

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Rind**

**2015-2016**

**140 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Allgäuer Filet-Topf mit Käse-Spatzen . . . . .	1
Asiatischer Rindfleisch-Salat . . . . .	2
Bandnudeln, Basilikum-Pesto und Rinder-Filet-Streifen . . . . .	3
Beef-Tatar mit Kartoffel-Chips und Thai-Spargel . . . . .	4
Beef-Wellington, Kartoffel-Spalten und Mandel-Bohnen . . . . .	5
Bierfleisch mit Servietten-Knödeln und Rosenkohl . . . . .	6
Bison-Steak mit Ahornsirup-Butter, Orangen-Erdnuss-Soße . . . . .	7
Boeuf Stroganoff mit Haselnuss-Butter-Spätzle . . . . .	8
Boeuf Stroganoff mit Semmel-Knödel . . . . .	9
Boeuf Stroganoff mit Spätzle und Rote-Bete-Carpaccio . . . . .	10
Boeuf Stroganoff mit Spätzle . . . . .	11
Bunter Rahm-Mangold mit Rinder-Filet und Spätzle . . . . .	12
Chateaubriand in Pfeffer-Soße mit Pellkartoffel-Spieß . . . . .	13
Entrecôte mit Aioli und Bratkartoffel-Paprika-Pfanne . . . . .	14
Entrecôte mit Kräuter-Haube, Herzoginkartoffeln, Salat . . . . .	15
Entrecôte mit Mini-Schupfnudeln, Rotwein-Schalotten-Soße . . . . .	16
Entrecôte mit Pfeffer-Soße, Bohnen, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	17
Entrecôte, Barbecue-Soße, Rosmarin-Kartoffeln, Sour cream . . . . .	18
Entrecôte, Cumberland-Soße, Kartoffeln, Tomaten-Salat . . . . .	19
Entrecôte, Kräuterbutter, Kartoffel-Gratin, Zuckerschoten . . . . .	20
Entrecôte, Rucola-Erdbeer-Salat, grüner Spargel, Tomaten . . . . .	21
Espresso-Steak mit Safran-Hollandaise und Möhren . . . . .	22
Filet-Steak, Pfeffer-Soße, Kartoffel-Plätzchen, Bohnen . . . . .	23
Filet-Wellington mit grünem Spargel, Himbeer-Vinaigrette . . . . .	24
Flank Steak, Cold-Brew-Coffee-Soße, Süßkartoffel-Würfeln . . . . .	25

Flank-Steak mit Kartoffel-Stroh, Tomaten, Estragon-Dip . . . . .	26
Geröstetes Roastbeef mit Glasnudeln und Pak-Choi . . . . .	27
Ginger Beef vom Rinder-Filet mit Paprika-Mango-Salat . . . . .	28
Grillteller mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat . . . . .	29
Kürbis-Steinpilz-Risotto mit Rinder-Filet . . . . .	30
Mariniertes Rinder-Filet mit grünen Bohnen und Reis . . . . .	31
Mediterrane Rinder-Roulade, Pfannen-Kartoffeln, Gemüse . . . . .	32
Mexikanische Tacos mit Pico de gallo und Guacamole . . . . .	33
Panang-Curry mit Roastbeef, thailändischer Gurken-Salat . . . . .	34
Pariser Rumpsteak mit Bohnen, pommes frites, Mayonnaise . . . . .	35
Pho mit Rinder-Filet und Chili-Soja-Soße . . . . .	36
Pochiertes Rinder-Filet, Steinpilz-Polenta, Steinpilze . . . . .	37
Ribeye-Steak mit Bratkartoffeln und Tomaten-Gurken-Salat . . . . .	38
Rinder-Filet im Speck-Mantel mit Rotwein-Soße, Kartoffeln . . . . .	39
Rinder-Filet im Speckmantel, Schalotten-Portwein-Soße . . . . .	40
Rinder-Filet im Speckmantel, Wurzel-Püree, Rotkohl-Salat . . . . .	41
Rinder-Filet mit Balsamico-Zwiebel-Soße und Polenta . . . . .	42
Rinder-Filet mit Cassis-Feigen und Petersilien-Wurzeln . . . . .	43
Rinder-Filet mit Chili-Zwiebeln, Pommes frites, zwei Dips . . . . .	44
Rinder-Filet mit Espresso-Rosmarin-Kartoffel-Püree . . . . .	45
Rinder-Filet mit Gemüse-Spaghetti und Barbecue-Soße . . . . .	46
Rinder-Filet mit Gemüse-Spaghetti und Bratkartoffeln . . . . .	47
Rinder-Filet mit Gnocchi in Pilz-Speck-Rahm . . . . .	48
Rinder-Filet mit Grüne-Soße-Risotto . . . . .	49
Rinder-Filet mit Haselnuss-Schupfnudeln und Wirsing . . . . .	50
Rinder-Filet mit Kaffee-Kruste, Balsamico-Kirsch-Soße . . . . .	51
Rinder-Filet mit Kartoffel-Püree, Wildkräuter-Salat . . . . .	52
Rinder-Filet mit Kartoffel-Rösti und Cognac-Soße . . . . .	53
Rinder-Filet mit Kartoffel-Rösti und Kaiserschoten . . . . .	54
Rinder-Filet mit Kartoffel-Schupfnudeln und Wok-Gemüse . . . . .	55
Rinder-Filet mit Kartoffel-Stampf, Spargel, Pfeffer-Soße . . . . .	56
Rinder-Filet mit Kräuter-Butter und Ratatouille . . . . .	57

Rinder-Filet mit Kräutern, Steinpilz-Champagner-Risotto . . . . .	58
Rinder-Filet mit Macadamia-Kartoffeln, Karotten-Gemüse . . . . .	59
Rinder-Filet mit Maronen-Haube, Portwein-Soße, Knöpfle . . . . .	60
Rinder-Filet mit Pilzrahm, Limetten-Quark, Rösti . . . . .	61
Rinder-Filet mit Polenta, Gemüse, Rotwein-Balsamico-Soße . . . . .	62
Rinder-Filet mit Polenta, Zuckerschoten, Tomaten-Salsa . . . . .	63
Rinder-Filet mit Portwein-Soße und Steinpilz-Risotto . . . . .	64
Rinder-Filet mit Röst-Kartoffeln, Pastinaken und Möhren . . . . .	65
Rinder-Filet mit Reis-Röllchen und Pak-Choi . . . . .	66
Rinder-Filet mit Reismudeln, Bohnen und Weißwein-Soße . . . . .	67
Rinder-Filet mit Rosmarin-Kruste und Ratatouille . . . . .	68
Rinder-Filet mit Rote-Bete-Püree und Balsamico-Soße . . . . .	69
Rinder-Filet mit Rotwein-Schokoladen-Soße, Schalotten . . . . .	70
Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Püree und grünem Spargel . . . . .	71
Rinder-Filet mit Schafskäse-Pesto und Möhren . . . . .	72
Rinder-Filet mit Sellerie-Püree, Gemüse, Rotwein-Soße . . . . .	73
Rinder-Filet mit Spätzle, Schwarzwurzel-Gemüse, Karotten . . . . .	74
Rinder-Filet mit Spargel, Orangen-Filets, Orangen-Butter . . . . .	75
Rinder-Filet mit Tagliatelle und Zitronen-Butter . . . . .	76
Rinder-Filet und Enten-Leber mit Rotwein-Soße . . . . .	77
Rinder-Filet, Bärlauch-Pesto, Petersilienwurzel-Stampf . . . . .	78
Rinder-Filet, Bärlauch-Salsa, Zucchini Blüten mit Salat . . . . .	79
Rinder-Filet, Estragon-Kruste, Semmelknödel, Pfifferlinge . . . . .	80
Rinder-Filet, Kürbis-Risotto, Walnuss-Petersilien-Öl . . . . .	81
Rinder-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel, Parmesan . . . . .	82
Rinder-Filet, Kartoffel-Sellerie-Püree, Brokkoli . . . . .	83
Rinder-Filet, Parmesan-Topping, Salbei-Kartoffel-Gratin . . . . .	84
Rinder-Filet, Pesto, Süßkartoffeln, Chili-Limetten-Dip . . . . .	85
Rinder-Filet, Rosmarin-Drillinge, Brokkoli, Rotwein-Soße . . . . .	86
Rinder-Filet, Rosmarin-Drillinge, Möhren, Rotwein-Soße . . . . .	87
Rinder-Filet, Rosmarin-Kartoffeln, Paprikaschote mit Dip . . . . .	88
Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Steinpilz-Risotto, Wirsing . . . . .	89

Rinder-Filet, Sellerie-Kartoffel-Püree Rotwein-Schalotten . . . . .	90
Rinder-Filet, Thai-Spargel, Babymöhren, Kartoffel-Würfel . . . . .	91
Rinder-Filet, Tomaten-Avocado-Salat, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	92
Rinder-Filet, Tomaten-Estragon-Sugo, Kartoffel-Würfeln . . . . .	93
Rinder-Filet-Streifen mit Thymian-Zwiebel-Salat . . . . .	94
Rinder-Filet-Tranchen mit Bulgur-Salat und Joghurt-Dip . . . . .	95
Rinder-Geschnetzeltes mit Pfifferling-Speck-Knödel . . . . .	96
Rinder-Hüftsteak mit Sauce béarnaise, Kartoffel-Würfel . . . . .	97
Rinder-Hüftsteak, Rosmarin-Kartoffeln, Whisky-Zwiebeln . . . . .	98
Rinder-Roulade mit Rosmarin-Kartoffeln und Wirsing . . . . .	99
Rinder-Schichtbraten mit Couscous und Portwein-Zwiebeln . . . . .	100
Rinder-Steak, Herzoginkartoffeln, Mandel-Brokkoli . . . . .	101
Rinder-Tatar im Parmesan-Körbchen mit Wildkräuter-Salat . . . . .	102
Rindfleisch-Salat mit Koriander, Minze und Reis . . . . .	103
Roastbeef mit Meerrettich-Soße, Rotwein-Schalotten, Reis . . . . .	104
Roastbeef mit Remoulade und Erbsen-Risotto . . . . .	105
Roastbeef vom Wagyu-Rind mit Portwein-Jus, Baby-Möhren . . . . .	106
Roastbeef-Röllchen mit Rotwein-Soße, Schwarzwurzel-Salat . . . . .	107
Roastbeef-Spargel-Röllchen mit Bratkartoffeln . . . . .	108
Rumpsteak alla pizzaiola mit ligurischem Bohnen-Gemüse . . . . .	109
Rumpsteak mit karamellisierten Möhren und Kräuterbutter . . . . .	110
Rumpsteak mit Mais-Plätzchen und gebratenen Tomaten . . . . .	111
Rumpsteak mit Mango-Chili-Salat und Süßkartoffelstampf . . . . .	112
Rumpsteak mit Tagliatelle, Bohnen und Steinpilze . . . . .	113
Rumpsteak, Kartoffelscheiben, Krabben-Dip, Salat . . . . .	115
Rumpsteak, Zwiebeln, Bratkartoffeln, Cognac-Pfeffer-Soße . . . . .	116
Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Dinkel-Spätzle . . . . .	117
Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle, Chicorée . . . . .	118
Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle . . . . .	120
Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle . . . . .	121
Spaghetti-Burger mit Rindfleisch und Kartoffelchips . . . . .	122
Steak tartare mit Pfeffer-Kartoffeln und Remoulade . . . . .	123

Steak tartare mit Rosa-Pfeffer-Butter, Kartoffel-Chips . . . . .	124
Stroganoff 2.0, Champignons, Rote Bete, Kartoffel-Stroh . . . . .	125
Surf-and-Turf mit Erbsen-Püree, Pfifferlingen, Chips . . . . .	127
Surf-and-Turf Rolls, Gemüse-Nudeln, Meerrettich-Creme . . . . .	128
Surf-and-Turf Sandwich mit Tomate-Mozzarella-Spießchen . . . . .	129
Surf-and-Turf, Chips, Möhren, Kräuterbutter, Rotwein-Soße . . . . .	130
T-Bone-Steak mit Gremolata und gebratenen Kartoffeln . . . . .	131
T-Bone-Steak mit Süßkartoffel-Fries, Tomaten-Mais-Relish . . . . .	132
Tagliata vom Rind, Oliven, Rucola und Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	133
Tagliata vom Roastbeef, Rapunzel-Salsa, Kartoffel-Stampf . . . . .	134
Tiroler Gröstl vom Rind mit Birnen-Vogerl-Salat . . . . .	135
Whisky-Geschnetzelttes, würzige Soße, Kartoffel-Stampf . . . . .	136
Wrap mit Wagyu-Rind, Barbecue-Soße, Grillgemüse . . . . .	137
Zitronen-Nudeln mit Zucchini und Rinder-Filet . . . . .	138
Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Gratin und Rotkraut . . . . .	139
Zwiebel-Rostbraten mit Rotwein-Soße und Spätzle . . . . .	140
Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle und Braten-Soße . . . . .	141
Zwiebel-Rostbraten mit Speck-Bohnen und Mini-Rösti . . . . .	142
Zwiebelfleisch mit Kartoffel-Püree und Rosenkohl . . . . .	143

## **Index**

**144**





# Allgäuer Filet-Topf mit Käse-Spatzen

**Für zwei Personen**

**Für die Käse-Spatzen:**

300 g Spätzlemehl	100 g Bergkäse mit Rinde	100 g Emmentaler
100 g Weißlacker	3 große Eier	1 Zwiebel
20 g Butter	0,5 l dunkles Weizenbier	Salz, aus der
schwarzer Pfeffer		

**Für den Filettopf:**

350 g Rinderfilet	250 g braune frische Champignons	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch	1 EL Butterschmalz
4 cl trockener Sherry	4 cl Whisky	200 g Schlagsahne
1 EL Butter	1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 TL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Spätzle den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit der Butter einfetten. Die drei Käsesorten reiben und miteinander vermischen. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und abwiegen. Das Gewicht der Eier nun an Mehl hinzufügen. Außerdem einen Teelöffel Salz dazugeben und die Masse zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Prise Pfeffer hinzufügen. Das Weizenbier nach und nach dazugeben, sodass ein elastischer Teig entsteht.

Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Den Teig mit einer Spätzlereibe in das kochende Wasser reiben. Sobald die erste Schicht Spätzle an der Oberfläche schwimmt, wird sie mit einer Schaumkelle herausgehoben und in die vorbereitete Auflaufform gegeben. Anschließend mit einer Schicht Käse bedecken und solange Schichten bis sich alle Spätzle in der Auflaufform befinden. Mit einer Käseschicht abschließen und im Backofen warmhalten.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen.

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln solange in der Pfanne braten, bis sie eine dunkelbraune Farbe haben.

Für den Filettopf die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

Das Butterschmalz in einer hohen Pfanne erhitzen. Das Filet mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika würzen. Von beiden Seiten anbraten und mit dem Sherry und dem Whisky ablöschen.

Anschließend kurz köcheln lassen und die Sahne hinzufügen. Die angebratenen Pilze und Zwiebeln hinzugeben. Die Zitrone waschen, abtrocknen und einen Teil der Schale in die Pfanne reiben. Die Spätzle aus dem Ofen nehmen, großzügig mit Pfeffer würzen und gründlich durchmischen. Nun die Spätzle in einen kleinen Topf geben. Das Rinderfilet darüber verteilen. Als nächste Schicht die Champignons dazugeben und mit den gebratenen Zwiebeln abschließen. Als Garnitur den Schnittlauch darüber geben und servieren.

