glatte Petersilie
2 St. Frühlingslauch	2 rote Zwiebeln	1 frische Chili-Schote
3 Knoblauchzehen	Chiliflocken, Salz	2 EL Apfel-Balsamico
2,5 EL Olivenöl		

Für das Fleisch:

4 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 25. Februar 2023

Rinder-Rouladen

Für 2 Personen:

4 EL Bratöl mit Butter	2 EL Butter	3 Zwiebeln
4 Sch. Rouladen	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Würzkraft	4 EL mittelscharfer Senf	8 Sch. geräuch. Bauchspeck
3 Gewürzgurken	1 Karotte	1/2 Knollensellerie
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	200 ml Rotwein
250 ml Gemüsebrühe		

Die Zwiebeln in Streifen schneiden.

Die Gewürzgurken in Streifen schneiden.

Aus dem Sellerie 2 Streifen schneiden; den Rest würfeln.

Aus der Karotte 2 Streifen schneiden; den Rest würfeln.

1 EL Bratöl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln darin ca. 10 Minuten glasig braten und abkühlen lassen.

Rouladenfleisch mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen. Untere zwei Drittel der Rouladen mit Senf bestreichen. Je 2 Scheiben Speck darauflegen. 2 Rouladen mit 2 Gurken, mit je einem Karotten- und Selleriestreifen sowie einer Gurkenscheibe belegen; Zwiebelstreifen darauf verteilen. Fleisch seitlich etwas über die Füllung schlagen, dann jeweils von der unteren Seite fest einrollen. Rouladen mit Zahnstochern feststecken oder mit Küchengarn zusammenbinden.

Rouladen mit Würzsalz und Pfeffermix von außen würzen.

1 EL Bratöl in einem Topf erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Rouladen herausnehmen.

Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel im Bratsatz mit 2 EL Bratöl unter Wenden ca. 5 Minuten anrösten. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Tomatenmark zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten anrösten. Mehl darüberstäuben und ca. 1/2 Minute mitrösten. Mit Wein ablöschen und Bratsatz loskochen. Rouladen daraufsetzen und leicht eindrücken. Heiße Brühe zugießen. Rouladen zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

Rouladen aus dem Schmorfond heben. Schmorfond in ein feines Sieb über einen Topf geben und mit einer Kelle durchdrücken. Sauce nochmals aufkochen. 1 EL Butter zufügen und darin unter Rühren schmelzen.

Rouladen und Sauce anrichten. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Steffen Henssler am 09. Februar 2023

Gebratenes Carpaccio vom Rind

Für 2 Personen:

180 g Rumpsteak	1 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzmix
4 EL Butter	1 Knoblauchzehe	20 ml Reissessig
4 EL Sojasauce	1 EL Zucker	1/2 Bund Schnittlauch
1 Walnuss		

Rumpsteak von beiden Seiten mit Bratöl einreiben und mit Gewürzmix würzen. Steak in eine heiße Pfanne geben und für ca. 45 Sek. von jeder Seite kräftig anbraten.

Rumpsteak aus der Pfanne nehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Rumpsteakscheiben in einer Reihe nebeneinander auf Tellern anrichten.

Butter in der Fleischpfanne erhitzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und mit zur Butter in die Pfanne geben. Die Knoblauch-Butter nussig, also braun werden lassen. Pfanne von der Hitze nehmen und Reissessig, Sojasauce und Zucker in die Butter geben, gut verrühren und großzügig über dem Rinder-Carpaccio verteilen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Rinder-Carpaccio mit Schnittlauch und frisch geriebener Walnuss garnieren.

Steffen Henssler am 21. Januar 2023

Pfefferpotthast, gebratene Kartoffeln, saure Gurke

Für das Fleisch:

1,2 kg Rindergulasch	2 EL Weizenmehl	3 Gemüsezwiebeln
1 Gewürzsäckchen	50 g Butterschmalz	1 TL Salz
800 ml Rinderfond	1 Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL grob zerstoßene Pfefferkörner
4 große Gewürzgurken		

Für die Kartoffeln:

800 g große festk. Kartoffeln	2 TL Salz	1-2 TL Butterschmalz
2 EL glatte Petersilie		

Sind die Fleischstücke noch zu groß, diese in 3,4 cm große Würfel schneiden und auf einem großen Teller mit dem Mehl bestäuben. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Lorbeer, Piment, Nelken und Pfeffer zu einem Gewürzsäckchen packen (siehe Tipp). Butter und Mehl in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verkneten. Die Masse zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank kalt stellen.

Das Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise kurz und scharf anbraten.

Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Zwiebeln in den Topf geben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Fleischstücke wieder dazugeben und salzen. Den Rinderfond angießen, das Gewürzsäckchen hineinlegen und das Fleisch mit schräg aufgelegtem Deckel etwa 1 $\frac{1}{2}$ Stunden weich garen, dabei gelegentlich umrühren. Sollte die Flüssigkeit zu stark verkochen, etwas Wasser angießen.

Inzwischen für die Kartoffeln diese schälen und längs vierteln. Die Viertel in einem großen Topf mit Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Die weichen Kartoffeln abgießen und im Topf kurz ausdampfen und abkühlen lassen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum anbraten, dabei mit Salz leicht würzen. Die Petersilie unterheben und die Kartoffeln warmhalten.

Für das Fleisch die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und die Hälfte der Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das weich geschmorte Fleisch nach Belieben mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und grob zerstoßenem Pfeffer abschmecken. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und fächerartig aufschneiden.

Den Pfefferpotthast auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, einige Kartoffelspalten auflegen und mit je 1 Gewürzgurke getoppt servieren.

Tipp:

Zum Gewürzsäckchen gehören z. B. 2 Lorbeerblätter, 5 Pimentkörner, 2 Nelken, $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner.

Ein Gewürzsäckchen erspart das lästige Herausfischen der Gewürze nach dem Garen. Es lässt sich ganz einfach aus einem Beutel für losen Tee basteln, dessen Öffnung man nach dem Befüllen mit Küchengarnt zubindet.

Frank Rosin am 19. Januar 2023

Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse

Für 4 Personen:

Zutaten	3 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
3 Möhren	6 festk. 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 Sch. Rindfleisch	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
50 g blanchierte Mandeln	50 g Cashewkerne	1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	Pflanzenöl	

Anrichten:

2 St. Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie	Olivenöl, Pfeffer
-------------------------	-------------------	-------------------

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 Zitronenarabie und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen und 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 etwas 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 mitgaren. 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 15. Januar 2023

Italienischer Rinder-Braten

Für 4 Personen:

1 kg Rinderbraten (Schulter, Keule)	1 l Rotwein	500 ml Rinderfond
3 EL Tomatenmark	3 Möhren	3 Stangen Staudensellerie
1 Fenchelknolle	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1-2 Zweige Rosmarin	1-2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
1 EL Öl	Stärke	

Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden.

Das Fleisch in einem Bräter von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus dem Bräter nehmen, kurz zur Seite stellen und jetzt Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse im Bräter anschwitzen.

Tomatenmark zugeben und ebenfalls anrösten.

Fleisch zurück in den Bräter geben und mit etwa 200 ml Rotwein ablöschen.

Nach und nach den restlichen Rotwein zugeben und einköcheln lassen, bis alles dickflüssiger wird.

Die Kräuter und den Fond zugeben, Deckel schließen und alles bei 130 Grad (Umluft) im vorgeheizten Ofen für etwa 5 Stunden garen.

Gelegentlich das Fleisch wenden und eventuell Flüssigkeit nachgeben.

Falls die Soße zu dünnflüssig ist, mit etwas in Wasser aufgelöster Stärke andicken. Dazu den Bräter auf den Herd stellen und alles kurz aufkochen lassen.

Wem die Gemüsestücke zu grob sind, gibt die Soße vorm Andicken durch ein Sieb.

NN am 06. Januar 2023

Rinder-Rouladen, Kartoffel-Püree, Karotten

Für 4 Personen:

Für die Rouladen:

2 Gewürzgurken	80 g fetter Speck	4 Rindfleischscheiben
Salz	2 EL Senf	1 TL Majoran, gerebelt
2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	700 ml Rinderfond

Für das Kartoffelpüree:

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

Für die Karotten:

600 g Karotten	1 Schalotte	2 EL Butter
1 EL Puderzucker	100 ml Mineralwasser	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

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

Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.

Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Bräter Öl 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.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren. Mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.

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

Das Karotten-Gemüse mit restlicher Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie untermischen.

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 daraufsetzen. Kartoffelpüree und Karottengemüse dazu reichen.