Karen Fritzenschaft am 23. März 2015

# Asiatischer Rindfleisch-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Rindfleisch-Salat:

200 g Rinderfilet	100 g gemischte Salatblätter	100 g Cherry Tomaten
60 g Cashewnüsse	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Thaibasilikum	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für das Dressing:

2 kleine rote Chilischoten	1 EL frischer Ingwer	1 Limette
1 Knoblauchzehe	2 TL Sesamöl	1 TL Palmzucker
1 TL Fischsauce	1 TL Sojasauce	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Garnitur:

5 frische Korianderblätter	1 Kaffir-Limettenblatt	1 Beet asiatische Kresse
----------------------------	------------------------	--------------------------

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für das Dressing die Limette halbieren und den Saft herauspressen. Den Limettensaft mit dem Palmzucker, der Fischsauce, dem Sesamöl und der Sojasauce vermischen. Die Knoblauchzehe abziehen, pressen und in das Dressing geben. Den Ingwer schälen und dazu reiben. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In der Hälfte des Dressings das Rinderfilet marinieren. Anschließend das Fleisch in einer Pfanne von beiden Seiten drei bis vier Minuten scharf anbraten und im Ofen für zehn Minuten weitergaren. Danach zehn Minuten ruhen lassen.

Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke waschen, trocknen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Frühlingszwiebeln abziehen und fein schneiden. Die Chilischoten der Länge nach anschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein schneiden. Die Minze, das Basilikum und den Koriander waschen, trocknen, in schmale Streifen schneiden und alles zum Salat hinzufügen. Die Cashewkerne in der Pfanne anrösten, in einer Moulinette zerhacken und auch zum Salat hinzufügen.

Anschließend das Rinderfilet dünn aufschneiden und mit dem Salat und dem restlichen Dressing vermischen. Den Salat auf Tellern anrichten, mit Koriander, Kaffir-Limettenblatt und Kresse garnieren.

Viktoria Schünemann am 18. Mai 2015

# Bandnudeln, Basilikum-Pesto und Rinder-Filet-Streifen

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet	2 Zehen Knoblauch	2 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zwiebeln
Salz	Pfeffer	

### Für die Bandnudeln:

150 g Mehl	100 g Gries	3 Eier
100 g Butter	1 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
Salz		

### Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	4 EL Olivenöl	100 g Parmesan
50 g Pinienkerne	1 Zehe Knoblauch	Salz, Pfeffer

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Nudelteig zwei ganze Eier und ein Eigelb mit dem Mehl und dem Gries zu einem Teig verarbeiten, in Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank legen.

Olivenöl, Basilikum, Parmesan, Pinienkerne und Knoblauch mit dem Stabmixer vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenöl erhitzen, Rosmarin, Thymian und angedrückten Knoblauch in die Pfanne geben.

Rinderfilet waschen, trocken tupfen, salzen und in der Pfanne von jeder Seite anbraten. Das gebratene Rinderfilet für 8 Minuten in den Backofen legen.

Butter erhitzen. Topf mit Wasser aufsetzen, Salz hinzugeben und zum Kochen bringen. Den Nudelteig ausrollen, in Form schneiden und anschließend für 4 Minuten in das kochende Wasser geben.

Rinderfilet aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer bestreuen, 2 Minuten ruhen lassen und danach in Streifen schneiden.

Pinienkerne ohne Fett rösten.

Nudeln abgießen und die Nudeln in der Pfanne mit der Butter geben und durchschwenken.

Nudeln, Rinderfiletstreifen und Pesto auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen garniert servieren.

Stefan Schake am 01. Februar 2016

# Beef-Tatar mit Kartoffel-Chips und Thai-Spargel

## Für zwei Personen

### Für das Beef-Tatar:

1 Rinderfilet à 400 g	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chili
20 g eingel. Sushi-Ingwer	1 EL Sweet Chili Sauce	2 EL trockener Sherry
5 EL Sojasauce	4 TL weißer Sesam	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Sesamöl	3 EL neutrales Pflanzenöl	Salz

Pfeffer

### Für die Orangen-Hollandaise:

$\frac{1}{2}$ Orange	1 Kardamomkapsel	3 Eier
120 g Butter	1 EL Zucker	1 EL weißer Portwein
1 Prise grobes Meersalz	weißer Pfeffer	Pfeffer

### Für den Thai-Spargel:

150 g Thai-Spargel	1 EL Pinienkerne	1 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffelchips:

2 Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz
--------------	----------------------------------

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Für das Beef Tatar das Filet waschen, trockentupfen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chili längs halbieren, entkernen, Ingwer und Chili fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken wedeln und in Röllchen schneiden. Tatar mit den Ingwer, Chili, Schnittlauch, Chilisaucen, Sesamöl, Sherry und Sojasauce in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chips Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben in kaltes Wasser geben, abgießen und auf einem Küchentuch trocknen. Kartoffelscheiben portionsweise für circa eine Minute frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Für die Hollandaise eine Orange waschen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen und Kardamom andrücken. Butter in einem Topf schmelzen. Ein Teelöffel Orangenschale und Kardamom in der Butter circa fünf Minuten ziehen lassen.

Für das Gemüse den Thai-Spargel waschen und die Enden abschneiden. Stangen schräg in circa einen Zentimeter große Stücke schneiden. Spargel in einer Pfanne mit Sesamöl zwei Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangenbutter durch ein feines Sieb in ein Schälchen passieren. Eier trennen und drei Eigelb, zwei Esslöffel Orangensaft und Portwein in einem Schlagkessel über einem Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Flüssige Orangenbutter und Zucker unterschlagen. Mit Salz, weißem und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Kartoffelscheibchen erneut in das heiße Fett geben und goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchentuch abtropfen lassen. Kräftig salzen.

Sesam und geröstete Pinienkerne in je einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das asiatische Beef-Tatar mit Kartoffelchips, Thai-Spargel und Orangen-Hollandaise auf Tellern anrichten, das Tatar mit Sesam und den Spargel mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Christian Hölker am 18. Juli 2016

# Beef-Wellington, Kartoffel-Spalten und Mandel-Bohnen

## Für zwei Personen

### Für das Wellington:

250 g Rinderfilet	1 Rolle Blätterteig	1 Zwiebel
50 g Parmesan	50 g Walnüsse	1 Ei
5 Scheiben Parmaschinken	2 TL Zucker	2 EL Olivenöl

### Für die Kartoffelspalten:

2 mehligk. Kartoffeln	2 EL Olivenöl	1 EL scharfes Paprikapulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen	25 g gehobelte Mandeln	25 g Butter
1 Zitrone		

### Für die Sauce:

1 Zitrone	2 EL eingel. grüner Pfeffer	100 ml Rinderfond
150 g Sahne	½ EL Speisestärke	1 EL Cognac
1 TL scharfes Paprikapulver	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Wellington die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Zwiebel mit Zucker bestreuen.

Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut vermischen.

Für das Wellington den Parmesan fein reiben. Die Walnüsse im Gefrierbeutel mit dem Fleischhammer klein schlagen, dann mit der Zwiebelmischung, Parmesan, Salz und Pfeffer vermischen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und halbieren. Beide Hälften von allen Seiten scharf anbraten und anschließend in den Parmaschinken wickeln. Den Bratensatz für die Sauce aufbewahren.

Blätterteig halbieren und jede Hälfte mit der Zwiebel-Walnuss-Mischung bestreichen. Ein Rinderfiletstück auf jeden Blätterteig legen. Die Blätterteigpäckchen zumachen, die Ränder gut zudrücken und den Blätterteig zweimal oben einschneiden. Das Ei aufschlagen, verquirlen und den Teig damit bestreichen und zusammen mit den Kartoffelspalten auf einem Backblech im Ofen braten.

Nach etwa 15 Minuten Garzeit den Ofen auf 180 Grad runterstellen und Kartoffeln und Fleisch weitere zehn Minuten garen lassen.

Für die Bohnen leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen und in das kochende Wasser geben.

Für die Sauce den Bratensatz mit Rinderfond ablöschen und mit der 100 Gramm Sahne verrühren. Die Stärke unterrühren und die Pfefferkörner dazu geben. Die Sauce mit Cognac, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die restliche Sahne dazu geben.

Die Bohnen nach etwa sieben Minuten aus dem Topf nehmen und mit kaltem Wasser spülen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Mandeln mit etwas Zitronensaft und -abrieb darin schwenken. Die Bohnen am Ende kurz dazu geben.

Das Beef Wellington mit Kartoffelspalten und Mandel-Bohnen anrichten. Die Sauce in einer Sauciere dazu servieren.

Jessica Schewel am 01. Juni 2015

# Bierfleisch mit Servietten-Knödeln und Rosenkohl

## Für zwei Personen

### Für das Bierfleisch:

1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe	250 g Roastbeef
100 g Kochschinken	1 EL Tomatenmark	2 EL Mehl
1 Prise Zucker	500 ml dunkles Bier	2 EL Apfelessig
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Serviettenknödel:

1 Zwiebel	200g altbackenes Toastbrot	2 Eier
100 ml Milch	½ Bund Petersilie	Muskatnuss
Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Rosenkohl:

10 Rosenkohl-Röschen	20 g Butter	50 g Semmelbrösel
1 TL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das Bierfleisch Roastbeef waschen, in Würfel schneiden. Schinken fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Fleisch und Schinken in Butterschmalz scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im gleichen Fett Zwiebel und Knoblauch goldbraun anrösten, Tomatenmark, Zucker und Mehl dazugeben und kurz mit rösten. Mit einem Schuss Essig ablöschen, Bier dazugeben. Lorbeerblatt, Thymian, Salz und Pfeffer beifügen und kochen lassen. Sauce in einem Mixer fein pürieren. Anschließend Fleisch und Schinken beifügen und kurz durchziehen lassen.

Für die Serviettenknödel Zwiebeln abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Altbackenes Brot in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Milch und Eier verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Semmel hinzugeben. Petersilie waschen, zupfen, hacken und ebenfalls dazugeben. Semmel-Masse durch kneten und zu einer Rolle formen. In ein Tuch einwickeln und in kochendem Wasser garen.

Rosenkohl waschen, putzen und Blätter abzupfen. Kohlsprossenblätter in neutralem Öl anschwitzen und leicht mit Zucker karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter schmelzen, Brösel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bierfleisch und Serviettenknödel anrichten, Rosenkohl daneben geben, mit den Bröseln garnieren und alles servieren.

Margita Greyer am 04. Januar 2016

# Bison-Steak mit Ahornsirup-Butter, Orangen-Erdnuss-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Steak:**

2 Bison Rib-Eye-Steaks à 250 g    2 EL Olivenöl    Salz, Pfeffer

**Für die Ahornsirup-Butter:**

80 g weiche Butter    10 g getrocknete Cranberries    20 g Ahornsirup  
2 Zweige krause Petersilie    Cayennepfeffer    Salz

**Für die Orangen-Erdnuss-Sauce:**

1 Zwiebel    2 Orangen    20 ml Geflügelfond  
1 TL Erdnussbutter

**Für die Fettuccine:**

250 g Weizenmehl    50 g Hartweizengrieß    2 Eier  
2 Eigelbe    2 EL Olivenöl    Mehl, Salz

**Für den Kohl-Apfel-Salat:**

225 g Weißkohl    225 g Rotkohl     $\frac{1}{2}$  Apfel  
1 EL Apfelessig    1  $\frac{1}{2}$  EL Mayonnaise    1 EL Schmand  
 $\frac{1}{2}$  TL mittelscharfer Senf    1 Zweig krause Petersilie    1 TL Zucker  
 $\frac{1}{2}$  TL Selleriesalz    Salz    Pfeffer

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Steaks das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bei starker Hitze auf jeder Seite eine Minute anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen, auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen und im Ofen acht Minuten garen, dabei einmal wenden. Fleisch herausnehmen, in Alufolie gewickelt 15 bis 20 Minuten ruhen lassen.

Für die Ahornsirup-Butter Butter mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Cranberries fein hacken. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken. Sirup, Cranberries und Petersilie mit der Butter kräftig verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Butter in Klarsichtfolie wickeln und fest zu einer Rolle drehen. Ins Gefrierfach legen.

Für die Fettuccine-Nudeln Eier trennen. Mehl, Grieß, zwei Eier, zwei Eigelb, Olivenöl, Salz und drei Esslöffel Wasser mit dem Handrührgerät kneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, zur Kugel formen und in Folie 20 Minuten ruhen lassen. Dann Teig aus der Folie nehmen und circa zwei Millimeter dick ausrollen. Teigplatte großzügig mit Grieß bestreuen, Ober- und Unterseite der Länge nach übereinander klappen. Mit einem Messer die Nudelplatte in circa einen halben Zentimeter breite Streifen schneiden. Nudeln mit Grieß bestreuen und locker auf ein Blech legen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln für circa sieben Minuten garen. Für die Orangen-Erdnuss-Sauce Zwiebel abziehen und zur Hälfte fein würfeln. Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Zweite Orange schälen und filetieren. Zwiebeln in Öl fünf Minuten glasig anschwitzen. Mit Orangensaft und Geflügelfond ablöschen und aufkochen lassen. Erdnussbutter hinzugeben und unterrühren. Orangenfilets in der Sauce heiß werden lassen. Für den Salat Weißkohl, Rotkohl und Apfel in dünne Streifen schneiden und zusammen in eine große Schüssel geben. In einer weiteren Schüssel Mayonnaise, Schmand, Essig, Senf, Selleriesalz, eine Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermischen. Das Ganze zu dem Kohl geben, vermengen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Das Bison-Steak mit Ahornsirup-Butter, Orangen-Erdnuss-Sauce, selbstgemachten Fettuccine und amerikanischem Kohl-Apfel-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Timon Gosch-Huper am 06. Januar 2016

# Boeuf Stroganoff mit Haselnuss-Butter-Spätzle

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Rinderfilets à 150 g	100 g Champignons	10 Cocktailtomaten
2 große Gewürzgurken	50 ml Gurkenwasser	2 Schalotten
100 g Crème-fraîche	40 ml Cognac	100 ml Rinderfond
2 EL mittelscharfer Senf	1 Zweig Estragon	1 EL Zucker
50 g Butterschmalz	1 TL bunte Pfefferkörner	Salz
Pfeffer		

**Für das Haselnuss-Butterspätzle:**

2 EL gemahlene Haselnüsse	3 Eier	50 g Butter
200 g Mehl	1 Muskatnuss	1 Prise feines Salz

Für die Haselnuss-Butterspätzle die Eier trennen und mit Mehl und Salz in einer Schüssel mit dem Handrührer solange verrühren, bis der Teig Blasen schlägt. Die Muskatnuss reiben und mit der geriebenen Muskatnuss abschmecken. Anschließend etwas ruhen lassen.

Für das Boeuf Stroganoff die Sauce vorbereiten. Dazu die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Champignons waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken abtropfen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und die Filetspitzen in Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filetstreifen portionsweise darin anbraten und mit dem geschroteten Pfeffer würzen. Die Stücke herausnehmen und in eine Schüssel tun. Estragon zum Aromatisieren obendrauf portionieren und im Backofen bei 80 Grad bis zum Anrichten warmhalten.

In der Pfanne in dem Anbratsud die Schalottenwürfel glasig andünsten. Die Champignonscheiben, Gurkenstreifen und Tomatenhälften dazugeben. Kurz anschwitzen lassen. Senf und Zucker dazugeben und weiter schmoren lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend mit dem Cognac ablöschen und kurz einwirken lassen.

Rinderfond, Gurkenbrühe und Crème fraîche einrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spätzlemasse mit der Spätzlepresse nach und nach in einen Topf mit sprudelnd heißem Wasser hineindrücken. Gleichzeitig in einer großen Pfanne Butter schmelzen und mit Haselnüssen anrösten. Die abgeschöpften Spätzle dazugeben und anschwemmen. Das Fleisch zur Sauce geben. Boeuf Stroganoff mit Haselnuss-Butterspätzle auf einem Teller anrichten und servieren.

Ute Lange-Ensmann am 07. April 2016



# Boeuf Stroganoff mit Semmel-Knödel

**Für zwei Personen**

**Für das Boeuf Stroganoff:**

2 Rinderfilets à 250 g	200 g Champignons, braun	2 Gewürzgurken
2 Zwiebeln, groß	1 Zitrone	500 ml Rinderfond
40 g Butter	125 ml saure Sahne	3 EL Weißwein, trocken
2 EL Senf, scharf	Mehl, Salz, Pfeffer	

**Für die Semmelknödel:**

250 g Knödelbrot	2 Eier	250 ml Milch
1 Bund Petersilie, kraus	Salz, Pfeffer	

Für die Knödel einen Topf mit Wasser erhitzen. Für das Boeuf Stroganoff die Zwiebeln abziehen und in grobe Würfel schneiden. Eine Pfanne mit der Hälfte der Butter erhitzen und anderthalb Zwiebeln darin glasig andünsten. Die restliche Zwiebel für die Knödel bei Seite legen. Die Zwiebel in der Pfanne mit etwas Mehl bestäuben. Anschließend mit dem Rinderfond ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Sauce mit dem Senf, etwas Zitronensaft und dem Salz würzen. Die saure Sahne und den Weißwein untermengen. Die Pilze mit einer Pilzbürste putzen und zusammen mit den Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Die Pilz- und Gurkenscheiben zu der Sauce geben und zehn Minuten kochen. Anschließend mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Für die Knödel das Knödelbrot drei Minuten in einer Schale mit der Milch einweichen lassen. Anschließend die Brotwürfel herausnehmen. Die restlichen Zwiebelwürfel von der Sauce untermengen. Die Eier aufschlagen und mit der Brötchen-Zwiebelmasse vermengen. Mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Die Petersilie feinhacken und untermengen. Die Masse mit den Händen zu einem Knödel formen, in das siedende Wasser geben und 20 Minuten ziehen lassen. Für das Boeuf Stroganoff die Rinderfilets in Streifen schneiden und von allen Seiten pfeffern. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die Fleischstreifen scharf anbraten. Das Fleisch und den Bratensatz anschließend zu der Sauce geben und bei kleiner Flamme warmhalten aber nicht mehr aufkochen lassen. Das Boeuf Stroganoff mit Semmelknödel auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Henny am 19. Januar 2015

# Boeuf Stroganoff mit Spätzle und Rote-Bete-Carpaccio

**Für zwei Personen**

**Für das Boeuf Stroganoff:**

300 g Filetspitzen vom Rind	250 g Zwiebeln	1 Zitrone
100 ml Kalbsfond	150 ml saure Sahne	1 EL Dijon-Senf
20 ml Weinbrand	1 Bund Estragon	1 Bund Petersilie
3 EL Butterschmalz		

**Für die Spätzle:**

250 g Mehl	1 Ei	1 EL feines Pflanzenöl
2 EL Butter	1 Muskatnuss	Salz

**Für das Rote-Bete-Carpaccio:**

2 Knollen vorgegarte Rote Bete	2 Cherry-Tomaten	50 ml milder Balsamico
Zucker	Salz	Pfeffer

**Für das Wasabi-Joghurt:**

100 ml Joghurt	1 TL Wasabi-Paste	2 Zweige Petersilie
----------------	-------------------	---------------------

**Für die Garnitur:**

2 Gewürzgurken	10 ml Wodka
----------------	-------------

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Das Fleisch in ein Zentimeter dicke Streifen schneiden und mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und zunächst Fleisch scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und Zwiebeln in derselben Pfanne anschwitzen. Saure Sahne mit Senf vermengen und mit ein wenig Fond glattrühren. Zwiebeln mit Fond ablöschen und anschließend Saure Sahne und Weinbrand dazugeben.

Zitrone halbieren und auspressen. Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und aufkochen lassen. Kräuter hacken und mit dem Fleisch unterheben.

Für die Spätzle aus Mehl, Öl und 150 Milliliter Wasser einen dickflüssigen Teig anrühren. Ein wenig Abrieb von der Muskatnuss dazugeben und Teig außerdem mit etwas Salz würzen. Teig über Spätzlehobel in das kochende Wasser geben. Steigen Spätzle auf, sind sie fertig und können abgeschöpft werden. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und Spätzle darin schwenken.

Für das Carpaccio Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller verteilen. Scheiben mit Salz, Pfeffer, ein wenig Zucker und Balsamico marinieren. Joghurt mit Wasabi vermengen und mit Salz würzen. Anschließend über das Carpaccio geben. Petersilienblätter vom Stiel abzupfen, fein hacken und das Carpaccio damit garnieren.

Für die Garnitur Tomaten halbieren und Gewürzgurke fächerig aufschneiden. Kräuter für das Boeuf Stroganoff hacken.

Das Boeuf Stroganoff mit Spätzle und Rote-Bete-Carpaccio auf Tellern anrichten, mit den Kräutern, Tomaten und Gewürzgurken garnieren und servieren.

Michael Schmid am 04. November 2015

# Boeuf Stroganoff mit Spätzle

**Für zwei Personen**

**Für das Boeuf Stroganoff:**

400 g Rinderfilet	3 Gewürzgurken	3 Schalotten
200 ml Rinderfond	200 ml Sahne	dunkler Aceto Balsamico
Paprikapulver	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Spätzle:**

2 Eier	100 g Mehl	50g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

Schnittlauch

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Boeuf Stroganoff Rinderfilet waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten.

Schalotten abziehen und in Ringe schneiden, Gewürzgurken ebenfalls klein schneiden.

Schalotten, Gewürzgurken, Sahne und Rinderfond zum Fleisch in die Pfanne geben. Mit Aceto Balsamico abschmecken.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach Mehl unterheben, bis ein zäher Teig entsteht und anschließend kurz stehen lassen. Den Spätzleteig in kochendes Salzwasser schaben, garen bis sie oben schwimmen. Die Spätzle abschöpfen. Anschließend eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Spätzle darin schwenken. Für die Garnitur Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Boeuf Stroganoff auf Tellern anrichten, Spätzle dazugeben, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Elke Jureit am 30. Juni 2016

# Bunter Rahm-Mangold mit Rinder-Filet und Spätzle

## Für zwei Personen

### Für den Mangold:

400 g bunter Mangold	30 g getrocknete Öl-Tomaten	1 Zehe Knoblauch
2 Schalotten	200 ml Pilzfond	100 ml Sahne
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 150 g	4 Scheiben Bacon	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Spätzle:

250 g Pastamehl	2 Eier	75 g kalte Butter
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben und die Eier, 125 Milliliter Wasser und das Salz mit einem Kochlöffel gut unterschlagen. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Bacon umwickeln und anschließend scharf in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Im Backofen etwa 15 Minuten fertig garen lassen.

Für den Rahm-Mangold gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Den Mangold waschen und schleudern, anschließend die Stiele abtrennen, kleinschneiden und im Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Für den Spätzleteig gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Schalotten und den Knoblauch in dem Öl glasig dünsten, mit dem Fond und der Sahne ablöschen und sämig kochen. Die Mangoldblätter und die Tomaten zugeben und garen. Anschließend die Stiele ebenfalls dazugeben und abschmecken.

Für die Spätzle eine Pfanne mit Butter erhitzen.

Den Spätzleteig über eine Spätzlereibe in kochendes Salzwasser reiben und einmal aufkochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Spätzle in der Pfanne mit Butter schwenken.

Das Filet und die Spätzle auf dem Mangold anrichten und servieren.

Margarethe Hoffmann-Decker am 15. April 2015

# Chateaubriand in Pfeffer-Soße mit Pellkartoffel-Spieß

**Für zwei Personen**

**Für das Chateaubriand:**

400 g Chateaubriand	1 Schalotte	200 g Schlagsahne
2 EL Cognac	1 TL grüner Pfeffer	kalte Butter
neutrales Öl	Salz	bunter Pfeffer

**Für die Pellkartoffeln:**

4 festk. Kartoffeln	grobes Salz
---------------------	-------------

**Für die Zucchini:**

2 Zucchini	4 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Zitrone
6 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kartoffeln Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen.

Das Chateaubriand, wenn nötig von Fett befreien, waschen, trocken tupfen und mit einem Messer leicht flachdrücken. Mit Salz und dem bunten Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und auf beiden Seiten je fünf Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Am Boden der Pfanne darf sich keine austretende Flüssigkeit sammeln. Anschließend das Fleisch circa 25 Minuten in den Backofen geben. Das entstandene Bratfett in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen, würfeln und im Bratfett andünsten. Mit dem Cognac und der Schlagsahne ablöschen. Den grünen Pfeffer hinzugeben und mit Salz abschmecken. Die kalte Butter einrühren und aufkochen lassen.

Die Kartoffeln mit der Schale in den Topf geben und weichkochen.

Die Blätter von den Thymianzweigen abzupfen und fein hacken. Die Zucchini vom Strunk befreien und schräg in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel des Olivenöls mit den Zucchinischeiben in einer Schüssel durchmischen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die Zucchinischeiben drei Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in eine Auflaufform legen. Die Zitrone auspressen und zwei Esslöffel des Saftes mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit dem Thymian bestreuen. Die Zucchini durchmischen und ziehen lassen.

Die Pellkartoffeln abgießen, in Scheiben schneiden und auf Holzspieße stecken und mit dem groben Salz bestreuen.

Das Chateaubriand in der Pfeffersauce mit dem salzigen Pellkartoffelspieß und der gegrillten Zucchini auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Schumacher am 16. September 2015

# Entrecôte mit Aioli und Bratkartoffel-Paprika-Pfanne

**Für zwei Personen**

**Für das Entrecôte:**

2 Scheiben Entrecôte, à 300 g    Butterschmalz                      Salz  
Pfeffer

**Für die Aioli:**

2 Zehen Knoblauch                      1 Zitrone                      2 Eier  
1 TL feiner Dijonsenf                      200 ml Sonnenblumenöl                      Salz

**Für die Kartoffeln:**

400 g kleine Kartoffeln                      150 g grüne Bratpaprika                      6 Cocktailtomaten  
1 Zehe Knoblauch                      4 Zweige Rosmarin                      Olivenöl  
Salz                      Pfeffer                      1 Bund Brunnenkresse

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser kochen. Das Entrecôte in Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und anschließend in den Ofen geben. Die Zitrone auspressen. Die Eier mit dem Senf, dem Zitronensaft und Salz verrühren. Nach und nach das Sonnenblumenöl hinzugeben bis eine feste Emulsion entstanden ist. Diese mit Salz und Zitronensaft abschmecken und zwei Knoblauchzehen hinzureiben. Olivenöl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Anschließend die Kartoffeln und die Bratpaprika hinzugeben. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Rosmarin hacken. Beides mit den Tomaten in die Pfanne geben und alles knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kartoffeln, der Bratpaprika und der Aioli auf Tellern anrichten und mit Brunnenkresse garniert servieren.

Anna Peinze am 09. Februar 2015

# Entrecôte mit Kräuter-Haube, Herzoginkartoffeln, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes, à 200 g	2 Scheiben Toast	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	40 g Butter	2 EL Rotwein
1 TL mittelscharfer Senf	2 Zweige Thymian	4 Stängel Petersilie
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Herzoginkartoffeln:

500 g mehlig. Kartoffeln	2 Eier	50 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für den gemischtem Salat:

200 g Feldsalat	50 g Radicchio	120 g Karotten
1 rote Paprika	1 Birne	1 Zitrone
2 reife Avocados	½ TL Honig	1 EL Mandelmus
4 EL Olivenöl	2 Stängel Petersilie	2 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln darin bissfest garen.

Die Entrecôtes parieren, den Fettrand einschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Für die Kräutermasse die Butter schaumig rühren. Die Schalotte sowie den Knoblauch abziehen und klein hacken. Das Toastbrot entrinden, fein zerbröseln und zusammen mit der Butter, der Schalotte, dem Knoblauch, den Thymianblättern und der gehackten Petersilie verrühren. Anschließend mit Rotwein, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse auf die Entrecôtes streichen. Anschließend in eine Auflaufform legen und für zehn Minuten im Backofen gratinieren.

Für die Herzoginkartoffeln die Kartoffeln pellen und zu einem Püree verarbeiten. Die Eier trennen und das Eigelb mit der Butter und den Kartoffeln vermengen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Kartoffelmasse mit Salz, Abrieb der Muskatnuss und Pfeffer würzen und in den Spritzbeutel füllen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech kleine dekorative „Berge“ aufspritzen. Anschließend im Backofen für zehn Minuten goldgelb backen.

Für den Salat den Feldsalat gründlich waschen, trocken schleudern und von den Wurzeln befreien. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Streifen darin anbraten. Mit dem Honig karamellisieren, salzen und anschließend auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen. Den Radicchio sowie die geschälten Karotten ebenfalls waschen und in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing die Avocadokerne entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und kleinschneiden. Die Birne schälen und vom Kerngehäuse befreien. Die eine Hälfte fein hacken, die andere Hälfte in feine Streifen schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen und mit der Avocado, der zerkleinerten Petersilie, der gehackten Birne, Salz, Pfeffer sowie dem Mandelmus und dem Olivenöl vermengen.

Das Dressing unter den gemischten Salat heben und mit den Birnenscheiben garnieren.

Das gratinierte Entrecôte mit Kräuterhaube, Herzoginkartoffeln und dem bunten Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Woltermann am 10. September 2015

# Entrecôte mit Mini-Schupfnudeln, Rotwein-Schalotten-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes, à 300 g                      2 TL brauner Zucker                      Olivenöl  
Fleur de Sel

### Für die Mini-Schupfnudeln:

150 g mehligk. Kartoffeln                      100 g Weizenmehl (Typ 550)                      50 g Hartweizengrieß  
1 Ei    1 Muskatnuss    Butterschmalz  
Salz    schwarzer Pfeffer

### Für die Sauce:

125 ml trockener Rotwein                      3 Schalotten    100 ml Hühnerfond  
1 Zweig Rosmarin                                      1 Zweig Thymian    2 EL Vollkornweizenmehl  
3 EL kalte Butter                                      Olivenöl    Salz  
schwarzer Pfeffer

### Für den bunten Salat:

50 g Rucola    100 g gelbe Cocktailtomaten                      100 g rote Cocktailtomaten  
1 Zehe Knoblauch                                      ½ Schalotte    ½ TL scharfer Senf  
1 TL Akazienhonig                                      2 EL Balsamicoessig    3 EL Olivenöl  
Meersalz    schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober/- Unterhitze vorheizen. Die Entrecôtes mit etwas Küchengarn zusammenbinden und mit etwas Olivenöl bestreichen. Anschließend 25 Minuten im Ofen auf eine Kerntemperatur von 55 Grad garen.