Sören Anders am 05. Januar 2023

Rinder-Rollbraten italienisch gefüllt

Für 8 Personen:

4 Eier	1/2 Bund Oregano	1/2 Bund Thymian
2 Knoblauchzehen	2 rohe Würstchen, (a 200 g)	200 g Rinderhackfleisch
50 g Panko	3 EL Meersalz	Pfeffer
1 Rindfleisch-Scheibe (700-800 g)	150 g Bacon	100 g geriebener Käse
100 g Schinken (dünne Scheiben)	2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
1/4 l trockener Rotwein	1 Dose Tomaten (800 g)	

2 Eier hart kochen und abschrecken. Inzwischen Oregano und Thymian waschen und trocken schütteln. Einige Kräuterzweige zum Schmoren beiseitelegen, von den übrigen die Blättchen abstreifen und fein hacken.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Wurstmasse in kleinen Stücken aus der Haut drücken. Alle diese Zutaten mit dem Hackfleisch, dem Panko, den rohen Eiern, dem geriebenen Käse vermischen und mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Rindfleischscheibe auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit den Bacon-Scheiben belegen. Die Fleischmasse darauf verstreichen. Die gekochten Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Käse und dem Schinken auf der Fleischmasse verteilen. Den Braten aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Das Öl in einem großen Bräter mit Deckel auf der Herdplatte erhitzen. Den Braten darin rundherum anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten, beiseitegelegte Kräuterzweige dazugeben. Mit dem Wein ablöschen. Die Tomaten in der Dose klein schneiden und mit dem Saft dazurühren. Die Sauce abschmecken, den Braten einlegen.

Den Braten zugedeckt im Ofen (unten, Umluft 160°) etwa 2 1/2 Std. schmoren. Etwas nachziehen lassen; dann in Scheiben schneiden.

NN am 04. Januar 2023

Index

- Aubergine, 30
Avocado, 97
- Bürgermeisterstück, 29
Beef, 6, 61, 83, 99
Boeuf-Stroganoff, 8, 72
Bohnen, 13, 60, 73, 75
Braten, 1, 2, 11, 17, 19, 21, 23, 29, 33, 42, 45, 47, 52, 62, 63, 65, 68, 74, 84, 87, 109, 111
Bratkartoffeln, 5, 7, 15, 64
Brokkoli, 34
Brust, 11, 83, 94
- Carpaccio, 16, 106
Couscous, 27
- Entrecôte, 21, 22, 26, 40, 88
Erbsen, 101
- Filet, 6, 9, 16, 36, 61, 76, 81–83, 101
Filet-Steak, 59, 71
Fleisch, 9, 10, 12–14, 21–23, 31, 32, 42, 44, 48, 49, 51, 55–57, 60, 64, 66, 67, 73, 75, 78, 80, 87, 95, 97, 101, 108, 110, 111
- Gulasch, 30, 32, 41, 44, 48, 49, 55–57, 75, 87, 91, 94, 107
Gurke, 3, 21, 25, 47–49, 56, 61, 63, 64, 76, 80, 89, 100, 105, 107, 110
Gyros, 25
- Hüfte, 29, 77, 99, 104
Hüftsteak, 24, 77, 80, 104
- Kürbis, 58, 70
Kotelett, 96
- Labskaus, 83
Lauch, 2, 6, 9, 19, 65
- Möhren, 1, 2, 6, 9, 11, 13, 14, 17, 19, 21, 23, 29, 33, 42, 45, 47, 52, 54, 55, 65–68, 74, 75, 78, 83, 86, 95, 102, 105, 108–110
- Mangold, 68
Medaillon, 82
- Nudeln, 22, 78, 101
- Pak-Choi, 86, 102
Paprika, 14, 20, 24, 32, 33, 41, 44, 47, 50, 76, 80, 86, 104
Pastinaken, 11, 102, 108
Pilze, 5, 7, 28, 54, 59, 71, 72, 85, 96, 102
Potthast, 107
- Rösti, 53, 81
Rüben, 21, 94
Rücken, 20, 93, 94
Radieschen, 9
Ragout, 62, 71
Reis, 70, 102
Rettich, 6, 53, 66
Rippen, 11
Roastbeef, 10, 15, 26, 28, 29, 33, 34, 37, 50, 91
Rostbraten, 15, 34
Rote-Bete, 8, 72, 81, 83, 93
Rotkraut, 3, 62
Roulade, 3, 6, 47, 63, 64, 94, 100, 105, 108, 110
Rucola, 16, 28, 37, 46, 59, 72
Rumpsteak, 5, 7, 22, 38, 46, 70, 79, 86, 89, 92, 95, 97, 106
- Sauerkraut, 41
Schoten, 31, 57, 60, 67, 84, 97, 101, 102
Schulter, 19, 52, 54
Sellerie, 1, 2, 6, 17, 19, 21, 23, 42, 54, 65–68, 83, 102, 105
Spargel, 38, 88
Spinat, 35, 58
Staudensellerie, 9, 29, 52, 74, 78, 85, 109
Steak, 20, 21, 25–28, 31, 35, 43, 58, 90, 94, 98

Surf-and-Turf, 21

Tafelspitz, 23, 66, 102

Tatar, 6, 76

Teig-Taschen, 50

Topinambur, 108

Weißkohl, 11, 32

Wirsing, 100

Zucchini, 77, 92