Für die Schupfnudeln zwei Töpfe mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und einem der Töpfe bissfest garen. Die Kartoffeln anschließend durch eine Spätzlepresse geben und mit dem Mehl, dem Grieß und dem Ei vermengen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss abschmecken und zu Schupfnudeln formen. Diese im zweiten Topf kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz schwenken.

Für die Sauce eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Schalotten abziehen, in Ringe schneiden und darin glasig dünsten. Mit dem Vollkornweizenmehl bestreuen und mit dem Wein ablöschen. Den Thymian und den Rosmarin dazugeben und alles köcheln lassen. Nach kurzem Köcheln den Fond dazugeben. Nach erneutem Einkochen die Kräuterzweige herausnehmen und die Sauce kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter abbinden.

Für den bunten Salat den Rucola und die Tomaten waschen und trocknen. Aus dem Olivenöl, dem Senf, dem Balsamico und dem Honig die Vinaigrette anrühren. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Beides zur Vinaigrette geben und anschließend mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Salat damit vermengen.

Die Entrecôtes kurz vor dem Servieren aus dem Ofen nehmen, mit braunem Zucker bestreuen und in einer mit Olivenöl ausgestrichenen Pfanne karamellisieren. Anschließend mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Das Entrecôte mit Mini-Schupfnudeln, Rotwein-Schalotten-Sauce und buntem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Georg Hasenmüller am 06. Juli 2015



# Entrecôte mit Pfeffer-Soße, Bohnen, Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Scheiben Entrecôte à 160 g	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
100 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

100 ml Rinderfond	100 ml Portwein	1 Schalotte
100 g Sahne	80 g Butter	$\frac{1}{2}$ EL Pfefferkörner

### Für die Kartoffeln:

300 g Kartoffel	2 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer
-----------------	-------------------	---------------

### Für die Bohnen:

200 g Prinzessbohnen	2 Scheiben durchw. Speck	$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut
----------------------	--------------------------	--------------------------------

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln zupfen und klein schneiden. Salz, Pfeffer, Rosmarin und Butter in einen Gefrierbeutel geben und die Kartoffelspalten in dieser Mischung wälzen, gewürzten Kartoffelspalten auf ein Backblech mit Backpapier ausgelegt und circa 25 Minuten goldgelb backen.

Für die Sauce Pfeffer im Mörser zerstoßen, Schalotten abziehen und fein hacken und in einem Topf mit aufgeschäumter Butter dünsten. Mit Portwein ablöschen und einköcheln lassen. Fond angießen und reduzieren lassen. Sahne hinzufügen und stark aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Steaks diese waschen, trockentupfen und in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Entrecôtes damit und mit angedrücktem Knoblauch in die Pfanne geben und auf jeder Seite circa eine Minute braten. Auf einem vorgewärmten Teller legen und fünf Minuten ruhen lassen. Danach Steaks salzen und pfeffern und wieder in die Pfanne legen und pro Seite noch einmal zwei Minuten braten.

Für die Bohnen diese putzen und in Salzwasser circa zehn Minuten bissfest garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Etwa acht Bohnen mit dem Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten, pfeffern und servieren.

Gerry Wrede am 13. Dezember 2016

# Entrecôte, Barbecue-Soße, Rosmarin-Kartoffeln, Sour cream

**Für zwei Personen**

**Für das Rindersteak:**

2 Entrecôtes à 150 g                      Butterschmalz, Salz                      schwarzer Pfeffer

**Für die Rosmarin-Kartoffeln:**

300g festk. Kartoffeln                      3 Zweige Rosmarin                      100 ml Olivenöl  
Meersalz    Salz    weißer Pfeffer

**Für die Sour Cream:**

200 g saure Sahne                              2 Frühlingszwiebeln                      1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe                              1 Bund Schnittlauch                      1 Bund glatte Petersilie  
150g Crème-fraîche                              1 TL scharfes Chilipulver

**Für die Barbecue-Sauce:**

$\frac{1}{2}$  Zwiebel    100 ml Tomatenketchup                      1 TL mittelscharfer Senf  
50 g brauner Zucker                              3 TL Rauchsatz                              3 EL Worcestershiresauce  
1 TL Tabasco Sauce                              2 EL Butter

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorbereiten.

Für die Kartoffeln Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für das Entrecôte das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Fleisch von beiden Seiten etwa drei Minuten in einer Pfanne mit Butterschmalz bei starker Hitze braten. Die Steaks in Alufolie einpacken und im Backofen noch etwa zehn Minuten nachgaren lassen.

Für die Rosmarinkartoffeln die Kartoffeln waschen und vierteln. Für etwa fünf Minuten kochen. Währenddessen den Rosmarin abzupfen, mit Öl und Meersalz vermischen und in einer Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Anschließend die Kartoffeln darin goldgelb braten.

Für die Sour Cream die saure Sahne und die Crème fraîche in eine Schüssel geben, vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch und die Petersilie waschen, mit einem Küchentuch trockentupfen und kleinhacken. Die Frühlingszwiebeln halbieren und in schmale Halbringe schneiden. Schnittlauch, Petersilie und Frühlingszwiebeln unter die Creme geben und gut miteinander verrühren. Die Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Den Abrieb und den Saft zur Creme geben. Die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und zusammen mit etwas Chilipulver zur Mischung hinzugeben.

Für die Barbecue Sauce die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Senf mit Tomatenketchup, braunem Zucker, Worcestershiresauce und Butter in einen Topf geben und unter Hitze gut verrühren. Die Sauce solange köcheln lassen, bis die Konsistenz dickflüssig wird. Je nach Geschmack noch einmal mit Rauchsatz und Tabascosauce abschmecken.

Das Entrecôte mit der Barbecue-Sauce auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln mit der Sour Cream dazugeben und servieren.

Sebastian Schraa am 01. Juni 2015

# Entrecôte, Cumberland-Soße, Kartoffeln, Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes à 250 g	1 Zehe Knoblauch	50 g Butter
1 Zweig Rosmarin	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Bio-Orange	200 ml dunkler Portwein
20 ml trockener Rotwein	3 TL Preiselbeeren	1 TL Senfkörner
Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Rosmarinkartoffeln:

250 g kleine neue Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	100 ml neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Tomatensalat:

400 g rote und gelbe Tomaten	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
1 eingelegte Zitrone	2 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
1 g Safranfäden	Salz	Pfeffer

Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Sauce Schalotte abziehen und fein würfeln. Orange waschen, trocken reiben, Schale abziehen und Saft auspressen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Schalotte andünsten und mit Portwein und Rotwein ablöschen. Etwas von der Orangenschale sowie 80 Milliliter Orangensaft und 50 Milliliter Wasser dazugeben. Fünf Minuten bei starker Hitze einkochen und anschließend Preiselbeeren und Senfkörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere fünf Minuten kochen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren. Sauce kaltstellen.

Für das Entrecôte Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In Rapsöl von jeder Seite circa zwei Minuten scharf anbraten. Knoblauchzehe mit Schale zerdrücken und mit dem Rosmarinweig ebenfalls in der Pfanne mit anschwelen. Fleisch aus der Pfanne in den Ofen geben, Rosmarinweig und Butter darauflegen und circa acht Minuten bei 150 Grad garen. Anschließend zwei Minuten ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tomatensalat Safranfäden in circa 100 Milliliter heißem Wasser auflösen. Tomaten waschen, trocken reiben und verschieden aufschneiden (in Scheiben, Würfeln, Hälften, usw.). Eingelegte Zitrone fein hacken. Frühlingszwiebeln abziehen, putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Zitrone, Frühlingszwiebeln und Chili mit Olivenöl und Safran inklusive dem Wasser in eine Pfanne geben und kurz aufkochen. Abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf die Tomaten geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und als Garnitur über den Salat geben.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen, halbieren und in reichlich Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen und in reichlich Öl goldbraun braten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und einen Zweig zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Von den anderen Zweigen die Nadeln abzupfen und fein hacken. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit gehacktem Rosmarin bestreuen.

Entrecôte mit Cumberland-Sauce, Rosmarinkartoffeln und buntem Tomatensalat anrichten und servieren.

Graziella Macri am 13. April 2016

# Entrecôte, Kräuterbutter, Kartoffel-Gratin, Zuckerschoten

**Für zwei Personen**

**Für das Entrecôte:**

2 Entrecôte à ca. 120g      Rapsöl      Salz  
Pfeffer

**Für die Kräuterbutter:**

100 g Butter      2 Zehen Knoblauch      1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian      1 Zweig Majoran      1 Zweig Estragon  
 $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie      1 Zitrone  
Salz      Pfeffer

**Für das Kartoffelgratin:**

4 große, mehlig. Kartoffeln      1 Zehe Knoblauch      100 g Emmentaler  
50 g Gruyère      250 ml Sahne      Butter  
Muskatnuss      Salz      Pfeffer

**Für die Zuckerschoten:**

100g Zuckerschoten      30 g Butter      1Prise Zucker  
Salz      Pfeffer

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gratin die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine kleine Gratinform ausbuttern und die Kartoffelscheiben hineinlegen. Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Für 15 Minuten in den Ofen geben. Den Emmentaler und den Gruyère reiben. Das Gratin aus dem Ofen herausnehmen, den geriebenen Käse darüber geben und weitere zehn Minuten im Ofen gratinieren.

Für die Kräuterbutter Estragon, Thymian, Rosmarin, Majoran, Schnittlauch und Petersilie waschen und grob hacken. Zitrone waschen und Zesten abreiben. Gehackte Kräuter und Zitronenzesten in die Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Zuckerschoten dazugeben. Circa acht Minuten garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entrecôte in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten etwa eine bis zwei Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Entrecôte mit Kräuterbutter, Kartoffelgratin und Zuckerschoten auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriela Matti am 14. März 2016

# Entrecôte, Rucola-Erdbeer-Salat, grüner Spargel, Tomaten

## Für zwei Personen

### Für das Entrecôte:

2 Entrecôte-Steaks, (2-3 cm)	2 EL Butterschmalz	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

### Für die Kräuterbutter:

100 g Butter	½ Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

150 g Rucola	50g Parmesan, am Stück	200 g Erdbeeren
200 g grüner Spargel	2 EL Honig	150 ml Himbeeressig
100 ml Orangensaft	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Tomaten:

300 g Strauchtomaten	3 EL Olivenöl	1 Rosmarinzweig
1 Knoblauchzehe	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten in einer mit Olivenöl gefetteten Auflaufform auslegen. Knoblauch andrücken und zusammen mit Rosmarin dazugeben. Mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen. Im Ofen etwa 20 Minuten garen. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Aus Butter, Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer eine Kräuterbutter herstellen. Im Kühlschrank kalt stellen.

Für den Rucola-Erdbeer-Salat Rucola abbrausen und trocken wedeln. Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in Scheiben schneiden. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden, Spargel halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel von allen Seiten etwa sieben Minuten braten. Salz, Pfeffer, Himbeeressig, Honig und Orangensaft verrühren und damit Spargel ablöschen. Kurz köcheln lassen. Spargel aus der Pfanne nehmen und den Sud mit dem Rucola vermengen.

Entrecôte waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und plattdrücken. Butterschmalz in einer gusseisernen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Thymian und Rosmarin dazugeben. Die Steaks darin von jeder Seite etwa eine Minute anbraten, anschließend salzen und pfeffern und für fünf Minuten in den Ofen geben.

Entrecôte mit Rucola-Erdbeer-Salat, gebratenem grünen Spargel und gegrillten Tomaten auf Tellern anrichten und Parmesan über den Salat hobeln und servieren. Kräuterbutter dazu reichen.

Solveig Hartfiel am 03. August 2016

# Espresso-Steak mit Safran-Hollandaise und Möhren

**Für zwei Personen**

**Für das Espresso-Steak:**

2 Rindersteaks, à 180 g      250 g Espressobohnen      1 TL schwarze Pfefferkörner  
2 EL Olivenöl

**Für die Safran-Hollandaise:**

1 Schalotte      2 Eier      1 TL Senf  
65 g Butter      50 ml trockener Weißwein      1 TL Senf  
1 Zitrone      0,2 g Safranfäden      1 Lorbeerblatt  
1 TL weiße Pfefferkörner      Salz      Pfeffer

**Für die Zuckermöhren:**

2 Bund Babymöhren      50 g weiche Butter      50 ml trockener Weißwein  
25 g brauner Zucker      2 Stängel glatte Petersilie      Chili  
Salz      Pfeffer

**Für die Bratkartoffeln:**

4 Kartoffeln, festk.      Butterschmalz      Salz  
Pfeffer

Den Ofen auf 120°C Umluft vorheizen.

Für das Espresso-Steak Rindersteaks waschen und trockentupfen. Pfefferkörner mörsern und zusammen mit Olivenöl in das Fleisch einmassieren. Steaks in einer Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten scharf anbraten und die Hälfte der Espressobohnen in einer Schale verteilen. Steaks hineinlegen und die restlichen Espressobohnen darauf verteilen. Abgedeckt für 5-8 Minuten bei 120°C im Ofen garen.

Für die Bratkartoffeln Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Kartoffeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zuckermöhren Babymöhren putzen, waschen und in Streifen schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Zucker in einer Pfanne karamellisieren und Möhren darin andünsten. Mit Chili abschmecken. Butter und Wein dazugeben und Möhren darin weiter dünsten. Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Safran-Hollandaise Schalotte abziehen und grob würfeln. Weißwein, weiße Pfefferkörner, Schalotte, Lorbeerblatt sowie die Hälfte des Safrans in einem Topf aufkochen und reduzieren. Weinreduktion durch ein Sieb passieren. Eier trennen und Eigelbe, Senf sowie die zweite Hälfte des Safrans zur Weinreduktion geben. Über einem Wasserbad cremig schlagen. Die Hitze reduzieren und flüssige Butter nach und nach kräftig unterschlagen. Saft einer halben Zitrone auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Espresso-Steak mit Safran-Hollandaise, Zuckermöhren und Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Robin Louis am 20. Juni 2016

# Filet-Steak, Pfeffer-Soße, Kartoffel-Plätzchen, Bohnen

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet, am Stück    Butterschmalz    grobes Meersalz, Pfeffer

### Für die Pfeffersauce:

1 Knoblauchzehe    1 Schalotte    1 EL eingel., grüner Pfeffer  
1 EL bunte Pfefferkörner    100 ml Rinderfond    150 ml Sahne  
50 ml Cognac    2 EL Speisestärke    Olivenöl, Salz

### Für die Kartoffelplätzchen:

4 Scheiben Bacon    200 g mehligk. Kartoffeln    2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe    50 g Gries    1 Bund Petersilie  
1 Ei    1 Prise Chilipulver    1 Muskatnuss  
Olivenöl    Butter    Salz, Pfeffer

### Für die Speckbohnen:

200 g Prinzessbohnen    8 Scheiben Bacon

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffelplätzchen Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bacon klein schneiden. Schalotten häuten, fein hacken und gemeinsam mit dem Bacon in der Pfanne anschwitzen. Petersilie von den Stängeln zupfen, grob hacken und mit in die Pfanne geben. Kurz schwenken und die Pfanne von der Platte ziehen.

Für das Rinderfilet Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Anschließend im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt zu Ende garen. Die Pfanne mit dem Bratansatz für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Für die Pfeffersauce Schalotte und Knoblauch häuten und fein hacken. Die Pfanne mit dem Bratansatz des Rinderfilets wieder erhitzen. Knoblauch und Schalotten zusammen mit dem eingelegten Pfeffer in die Pfanne geben. Mit Cognac und Fond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Hitze wieder reduzieren und etwas einkochen lassen. Die getrockneten, bunten Pfefferkörner leicht zerstoßen und mit in die Pfanne geben. Sahne hinzugeben und erneut etwas einkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Speckbohnen Bohnen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und unter kaltem Wasser abschrecken. Jeweils fünf bis sechs Bohnen in eine Scheibe Bacon einwickeln und in einer heißen Pfanne von allen Seiten kurz anbraten.

Die gegarten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel geben. Angeschwitzte Schalotten, Bacon und Petersilie aus der Pfanne mit in die Schüssel geben und unterheben. Ei trennen und das Eigelb sowie den Gries ebenfalls unter die Kartoffelmasse rühren. Kartoffelteig auf Mehl dick ausrollen und zu kleinen Plätzchen formen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rinderfilet mit Pfeffersauce, Kartoffelplätzchen und Speckbohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Beßel am 03. August 2016

# Filet-Wellington mit grünem Spargel, Himbeer-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für das Filet Wellington:**

1 Rinderfilet à 180 g	275 g Blätterteig	100 g Champignons
1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

**Für den grünen Spargel:**

250 g grüner Spargel	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

**Für die Himbeer-Vinaigrette:**

100 g Himbeeren, TK	100 ml Weißweinessig	1 Schalotte
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Filet Wellington Champignons putzen, Thymian waschen und beides im Standmixer häckseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderfilet waschen, trocken tupfen, mit Senf bestreichen und in Champignons wälzen. Filet in Blätterteig wickeln. Ei trennen und den Blätterteig mit Eigelb bestreichen, Mantel einritzen. Filet im Backofen garen, bis der Mantel goldbraun ist.

Für den grünen Spargel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel scharf anbraten. Für die Himbeer-Vinaigrette Himbeeren pürieren und passieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten abziehen und in der Pfanne anschwitzen. Die Schalotten mit Himbeermark und Weißweinessig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Filet Wellington mit gebratenem grünem Spargel und Himbeer-Vinaigrette auf einem Teller anrichten und servieren.

Pritam Hackenberg am 07. April 2016



# Flank Steak, Cold-Brew-Coffee-Soße, Süßkartoffel-Würfeln

## Für zwei Personen

### Für das Flank Steak:

400 g Flank-Steak	100 ml Olivenöl	1 EL Rauchsatz
1 EL Rauchpaprika	100 g Ghee	Salz
Pfeffer		

### Für die Sauce:

500 ml Cold Brew Coffee	500 ml Rinderfond	100 ml trockener Rotwein
50 g Ghee	50 g Schokolade, 80%	100 g getr. Cranberries
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Süßkartoffel-Würfel:

4 Süßkartoffeln	1 TL gerebelter Thymian	1 TL getrockneter Rosmarin
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g Granatapfelkerne

Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Flank Steak Fleisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Olivenöl, Rauchsatz und Rauchpaprika einreiben. In einer Grillpfanne Ghee erhitzen und Fleisch darin scharf anbraten. Bei 120 Grad für circa 15 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. In Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Süßkartoffel-Würfel Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser gar kochen und abschütten. Olivenöl erhitzen. Süßkartoffel-Würfel anbraten, getrocknete Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce Olivenöl erhitzen. Cranberries dazugeben und kurz anbraten. Mit Rotwein und Rinderfond ablöschen und reduzieren lassen. Cold Brew Coffee dazugeben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Blätter und Nadeln abzupfen und ebenfalls in die Sauce geben. Schokolade hinzufügen und in der Sauce schmelzen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Ghee hinzufügen und noch einmal erwärmen.

Flank Steak mit Granatapfelkernen garnieren, mit Cold-Brew-Coffee-Sauce und Süßkartoffel-Würfeln anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 13. April 2016

## Flank-Steak mit Kartoffel-Stroh, Tomaten, Estragon-Dip

**Für zwei Personen**

**Für das Flanksteak:**

400 g Flank-Steak Salz

**Für das Kartoffelstroh:**

200 g Kartoffeln 1 TL geräuchertes Paprikapulver Öl  
Salz schwarzer Pfeffer

**Für die Tomaten:**

100 g Cherrytomaten Zucker Rapsöl  
Salz

**Für den Estragon-Vanille-Dip:**

1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Zitrone  
100 g Schmand 1 Vanilleschote 1 TL getr. Estragon  
Zucker Rapsöl Salz

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Das Flanksteak salzen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Wenn die Kerntemperatur 50 Grad beträgt, das Fleisch herausnehmen und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett von jeder Seite 30 Sekunden anrösten. Vor dem Aufschneiden ruhen lassen. Die Kartoffeln in millimeterdünne Scheiben hobeln und in feine Streifen schneiden. In kaltem Wasser beiseite stellen. Die Kartoffelstreifen abtropfen lassen, auf einem Küchentuch abtropfen und in heißem Frittierfett knusprig frittieren. Auf Küchenpapier entfetten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne in wenig Öl glasig dünsten. Vom Herd nehmen und den Estragon hinzufügen. In eine Schale geben und den Schmand hinzufügen. Die Zitrone auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zu dem Schmand geben. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Schale legen. Mit Salz und Zucker würzen und mit reichlich Rapsöl in den Backofen schieben. Wenn die Tomaten zusammengefallen sind, bei 70 Grad warmhalten. Das Steak mit dem Kartoffelstroh, den Tomaten und dem Estragon-Vanille-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Kluske am 11. Februar 2015

# Geröstetes Roastbeef mit Glasnudeln und Pak-Choi

**Für zwei Personen**

**Für das Roastbeef:**

2 Roastbeef-Stücke, à 150 g    Olivenöl    weißer Pfeffer, Salz

**Für die Glasnudeln:**

100 g Glasnudeln    2 Knoblauchzehen    1 rote Chilischote

25 g Ingwer    2 Pak-Choi    100 g Shiitake

1 Limette    2 EL Sojasauce    200 ml Mangosaft

1 TL Sesam    Salz

Glasnudeln in eine Schüssel geben und vollständig mit heißem Wasser bedecken und quellen lassen.

Sojasauce und Mangosaft in einen kleinen Topf geben und bei maximaler Hitze etwa fünf Minuten auf die Hälfte reduzieren lassen.

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

Pak Choi vom Strunk befreien und Blätter auseinander zupfen und Shiitake in dünne Scheiben schneiden.

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Koriander mit Stielen grob hacken.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Roastbeef von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und darin von beiden Seiten etwa eine Minuten anbraten. Die noch restwarme Pfanne vom Herd nehmen und mit Alufolie bedecken. Darin das Fleisch zehn Minuten ziehen lassen.

In weiterer Pfanne Öl erhitzen und Shiitake bei hoher Hitze anbraten. Pak Choi, den Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und alles etwa eine Minuten braten lassen.

Glasnudeln aus dem Wasser nehmen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Mit Mango- Soja-Sud ablöschen. Koriander und Limettensaft hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Das geröstete Roastbeef mit Glasnudeln und Pak Choi auf Tellern anrichten, mit Sesam und Limettenabrieb garnieren und servieren.

Julia Bayer am 05. November 2015

## Ginger Beef vom Rinder-Filet mit Paprika-Mango-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Rindfleisch:**

2 Rinderfilets, à 150 g	2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Ingwer, 3 cm
1 rote Chili	2 EL Sojasauce	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:**

1 Mango	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
50 g Rucola	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
30 g Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ rote Chili	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	2 EL Erdnussöl	Salz

Für das Fleisch eine Marinade herstellen. Hierfür die Sojasauce mit dem Olivenöl vermengen. Die Chili halbieren, entkernen und anschließend kleinschneiden. Den Ingwer schälen und den Knoblauch abzuziehen und beides ebenfalls kleinschneiden. Beides zu der Sojasauce geben und das Fleisch darin einige Minuten marinieren. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf von beiden Seiten anbraten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter waschen, vom Stiel zupfen und das Fleisch damit garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat die Limette waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Die Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Mit Limettensaft und -schale, der Sojasauce und dem Zucker verrühren, bis der Zucker sich auflöst. Das Erdnussöl unterrühren und mit Salz abschmecken.

Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Paprika putzen, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Karotte schälen und grob raspeln. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Koriander hacken und mit dem Salat vermengen. Das Dressing unterheben und den Salat mit den Erdnüssen bestreuen.

Das Ginger Beef mit Paprika-Mango-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Aleksandra Bechtel am 14. November 2016

## Grillteller mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Grillteller:**

2 Schweinefilets à 150 g	2 Rinderfilets à 150 g	250 g Tatar vom Rind
4 Scheiben Bacon	1 Schalotte	1 orange Paprika
1 Ei	1 Prise Kräutersalz	1 Prise edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Knoblauchpulver	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Für die Bratkartoffeln:**

4 große festk. Kartoffeln	150 g Speckwürfel	1 Zwiebel
1 Prise Kräutersalz	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke	1 Zitrone	200 g Vollmilchjoghurt
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Weißweinessig	1 Bund gemischte frische Kräuter
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Für den Grillteller Schweinefilet und Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bacon umwickeln. Rinderfilet und ummanteltes Schweinefilet in Butterschmalz braten. Rinderfilet würzen, danach beides in Alufolie wickeln und bei 90 Grad im Backofen gar ziehen lassen. Paprika waschen, entkernen, in Spalten schneiden und in dem verbliebenen Fett in der Pfanne anbraten. Schalotte abziehen und fein hacken. Ei aufschlagen, mit Tatar vermengen. Schalotte, Kräutersalz, Knoblauch- und Paprikapulver hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und eine Frikadelle formen. In Butterschmalz braten.

Für die Bratkartoffeln Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Butterschmalz zerlassen, Speck und Zwiebeln darin anbraten, dann Kartoffeln dazugeben und goldbraun rösten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutersalz würzen.

Für den Gurkensalat Gurke schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Joghurt mit Zitronensaft, Kräutern, Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen und mit der Gurke vermengen.

Schweinefilet, Rinderfilet und Tatar-Frikadelle mit Paprika, Bratkartoffeln und Gurkensalat anrichten und servieren.

Gundi Boehlke am 02. Mai 2016

## Kürbis-Steinpilz-Risotto mit Rinder-Filet

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

300 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	150 g Steinpilze
200 g Risottoreis	20 g Butter	25 g Parmesan
500 ml Gemüsefond	100 ml trockener Rotwein	90 ml Olivenöl
10 g Thymian	Salz	Pfeffer

**Für das Rinderfilet:**

200 g Rinderfilet	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl erhitzen und Rinderfilet darin von beiden Seiten scharf anbraten. Rinderfilet im Backofen für etwa 15 Minuten im Backofen garen.

Für das Risotto Kürbis waschen, entkernen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Thymian von den Stielen zupfen. Zwiebel abziehen und in feine Würfel hacken. Käse fein reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel darin anschwitzen. Mit Salz würzen. Gemüsefond erwärmen.

Zwiebeln mit Öl in einem Topf glasig anschwitzen und bei mittlerer Hitze mit dem Risottoreis circa zwei Minuten dünsten. Steinpilze putzen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Steinpilze zum Risottoreis geben und mit Rotwein ablöschen. Risotto aufkochen, Kürbiswürfel hinzugeben. Immer wieder Fond hinzugeben. Risotto vom Herd nehmen und Parmesan, Butter und gehackten Thymian unterrühren.

Kürbis-Steinpilz-Risotto mit dem Rinderfilet auf Tellern anrichten und mit Thymian garniert servieren.

Julia Bayer am 09. November 2015

# Mariniertes Rinder-Filet mit grünen Bohnen und Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Rinderfilets à 150 g	½ Bund Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Braeburn-Apfel
2 EL Sojasauce	2 EL Olivenöl	neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

**Für die Bohnen:**

200 g grüne Bohnen	1 Möhre	1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel	2 EL Sojasauce	Pfeffer

**Für den Reis:**

150 g Jasminreis

Den Reis waschen und in einen Topf geben. Wasser hinzufügen und den Reis kochen lassen.

Für das Fleisch Zwiebel und Knoblauch abziehen. Diese sowie Ingwer und Apfel in eine Schüssel reiben. Olivenöl und Sojasauce dazugeben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und dazugeben. Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderfilet waschen, trockentupfen und in der Marinade einlegen.

Für die Bohnen Knoblauch abziehen und in eine Pfanne reiben. Zwiebel abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben. Möhre schälen und mit dem Sparschäler einige Streifen abziehen und mit den Bohnen in der Pfanne anbraten. Sojasauce angießen. Anschließend grüne Bohnen hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. Möhren um einige Bohnen wickeln.

Das marinierte Rinderfilet in einer Pfanne mit wenig Öl scharf von allen Seiten für etwa 4 Minuten anbraten.

Das in Ingwer und Apfel marinierte Rinderfilet mit grünen Bohnen und Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Liberty Solomon-Ehrich am 21. Januar 2016

## Mediterrane Rinder-Roulade, Pfannen-Kartoffeln, Gemüse

### Für zwei Personen

#### Für die Rinderroulade:

1 Rinderfilet à 400 g	50 g Parma-Schinken	3 getr. Öl-Tomaten
1 Strauchtomate	75 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe
1 EL Crème-fraîche	½ Bund Rosmarin	½ Bund Thymian
Olivenöl, Meersalz	Salz, Pfeffer	

#### Für die Whisky-Butter:

2 EL irischen Whisky	250 g Butter	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL flüssigen Blütenhonig	Meersalz, Pfeffer

#### Für die Kartoffeln:

300 g kleine Frühkartoffeln	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
-----------------------------	-------------	---------------

#### Für das Gemüse:

100 g Brechbohnen	1 Stange Lauch	1 gelbe Paprika
1 Strauch Cherrytomaten	2 EL Sojasauce	3 TL Currypulver
1 TL Chilipulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und zu einer Roulade schneiden. Dafür knapp einen Zentimeter über dem Schneidebrett den Schnitt ansetzen und bis einen Zentimeter vor dem Ende einschneiden. Dann das obere Stück nach hinten klappen und wieder einschneiden. Die Prozedur solange wiederholen, bis eine Roulade entstanden ist. Die Tomate häuten, entkernen und mit den getrockneten Tomaten zusammen pürieren. Für die Whisky-Butter zunächst die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Dann die handwarme Butter in eine Schüssel geben und gut mit den übrigen Zutaten vermengen. Die Butter nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum kalt werden in den Kühlschrank stellen. Den Blattspinat in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die einzelnen Blätter trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatenmasse darauf streichen. Darüber die Spinatblätter auslegen, den Parma-Schinken darüber geben und die Crème-fraîche darüber verteilen. Die Füllung nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Fleisch aufrollen und mit Küchengarn zubinden. Von außen nochmals salzen und pfeffern. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Roulade darin rundherum anbraten. Die Rosmarin- und Thymianzweige, sowie die Knoblauchzehe nach dem Anbraten in die Pfanne geben. Das Fleischthermometer ins Fleisch stecken und die Pfanne für etwa 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 60 Grad erreichen. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen und anschließend pellen. Anschließend in einer Pfanne Butter zerlassen und die Kartoffeln darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Gemüse den Lauch waschen, die Enden abschneiden und in Ringe schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln und die Cherrytomaten halbieren. Die Enden der Bohnen abschneiden. Anschließend zunächst die Paprika in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, die Bohnen dazugeben und kurz vor dem Ende die Tomaten und den Lauch dazugeben. Die Roulade aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten. Die Kartoffeln daneben verteilen, eine Flocke Whisky-Butter zum Fleisch geben und servieren.

Manuela Kösters am 14. Januar 2015



# Mexikanische Tacos mit Pico de gallo und Guacamole

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Rindersteaks à 180 g      1 TL Kreuzkümmel      1 TL Koriandersamen  
3 EL neutrales Pflanzenöl      1 TL Meersalz

### Für die Salsa:

2 große Tomaten      1 rote Chili      2 Frühlingszwiebeln  
 $\frac{1}{2}$  Limette       $\frac{1}{4}$  Bund Koriander      1 EL Olivenöl

### Für die Guacamole:

1 Avocado      1 kleine Tomate       $\frac{1}{4}$  Zwiebel  
 $\frac{1}{2}$  Limette       $\frac{1}{4}$  Bund Koriander      2 EL Chilisaucе  
 $\frac{1}{2}$  TL Meersalz

### Für die Fladen:

75 g Maismehl      90 g Mehl       $\frac{1}{2}$  TL Backpulver  
25 ml Rapsöl      4 EL neutrales Öl       $\frac{1}{2}$  TL feines Salz

### Für die Garnitur:

1 Romana-Salat      2 EL Chilisaucе

Für die Fleischfüllung Kreuzkümmel, Koriander und Salz in einem Mörser stoßen. Das Rindfleisch waschen, trockentupfen, halbieren und mit der Gewürzmischung einreiben. Etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Für die Salsa Tomaten waschen, trocknen und fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen, Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und beides fein würfeln. Limette auspressen und den Saft mit Tomate, Chili und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel verrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein wiegen und dazugeben. Olivenöl angießen leicht flüssig wird.

Für die Guacamole die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Die Avocado grob würfeln. Tomate waschen, trocknen und grob hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Limette auspressen und den Saft mit Tomaten und Zwiebeln, Chilisaucе und Salz verrühren.

Für die Tortillafladen Maismehl, Mehl, Backpulver und Salz in einer Küchenmaschine miteinander verkneten. Langsam 100 ml Wasser und Rapsöl hinzufügen. Etwa 10 Minuten in der Küchenmaschine kneten. Teig herausnehmen und in ca. 12 Stücke teilen. Zu Kugeln rollen und weitere 10 Minuten unter einem Geschirrtuch ruhen lassen. Kugeln mit einem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen und in einer Pfanne mit neutralem Öl ca. 1 Minute von beiden Seiten braten.

Fleisch in einer Grillpfanne mit wenig Öl ca. 6 Minuten von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch quer in Streifen schneiden. Tortillafladen mit einigen Salatblättern belegen, Fleisch, Guacamole und Salsa daraufgeben und mit Chilisaucе beträufeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und über die Guacamole streuen.

Die mexikanischen Tacos mit Pico de gallo und Guacamole gerollt oder offen servieren.

Stefanie Both am 29. August 2016

# Panang-Curry mit Roastbeef, thailändischer Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

250 g Roastbeef	100 g Kokoscreme	100 ml Kokosmilch
1 EL Fischsauce	1 EL Erdnussöl	1 ½ TL Palmzucker
3 EL Panang-Currypaste	3 Kaffir-Limettenblätter	Sesamöl, Salz, Pfeffer

### Für den Thai-Gurkensalat:

1 Salatgurke	½ rote Chilischote	25 g geröstete Erdnusskerne
1 TL Sesamöl	½ EL Soja-Sauce	2 EL Reis-Essig
1 TL Thai-Fischsauce	1 EL Rohrzucker	¼ Bund Thai-Basilikum
1 ½ Stängel Minze	Salz	

### Für Reis und Garnitur:

200 g Basmati-Reis	½ rote Chilischote	2 frische Kaffir-Limettenblätter
Salz		

Für das Curry Fleisch kalt abwaschen und trocken tupfen. In feine Tranchen schneiden, salzen, pfeffern und in Sesamöl kurz scharf anbraten. Beiseite stellen. Kaffir-Limettenblätter abbrausen und trockenwedeln. Kokoscreme in einem Wok bei mittlerer Hitze erwärmen. Erdnussöl, Panang-Currypaste und drei Kaffir-Limettenblätter hinzugeben und alles erhitzen. Fischsauce, Palmzucker und Kokosmilch einrühren, circa 60 Milliliter Wasser hinzufügen. Bei niedriger Temperatur ungefähr 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Fleisch wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Reis gar kochen. Anschließend abschütten.

Für den Thai-Gurkensalat Chilischote waschen, trocken reiben, längs halbieren, entkernen und hacken. Chili, Soja-Sauce, Reis-Essig, Fisch-Sauce, Sesamöl und Rohrzucker zu einem Dressing vermengen. Gurke waschen, trocken reiben, längs halbieren, Kerne entfernen, in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und kurz in einem Sieb abtropfen lassen. Abgetropfte Gurke mit Dressing vermengen. Basilikum und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Erdnusskerne fein hacken und mit Kräutern unmittelbar vor dem Servieren unter den Gurkensalat heben.

Für die Garnitur restliche Kaffir-Limettenblätter der Länge nach halbieren, die harte mittlere Blattader entfernen und quer in sehr feine Streifen schneiden. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in feine Ringe schneiden.

Panang-Curry mit Rind und Basmatireis und Thai-Gurkensalat auf Tellern anrichten, mit Kaffir-Limettenblättern und Chili garnieren und servieren.

Daniela Blum am 28. September 2016

# Pariser Rumpsteak mit Bohnen, pommes frites, Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für das Rumpsteak:

500 g Rumpsteak (3-4 cm)      neutrales Öl      ganze, bunte Pfefferkörner  
Salz

### Für die Bohnen:

200 g durchw. Speck, am Stück      400 g Bohnen      1 Bund Bohnenkraut  
neutrales Öl      schwarzer Pfeffer      Salz

### Für die Pommes frites:

8 festk. Kartoffeln, groß      neutrales Öl      Salz

### Für die Mayonnaise:

1 unbehandelte Zitrone      2 Eier      300 ml neutrales Öl  
2 TL Weinessig      1 Prise Salz      weißer Pfeffer

Die Bohnen putzen, von den Enden befreien und waschen. Die Bohnen mit dem Bohnenkraut in einem Topf mit Salzwasser kurz kochen. Anschließend heraus nehmen und im Eiswasser abschrecken. Den Speck würfeln und die Speckwürfel in einer Pfanne auslassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pommes frites die Fritteuse mit dem Öl erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Die Pommes frites einmal frittieren und herausnehmen. Anschließend noch mal frittieren, abtropfen lassen und salzen.

Für das Rumpsteak den bunten Pfeffer ca. fünf Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und anschließend grob zerstoßen. Das Steak waschen, trocken tupfen, leicht einölen und im Pfeffer wälzen. Das Pfeffersteak würzen und in einer Grillpfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten, bis es medium ist.

Für die Mayonnaise die Eier trennen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Eigelbe mit einer Prise Salz und weißem Pfeffer würzen. Das Ei aufschlagen, bis es heller wird. Das Ganze kräftig weiterschlagen und das Öl tröpfchenweise hinzugeben. Wenn die Masse beginnt einzudicken, das Öl in dünnem Strahl einarbeiten. Die fertige Mayonnaise nochmals mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten die Bohnen nochmals mit dem Speck in der Pfanne schwenken. Das Rumpsteak „Pariser Art“ mit den Bohnen, den selbstgemachten Pommes frites und der Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Hain am 31. August 2015

## Pho mit Rinder-Filet und Chili-Soja-Soße

### Für zwei Personen

#### Für die Pho:

1500 ml Rinderfond	1 Bund Suppengrün	1 Karotte
200 g Suppenfleisch vom Rind	200 g Rinderfilet	400 g Reisnudeln
1 Mini Pak-Choi	2 Limetten	2 Stangen Frühlingszwiebeln
100 g frische Sojasprossen	1 Halm Zitronengras	1 Knolle Ingwer à 2cm
2 EL Sojasauce	2 EL Fischsauce	½ Bund Koriander
½ Bund thailändischer Basilikum	½ Bund Minze	1 TL Fenchelsaat
1 TL Koriandersaat	1 Zimtstange	3 ganze Nelken
1 Lorbeerblatt	2 Stück Sternanis	3 schwarze Kardamomkapseln

Salz

#### Für die Chili-Sojasauce:

1 Chilischote	4 EL Sojasauce
---------------	----------------

Für die Pho Rinderfond zum Kochen bringen. Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Zitronengras, Ingwer, Fenchel- und Koriandersaat, Zimtstange, Nelken, schwarze Kardamomkapseln, Sternanis, und Lorbeerblatt in einen Teebeutel geben, zubinden und mitkochen lassen. Mit Salz, Fischsauce und Sojasauce abschmecken. Das Suppenfleisch grob würfeln Suppengrün putzen und ebenfalls grob würfeln. Suppenfleisch und Suppengrün in die Suppe geben. 15 bis 20 Minuten kochen lassen.

Karotte schälen und in Rauten schneiden. Fünf Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben bissfest garen.

Reisnudeln in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und etwa zehn Minuten ziehen lassen.

Gewürzsäckchen, Suppenfleisch und Suppengrün aus der Suppe nehmen. Die Karotten bleiben in der Suppe.

Pak Choi waschen, vierteln und zusammen mit den Sojasprossen Frühlingszwiebel ganz am Ende der Garzeit in die Suppe geben.

Vier Scheiben vom Rinderfilet herunter schneiden und mit einem Plattiereisen plattieren. Reisnudeln und gehackte Kräuter in einen tiefen Teller geben und mit der Suppe aufgießen, darauf ein bis zwei Stücke des plattierten Rinderfilets geben.

Für die Sauce Chilischote von Strunk und Kernen befreien und fein hacken. Chilis in eine Schüssel geben, mit Sojasauce übergießen und beiseite stellen. Koriander, Basilikum und Minze ebenfalls fein hacken und beiseite stellen. Limette halbieren. Limette und Soja-Chilli-Sauce in kleinen Schlüsselchen zu der Suppe reichen und servieren.

Dagmar Salecic-Reichhold am 04. Februar 2016

# Pochiertes Rinder-Filet, Steinpilz-Polenta, Steinpilze

## Für das pochierte Rinderfilet:

3 Rinderfilets à 180 g	2 Zehen Knoblauch	2 Zitronen
3 Sardellenfilets	8 Kapern, in Salzlake	65 ml Haselnussöl
65 ml Apfelsaft	65 ml Sojasauce	2 EL flüssiger Honig
1 EL schwarze Sesamsaat	1 Bund Zitronenthymian	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Maisstärke	Salz	Pfeffer

## Für die Steinpilz-Polenta:

80 g weiße Polenta	1 TL Steinpilzmehl	2 Schalotten
250 ml Gemüsefond	65 ml Schlagsahne	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

## Für die gebratenen Steinpilze:

4 große Steinpilze	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Steinpilz-Polenta Schalotten abziehen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, Steinpilzmehl anrösten, Schalotten hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Polenta und Rosmarin hinzufügen. Gemüsefond angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta bei geringer Hitze unter häufigem Rühren circa 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren 1 EL Butter und Schlagsahne unter die Polenta rühren.

Für das pochierte Rinderfilet Knoblauch abziehen und fein hacken. Kapern abgießen und hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen zupfen. Zitronen waschen, abtrocknen und Schale abreiben.

Knoblauch, Kapern, Zitronenschale, Haselnussöl, Apfelsaft, Sojasauce, Honig, Sesam und Thymian in einer Pfanne aufkochen. Sud mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Rinderfilets kalt abbrausen, trockentupfen, parieren und in den Sud geben. Temperatur reduzieren, der Sud darf nicht mehr kochen. Rinderfilet wenden, mit Sardellenfilets belegen, Deckel auf die Pfanne geben und Fleisch bei geringer Hitze 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Fleisch aus dem Sud nehmen, Sud durch ein Sieb gießen, auffangen, zurück in die Pfanne geben und mit Maisstärke binden.

Für die gebratenen Steinpilze Pilze putzen und klein schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und vor dem Servieren über die Pilze streuen.

Pochiertes Rinderfilet mit Rinder-Sud, Steinpilz-Polenta und gebratenen Steinpilzen auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 13. September 2016

# Ribeye-Steak mit Bratkartoffeln und Tomaten-Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Steak:**

2 Ribeye-Steaks a 220 g Pflanzenöl Salz  
Pfeffer

**Für die Bratkartoffeln:**

5 Kartoffeln 50 g geräucherter Speck 1 EL Butterschmalz  
Butter

**Für den Salat:**

1 Gurke 8 Cherrytomaten 1 rote Zwiebel  
 $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum 1-2 EL Olivenöl 1 TL Balsamicocreme  
Pfeffer Salz

Den Ofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und etwa zehn Minuten kochen. Den Speck würfeln. Anschließend die Kartoffeln abgießen und mit dem Speck langsam in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

Die Steaks in der Grillpfanne von beiden Seiten scharf in Öl anbraten und bei 90 Grad im vorgeheiztem Ofen auf das Rost legen zum nachgaren. Mit Salzflöcken und Pfeffer würzen.

Für den Salat die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Tomaten und die Gurke waschen und klein schneiden. Das Basilikum waschen, trocknen und hacken. Die Zutaten vermengen. Aus Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Kurz vor dem Servieren etwas Butter zu den Kartoffeln geben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Steaks mit den Kartoffeln und dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Knut Barde am 31. März 2016

# Rinder-Filet im Speck-Mantel mit Rotwein-Soße, Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets a 120 g      6 dünne Baconscheiben      3 Zweige Rosmarin  
Olivenöl

### Für die Kartoffeln:

6 Drillinge      3 Stangen Lauchzwiebel      1 Knolle Knoblauch  
8 grüne Oliven, entsteint      100g Fetakäse      1 Bund Petersilie  
Olivenöl      Chiliflocken      grobes Salz  
Pfeffer

### Für die Sauce:

500 ml trockener Rotwein      50g kalte Butter      100 ml Sahne  
3 Zweige Rosmarin      2 Stängel Petersilie      Speisestärke  
Pfeffer      Salz

Einen Ofen auf 90 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Mit den Baconscheiben umwickeln und mit Küchengarn zusammenbinden. Den Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Das Fleisch kurz in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend bei 90 Grad in den Ofen geben und auf dem Gitter circa 25 Minuten ruhen lassen. Die Rosmarinzwige auf das Fleisch legen.

Die Kartoffeln waschen und in kleine Spalten schneiden. Drei Zehen Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Die restliche Knolle andrücken. Die Kartoffeln mit dem Knoblauch langsam in einer Pfanne mit Olivenöl 15 bis 20 Minuten anbraten.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und kleinhacken. Oliven, Lauchzwiebel und Feta kleinschneiden und nach etwa 20 Minuten zu den Kartoffeln hinzufügen, wenn diese fast fertig sind. Den Feta als letztes hinzufügen, damit er nicht schmilzt. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für die Sauce den Wein zum Bratensatz vom Filet gießen und reduzieren lassen. Dann die restlichen Rosmarinzwige hinzufügen. Die Reduktion anschließend mit Butter und Sahne zu einer Sauce binden. Eventuell etwas Speisestärke hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Filet aus dem Ofen nehmen, Band lösen, mit Pfeffer und Salz würzen und auf Teller platzieren. Mit der Sauce übergießen und die Kartoffeln danebenlegen. Mit etwas Petersilie garnieren. Servieren.

Knut Barde am 29. März 2016

## Rinder-Filet im Speckmantel, Schalotten-Portwein-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Rinderfilets, à 200 g	4 Sch. Frühstücksbacon	2 Zweige Rosmarin
2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian	3 EL Olivenöl
50 g Butter	2 Prisen feines Meersalz	Pfeffer

**Für die Sauce:**

6 Schalotten	300 ml roter Portwein	50 g Butter
1 EL Zucker	1 Zweig Thymian	1 EL Cassis
150 ml Kalbsfond	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	30 ml Balsamicoessig
Salz	Pfeffer	

**Für die Beilage:**

2 mittelgroße Kartoffeln	0,5 L Frittieröl	Salz
Pfeffer	Paprikapulver	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Filets auf ein Küchenbrett legen, etwas flach drücken und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Am Außenrand mit Frühstücksbacon umwickeln. Mit Rosmarinzweigen spicken. Im Backofen für 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce Schalotten schälen und je nach Größe in sechs bis acht Spalten schneiden.

Zucker in einer großen tiefen Pfanne hellbraun karamellisieren. Schalotten, Butter und Tomatenmark dazugeben, zwei Minuten unter ständigem Rühren braten und Portwein angießen. Kalbsfond dazu geben und etwas einkochen lassen. Balsamicoessig mit Cassis und Thymian dazu geben und wieder alles einkochen lassen. Mit Salz und reichlich Pfeffer würzen.

Kartoffeln waschen, schälen und in möglichst feine Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben auf einem Küchentuch verteilen und nochmals gründlich trocken tupfen. Öl in einem passenden Topf erhitzen und die Kartoffelscheiben portionsweise etwa fünf bis sechs Minuten darin goldbraun frittieren. Dabei mit einem Schaumlöffel gelegentlich umrühren, damit sie nicht zusammenkleben. Aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Für das Fleisch Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, Thymianzweige und Knoblauch einlegen. Die Rinderfilets aus dem Ofen nehmen und eine Minute in der heißen Kräuterbutter braten, dabei mehrmals wenden.

Rinderfilet im Speckmantel mit Schalotten-Portwein-Sauce und frittierten Kartoffelchips auf Tellern anrichten und servieren.

Elke Welter am 10. August 2016



# Rinder-Filet im Speckmantel, Wurzel-Püree, Rotkohl-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Stücke Rinderfilet à 150 g	2 Scheiben Speckscheiben	1 Glas Gewürzgurken
50 ml mittelscharfer Senf	100 ml Rotwein	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

### Für das Püree:

1 große Kartoffel	150 g Petersilienwurzel	150 g Pastinaken
1 Knoblauchzehe	50 g Butter	1 Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	

### Für den Rotkohlsalat:

150 g Rotkohl	2 Zitronen	1 Apfel
1 EL Sommerblütenhonig	100 ml Olivenöl	50 ml Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 Orange	

Für das Püree die Pastinaken, die Kartoffel und die Petersilienwurzel schälen und in feine Würfel schneiden. Salzwasser zum kochen bringen und die Würfel darin weichkochen. Wenn sie eine weiche Konsistenz erreicht haben, das Kochwasser abschütten und die Würfel mit der Butter pürieren. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und nach Geschmack etwas Knoblauch abschmecken und mit dem Schnittlauch garnieren. Für den Rotkohlsalat zunächst den Rotkohl reiben. Den Apfel halbieren, entkernen und eine Hälfte in kleine Stücke schneiden. Den Saft der Zitronen und auspressen. Dann aus Zitronensaft, Honig, Olivenöl und Weißweinessig eine Vinaigrette anrühren und mit dem Rotkohl und den kleinen Apfelstücken vermengen. Nun die Gewürzgurken fein hacken und mit etwas Senf mischen und das Rinderfilet mit dem Speck ummanteln. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Filets darin von jeder Seite etwa drei bis vier Minuten braten, bis das Fleisch den gewünschten Garpunkt erreicht. Nach dem Anbraten das Fleisch mit etwas Rotwein ablöschen und darin schmoren lassen. Vor dem Anrichten das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten die Senf-Gurken-Mischung auf das Fleisch geben, das Püree und den Rotkohlsalat hinzufügen und mit der Orange auf Tellern garnieren.

Friederike Hahn am 12. Januar 2015

# Rinder-Filet mit Balsamico-Zwiebel-Soße und Polenta

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à ca. 200 g	2 Zweige Thymian	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	150 g kalte Butter	100 ml Rotwein
30 ml Balsamico-Essig	2 TL Zucker	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Polenta:

100 g Instant Polenta	50 g Parmesan	100 ml Kalbsfond
1 Schuss Olivenöl	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

### Für die Knoblauchbutter:

2 Knoblauchzehen	100 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Schuss Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Rinderfilet dieses waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymianzweige waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rinderfilet mit Thymianzweigen darin anbraten. Anschließend Rinderfilet im vorgeheizten Ofen für etwa zehn bis zwölf Minuten weitergaren.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und in dicke Scheiben schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren und Zwiebeln darin schwenken. Mit Rotwein und Balsamicoessig ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta Kalbsfond in einem Topf mit 300 Milliliter Wasser verdünnen, mit Salz würzen und aufkochen lassen. Polenta hineingeben und cremig rühren. Parmesan reiben und dazugeben. Einen Schuss Olivenöl hinzufügen und mit etwas Muskatnuss abschmecken.

Für die Knoblauchbutter Pfeffer und Meersalz in einem Mörser fein stampfen. Butter und Olivenöl leicht erwärmen, nicht flüssig werden lassen und vermengen. Knoblauch häuten, fein hacken und unterheben. Rosmarin waschen, trockentupfen, Nadeln kleinhacken und untermengen. Salz und Pfeffer aus dem Mörser ebenfalls unterheben und alles zu einer homogenen Masse rühren. Das Rinderfilet mit Balsamico-Zwiebel-Sauce und Polenta mit Knoblauchbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Francesco Mele am 04. August 2016

# Rinder-Filet mit Cassis-Feigen und Petersilien-Wurzeln

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Sch. Rinderfilet à 180g      Butterschmalz      Salz  
schwarzer Pfeffer

**Für die Cassis-Feigen:**

4 frische Feigen      125 ml Cassislikör      30 ml alter Balsamico  
Salz      schwarzer Pfeffer

**Für die Petersilienwurzeln:**

4 Petersilienwurzeln      1 Apfel      1 Zitrone  
2 Zweige glatte Petersilie      30 g Butter      Salz  
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Die Petersilienwurzel schälen, in Streifen schneiden und in wenig Wasser garen.

Den Cassis Likör mit dem alten Balsamico aufkochen und reduzieren lassen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter grob hacken.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten.  
Salzen und Pfeffern und im Backofen ruhen lassen.

Die Feigen vierteln und zu der Cassis Reduktion geben und weiter reduzieren lassen.

Den Apfel schälen und eine Hälfte über die Petersilienwurzel reiben mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer  
und etwas Butter abschmecken. Anschließend die Petersilie unterheben.

Das Rinderfilet mit Cassis-Feigen und Petersilienwurzeln auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 04. März 2015

# Rinder-Filet mit Chili-Zwiebeln, Pommes frites, zwei Dips

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfiletsteaks à 250 g	150 g milder Gorgonzola	20 g Butter
1 Zweig Thymian	5 EL Olivenöl	Salz

**Für die Chili-Zwiebeln:**

3 Rote Zwiebeln	50 g Zucker	5 g Cayenne Pfeffer
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Pommes frites:**

5 große festk. Kartoffeln	3 l Frittierfett	Meersalz
---------------------------	------------------	----------

**Für die Dips:**

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	8 Cocktailtomaten
125 g gewürfelte Dosentomaten	80 g Tomatenmark	200 g Quark, 40%
200 g Joghurt, 3,5%	1 Spritzer Barbecuesauce	10 Blätter Basilikum
1 Bund Schnittlauch	3 Stängel Pfefferminze	1 Zweig Liebstöckel
1 Prise Zucker	1 Prise Bunter Pfeffer	Salz

Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fritteuse mit dem Frittierfett vorheizen.

Für die Steaks Fleisch waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Olivenöl erhitzen und die Steaks auf jeder Seite etwa zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, pfeffern und im Ofen bei 90 Grad ziehen lassen. Nach 15 bis 20 Minuten heraus nehmen. Gorgonzola darüber verteilen und bei 220 Grad Grillfunktion überbacken.

Für die Chili-Zwiebeln Rote Zwiebeln abziehen, klein schneiden und mit Olivenöl anbraten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Cayenne-Pfeffer und Salz würzen.

Für die Pommes frites Kartoffeln schälen, in Streifen schneiden und in der Fritteuse ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Für den Tomatendip Zwiebel abziehen und mit Tomaten klein schneiden. Mit gewürfelten Tomaten, Tomatenmark sowie Basilikum pürieren. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und geräucherter Barbecuesauce würzen.

Für den Pfefferminz-Schnittlauch-Dip Knoblauch abziehen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Pfefferminze sowie Liebstöckel klein schneiden. Mit Joghurt und Quark pürieren und mit Pfeffer, Salz und Liebstöckel abschmecken.

Rinderfilet mit Chili-Zwiebeln, Pommes frites und den Dips auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Türpitz am 05. Oktober 2015

# Rinder-Filet mit Espresso-Rosmarin-Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

500 g Rinderfilet	1 Knolle frischer Knoblauch	2 Schalotten
4 Zweig frischer Thymian	2 Zweig frischer Rosmarin	Butterschmalz
grobes Meersalz	Salz, Pfeffer	

**Für das Kartoffelpüree:**

500 g mehligk. Kartoffeln	1 L Sahne	50 g Butter
200 g ungemahlene Espressobohnen	5 Zweige frischer Rosmarin	1 frische Muskatnuss
Salz		

**Für die Rotweinschalotten:**

500 ml halbtrockener Rotwein	150g Schalotten	50 g Zucker
50 g kalte Butterflocken	2 Zweige frischer Thymian	3 Gewürznelken
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Rinderfilet die Knoblauchzehen halbieren und das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch zusammen mit dem Knoblauch, den beiden ungeschälten Schalotten, dem Thymian und dem Rosmarin im Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Fleischthermometer in der dicksten Stelle des Filets platzieren. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und das Fleisch samt Knoblauch, Schalotten, Thymian und Rosmarin aus der Pfanne darauf legen. Das Rinderfilet auf der mittleren Schiene des Backofens garen, wobei das Fleisch eine Kerntemperatur von 65 Grad Celsius haben sollte. Nach Ende der Garzeit von ungefähr 15 Minuten das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit grobem Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen.

Für das Espresso-Rosmarin-Kartoffelpüree zuerst eine Aromasahne zubereiten. Dafür die Sahne in ein hohes Gefäß geben. Die Espressobohnen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Die gerösteten Bohnen zur Sahne in das Gefäß geben.

Die Rosmarinzwige knicken und ebenfalls hinzufügen. Das Gefäß abdecken und kühl stellen. Die Kartoffeln schälen und gar kochen. Danach abgießen und ausdampfen lassen. Währenddessen die Aromasahne durch ein feines Sieb gießen und in einem Topf langsam erwärmen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und nach und nach die erhitzte Sahne hinzugeben. Mit Butter verfeinern und mit Salz und Muskatnuss würzen.

Für die Rotweinschalotten die Schalotten schälen und den Zucker in einer Pfanne bei kleiner Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und die geschälten Schalotten dazu geben. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Schalotten weich sind. Die Schalotten aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Gewürznelken und den Thymian zum Rotwein in die Pfanne geben und einkochen lassen. Die Mischung durch ein Sieb passieren und mit eisgekühlter Butter binden. Die Schalotten wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Espresso-Rosmarin-Kartoffelpüree in einem Servierring auf den Tellern anrichten. Das Fleisch in etwas dickere Scheiben schneiden und auf das Püree legen. Die Rotweinschalotten daneben drapieren, das Ganze mit Sauce beträufeln und, mit einem Thymianzweig garniert, servieren.

Michael Bieschke am 12. August 2015

# Rinder-Filet mit Gemüse-Spaghetti und Barbecue-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilet, á 200 g	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Butterschmalz	1 TL Meersalz
1 TL bunter Pfeffer		

**Für die Gemüsespaghetti:**

1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	2 Karotten
2 EL Kürbiskerne	1/2 Bund Koriandergrün	Olivenöl
Sezuan-Pfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Barbecue Sauce:**

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	15 g Ingwer
150 ml Mango-Saft	150 ml Maracuja-Saft	2 EL Tomatenmark
20 g Roh-Rohrzucker	2 Gewürznelken	½ TL Currypulver, mild
1 Limette	2 TL Rauchsatz	2 TL Urwaldpfeffer
weißer Pfeffer	1 TL Cayennepfeffer	Chili

**Für die Garnitur:**

6 Blüten Kapuzinerkresse

Den Backofen auf 150 Grad und Umluft vorheizen.

Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Alles fein hacken und mit den Nelken, dem Currypulver und Chili in der Pfanne kurz braten. Den Zucker mit Tomatenmark und dem Mango- und Maracujasaft dazugeben und aufkochen lassen. Die Nelken aus der Sauce entfernen. Die Sauce mit Rauchsatz, Urwaldpfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend etwas Limettensaft und Abrieb hinzugeben.

Das Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen, danach kurz von allen Seiten in einer Pfanne scharf mit Butterschmalz, Knoblauch Thymian und Rosmarin anbraten. Bei 150 Grad für 25 Minuten im Ofen garen.

Die Karotte und die Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spagetti schneiden. Danach die Karotten in einer Pfanne anbraten und nach drei Minuten die Zucchini dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und mit gehacktem Koriander über die Gemüsespaghetti geben.

Das Rinderfilet mit der Sauce auf Tellern anrichten. Die Gemüsespaghetti daneben geben, mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Rebekka Nolte am 30. Juli 2015

# Rinder-Filet mit Gemüse-Spaghetti und Bratkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

500 g Rinderfilet, am Stück      Olivenöl      Salz  
schwarzer Pfeffer

**Für die Gemüsespaghetti:**

2 Möhren      2 Zucchini      5 Cherrytomaten  
200 g Parmesan      1/8 l dunkle Sojasauce      1/8 l Distelöl  
schwarzer Pfeffer

**Für die Bratkartoffeln:**

200 g festkochende Drillinge      1 rote Zwiebel      10 g Butter  
2 TL edelsüßes Paprikapulver

Den Backofen 100 Grad Ober-/Unterhitze warmhalten.

Für die Kartoffeln einen Topf mit Wasser erhitzen und die Kartoffeln 15 Minuten darin garen. Anschließend die Kartoffeln pellen und in kleine Stücke schneiden.

Das Rinderfilet am Stück in zwei gleichgroße Steaks schneiden.

Für das Fleisch eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die beiden Rinderfilets vorsichtig in die Pfanne legen. Anschließend das Fleisch von beiden Seiten für zwei Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rinderfilets anschließend in eine ofenfeste Backform legen und im Ofen 20 Minuten garen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke darin anbraten. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in die Pfanne geben und mit dem Paprikapulver mit dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gemüsespaghetti die Möhren und Zucchini waschen, trocken tupfen und schälen. Mit dem Spirelli-Spiralschneider Gemüsespaghetti herstellen. Anschließend die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Distelöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Anschließend die Gemüsespaghetti aus Zucchini und Möhren, sowie die in Scheiben geschnittenen Cherrytomaten in die Pfanne geben. Etwa 250 Milliliter Wasser hinzufügen und das Gemüse bei geschlossenem Deckel in der Pfanne dünsten. Wenn das Wasser verkocht ist, Sojasauce, Olivenöl und Pfeffer hinzugeben.

Zuletzt den Parmesan mit der Reibe kleinraspeln und über die Gemüsespaghetti geben.

Das Rinderfilet mit Gemüsespaghetti auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schmeling am 18. Juni 2015

# Rinder-Filet mit Gnocchi in Pilz-Speck-Rahm

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 300 g                      neutrales Pflanzenöl    grobes Meersalz  
Pfeffer

### Für die Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffeln            2 Eier                      150 g Parmesan  
125 g Mehl                                50 g Gries

### Für den Pilz-Rahm:

5 Scheiben Frühstück-Speck    1 Zwiebel                      50 g Champignons  
50 g Pfifferlinge                      50 g Rucola                      100 ml Sahne  
Muskatnuss                              Butter

### Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Gnocchi Kartoffeln schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser gar kochen. Für den Champignon-Rahm Speckscheiben klein schneiden. Pilze putzen und klein schneiden. Zwiebel häuten und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Pilze und Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach wenigen Minuten von der Platte ziehen.

Für das Rinderfilet Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch von jeder Seite zwei bis drei Minuten scharf anbraten, dann bei 120 Grad im Ofen weiter garen, nach etwa fünf Minuten wenden.

Gar gekochte Kartoffeln kurz ausdampfen lassen. Parmesan reiben, etwas Parmesan für die Garnitur beiseite stellen. Kartoffeln stampfen, Parmesan und Grieß hinzufügen und unterheben. Eier trennen. Mehl und Eigelb zu der Kartoffelmasse geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer breiten Rolle formen und kleine Gnocchi abstechen. Gnocchi in siedendem Salzwasser kurz gar kochen bis sie oben schwimmen und wieder heraus schöpfen.

Gnocchi mit zu den Champignons in die Pfanne geben und kurz scharf anbraten. Sahne dazu geben kurz aufkochen lassen, dann die Hitze wieder reduzieren. Etwas Muskat abreiben und dazu geben. Rucola grob hacken und mit in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Das Rinderfilet mit Gnocchi in Champignon-Rahm auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen und Parmesan garnieren und servieren.

Jan Beßel am 01. August 2016



## Rinder-Filet mit Grüne-Soße-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für die Rinderfilets:**

2 Rinderfilets, 180 g Öl, Pfeffer, Salz

**Für das Risotto:**

200 g Risottoreis	50 g Kräuter für Grüne Sauce	30 g kalte Butter
50 g Parmesan	175 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsefond
einige Chilifäden	Salz, Pfeffer	

Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und leicht andrücken. Fond in einem Topf aufkochen. Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch im Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Risottoreis zugeben und eine Minute andünsten. Mit Weißwein ablöschen und stark einkochen lassen. Mit so viel kochendem Fond aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist.

Risotto unter Schwenken 16 bis 18 Minuten garen. Dabei nach und nach den restlichen heißen Fond zugeben.

Leicht mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch entfernen. Risotto beiseite stellen. Butter unterrühren und Parmesan darüber reiben, unterrühren und zwei Minuten ziehen lassen. Kräuter klein schneiden und unter das Risotto geben.

Rinderfilets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne, mit etwas Öl, von beiden Seiten scharf anbraten. Etwas ruhen lassen.

Rinderfilet mit Kräuter-Risotto auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Saalbach am 30. November 2015

# Rinder-Filet mit Haselnuss-Schupfnudeln und Wirsing

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets, à 250 g	Butterschmalz	Steakgewürz
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Haselnuss-Schupfnudeln:**

2 mehligk. Kartoffeln, groß	3 EL Mehl	1 Ei
2 EL Butter	75 g Haselnüsse	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Wirsing:**

1 Wirsing, klein	300 ml Sahne	50 g Schinkenwürfel
schwarzer Pfeffer		

**Für die Rotweinreduktion:**

100 ml Rotwein	75 ml Portwein	100 ml Rinderfond
Butter		

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet mit Pfeffer und Steakgewürz würzen und von beiden Seiten in Butterschmalz scharf anbraten. Den Bratenansatz aufbewahren und das Fleisch auf Alufolie auf dem Rost in den Ofen geben, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Vor dem Servieren salzen.

Für die Reduktion den Bratensatz mit Fond, Portwein und Rotwein aufkochen und reduzieren lassen. Zum Schluss etwas Butter hinzufügen.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln in zentimetergroße Würfel schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Zwei Minuten abkühlen lassen. Das Ei hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss würzen. Mehl zugeben, bis eine hefeteigähnliche Konsistenz entsteht. Die Schupfnudeln mit der Hand formen und in sprudelnd kochendem Salzwasser garen. Wenn die Schupfnudeln an die Oberfläche kommen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

In einer beschichteten Pfanne die Butter zerlassen und die Schupfnudeln langsam darin bräunen. In einer beschichteten Pfanne die Haselnüsse ohne Öl rösten, zu den Schupfnudeln geben und schwenken.

Für den Wirsing die Schinkenwürfel anrösten und beiseite stellen.

Die Sahne in einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand cremig einkochen lassen.

Den Wirsing in feine Streifen schneiden, in die Sahne geben und bissfest garen, sodass er seine Farbe noch behält. Die Schinkenwürfel dazugeben und mit Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss würzen.

Das Rinderfilet mit Haselnuss-Schupfnudeln, sahnigem Wirsing und Rotweinreduktion auf Tellern anrichten und servieren.

Mareike Hujo am 09. März 2015

# Rinder-Filet mit Kaffee-Kruste, Balsamico-Kirsch-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Scheiben Rinderfilet	1 EL Kaffeebohnen	1 Knoblauchzehe
1 EL Zucker	3 TL rosensch. Paprikapulver	1 ½ TL feines Salz
1 ½ TL Pfeffer		

### Für die Sauce:

1/3 Glas Kirschen	4 Schalotten	2 ½ EL brauner Zucker
4 EL Balsamico	? TL Speisestärke	1 EL neutrales Öl

### Für die Steckrüben:

200g Steckrüben	200 ml Gemüsefond	100 ml Creme double
1 Vanilleschote	60 g Butter	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce Kirschen in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Schalotten schälen und vierteln.

Für die Kruste Kaffeebohnen in der Moulinette grob mahlen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Kaffeebohnen, Knoblauch, Zucker, Paprika, Salz und Pfeffer mischen.

Steckrübe schälen, waschen und in Spalten schneiden. Spalten in circa einen halben Zentimeter breite Stücke schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Inzwischen zwei Esslöffel Öl in einem weiten Topf erhitzen, Steckrübe zufügen, unter Wenden kurz anbraten. Vanillemark zufügen und mit 200 Milliliter Gemüsefonds ablöschen, aufkochen und zehn Minuten zugedeckt garen. Steckrübe in ein Sieb gießen und Flüssigkeit in einem Topf auffangen.

Filets trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite circa zwei Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, in der Kaffeekruste wenden. Fleisch fünf Minuten vor Ende der Backzeit mit auf das Blech geben und zu Ende garen.

Schalotten im heißen Bratfett andünsten. Mit eineinhalb Esslöffel Zucker bestreuen und karamellisieren. Essig, Kirschsafte und 100 Milliliter Wasser zugießen, aufkochen und circa zehn Minuten köcheln. Stärke und zwei Esslöffel Wasser glatt rühren. Sauce binden und circa eine Minute aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kirschen darin erhitzen.

Die Steckrüben erneut Aufkochen, anschließend Creme double unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Jenny Höhne am 13. Dezember 2016

# Rinder-Filet mit Kartoffel-Püree, Wildkräuter-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 150 g                      50g Butterschmalz                      Salz, Pfeffer

**Für das Kartoffelpüree:**

300 g große, mehligk. Kartoffeln      100 g frischer Meerrettich      1 Stück Ingwer (4 cm)

1 Zitrone                                      50g Butter                                      50 ml Milch

Meersalz                                      Salz, Pfeffer

**Für den Wildkräutersalat:**

1 Bund Wildkräuter                      1 Bund Schnittlauch                      50 ml Sushi-Essig

100 ml Olivenöl                              Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden und in Salzwasser kochen, bis sie weich gegart sind. Den Meerrettich und Ingwer schälen und reiben. Von der Zitrone etwas Schale abreiben. Für den Wildkräutersalat den Schnittlauch und die Wildkräuter hacken. Das Olivenöl mit dem Sushi-Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wildkräuter und den Schnittlauch mit dem Dressing vermengen. Das Rinderfilet in heißem Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitzezufuhr anschließend reduzieren und das Fleisch etwa fünf Minuten lang leicht weiterbraten. Währenddessen das Fleisch von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Kartoffeln abgießen und mit Meerrettich, Ingwer, Zitronenschale, Butter und Meersalz stampfen. Wenn die Konsistenz des Pürees zu fest ist noch die Milch dazugeben. Anschließend das Püree mit Muskatnuss abschmecken. Zuletzt das Püree auf einen Teller geben und das Rinderfilet darauf anrichten. Mit etwas Schnittlauch garnieren und zusammen mit dem Salat servieren.

Friederike Hahn am 15. Januar 2015

## Rinder-Filet mit Kartoffel-Rösti und Cognac-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

1 Rinderfilet, à 600 g                      4 EL Rapsöl              Salz, Pfeffer

**Für die Rösti:**

200 g Kartoffeln                              1 Zwiebel              3 EL Rapsöl  
Salz    Pfeffer

**Für die Sauce:**

200 g Sahne                                      40 ml Cognac              1 EL Pfefferkörner  
1 Stange frischer Meerrettich      Paprikapulver              Salz, Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Fleisch Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in vier Medaillons schneiden. Mit einer Marinade aus Öl, Salz und Pfeffer einpinseln. Eine Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten scharf anbraten. Rinderfilets im Ofen 12 Minuten garen.

Für die Rösti Kartoffeln waschen, schälen und in feine Streifen raspeln. Zwiebel abziehen, würfeln und mit den geriebenen Kartoffeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in der Pfanne erhitzen, die Masse portionsweise formen, dabei den Saft aus der Masse pressen, Rösti in die Pfanne geben und flach drücken. Nun von beiden Seiten Rösti goldbraun anbraten.

Für die Sauce Bratensatz mit Cognac ablöschen, Sahne dazugeben und alles etwas einköcheln lassen. Pfefferkörner einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und Paprikapulver abschmecken.

Rinderfilet-Medaillons und Rösti mit Cognacsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Hochstuhl am 18. Februar 2016

# Rinder-Filet mit Kartoffel-Rösti und Kaiserschoten

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Rinderfilets, à 150 g	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rösti:

4 festk. Kartoffeln	4 EL Pflanzenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Schoten:

250g Kaiserschoten	50g Butter	Salz
Pfeffer		

### Für die Sauce Béarnaise:

2 ml Weißweinessig	60 ml trockener Weißwein	1 Schalotte
2 Eier	150 g Butter	1 Lorbeerblatt
6 Pfefferkörner	1 Zweig Kerbel	1 Zweig Estragon

Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce Béarnaise Schalotte abziehen und fein hacken. Kerbel und Estragon fein hacken. In einem Topf Weißwein, Essig, Schalotten, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Estragon, und Kerbel aufkochen und einreduzieren lassen. Eier aufschlagen und trennen. Butter verflüssigen. Reduktion abseien, Eigelb dazugeben und unter ständigem rühren nach und nach Butter dazugeben, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Für das Rinderfilet Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Filet waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten 2 Minuten in der Pfanne scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit Thymian und Rosmarin in den Ofen geben. 12 Minuten im Ofen fertig garen. Danach bei 80 Grad warmhalten.

Für die Rösti Kartoffeln schälen und raspeln. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Pfanne mit Öl erhitzen und die Kartoffelrösti darin braten.

Für die Kaiserschoten in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kaiserschoten in feine Streifen schneiden und für 3 Minuten im Salzwasser blanchieren, anschließend in kaltem Wasser abschrecken. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Kaiserschoten darin schwenken. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Rinderfilet mit Kartoffelrösti, Kaiserschoten und Sauce Béarnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Fuchs am 15. Februar 2016

# Rinder-Filet mit Kartoffel-Schupfnudeln und Wok-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200g	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Schupfnudeln:

250 g mehligk. Kartoffeln	30 g Hartweizengrieß	40 g Mehl
2 EL Speisestärke	20 g Butter	1 Ei, davon das Eigelb
Muskatnuss	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Wok-Gemüse:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 kleine Zucchini
1 Stk. Ingwer	8 Mini-Maiskolben	2 Lauchzwiebeln
1 Zehe Knoblauch	25 g Sojasprossen	25 g Cashewkerne
50 ml Gemüsefond	2 EL Sweet Chili Sauce	2 EL Sojasauce
2 EL Reissessig	1 TL Madras-Currypulver	2 EL Sesamöl
Salz		

In zwei Töpfen gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Schupfnudeln Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Anschließend durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Ei trennen. Grieß, Stärke, Mehl, Eigelb und Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Handrührgerät vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss verfeinern. Die Hände mit Mehl bestäuben und aus dem Teig längliche Kartoffelnudeln formen. Schupfnudeln ins siedende Wasser geben, Topf vom Herd nehmen und die Schupfnudeln so lange ziehen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Abschöpfen und in kaltem Wasser abschrecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin goldbraun anbraten.

Für das Rinderfilet Fleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Rinderfilet von allen Seiten anbraten. Fleisch in den Ofen geben und so lange garen, bis es eine Kerntemperatur von 55 – 58 °C erreicht hat.

Für das Gemüse Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Maiskolben waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Zucchini waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Sojasprossen waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen und klein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sesamöl im Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer andünsten. Restliches Gemüse hinzufügen, unter regelmäßigem Wenden 7 Minuten braten, mit Salz und Currypulver würzen. Fond, Essig und Sojasauce dazu geben. Wok vom Herd nehmen und Sweet Chilisauce untermischen. In einer weiteren Pfanne Cashewnüsse anrösten und am Schluss zu dem Gemüse geben.

Rinderfilet mit selbstgemachten Kartoffel-Schupfnudeln und asiatischem Wok-Gemüse anrichten und servieren.

Rebecca Heinrich am 02. Mai 2016

# Rinder-Filet mit Kartoffel-Stampf, Spargel, Pfeffer-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 180 g	1 Knolle Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	30 ml Olivenöl	Salz

### Für die Pfeffersauce:

2 Schalotten	2 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner	1 TL mittelscharfer Senf
1 cl Cognac	75 ml Portwein	75 ml Kalbsfond
100 ml Sahne	30 g Butter	Salz

### Für den Kartoffelstampf:

400 g mehlig. Kartoffeln	100 ml Milch	25 g Butter
40 ml Sahne	1 Muskatnuss	Salz

### Für den Spargel:

400 g weißer Spargel	2 Zweige glatte Petersilie	20 g Rohrzucker
20 ml Nussöl	20 ml Kastanienhonig	1 EL Butter

Meersalz

Für das Rinderfilet den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, achteln und in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen.

In der Zwischenzeit für den Kartoffelstampf Milch, Butter und Sahne in einem Topf bei mittlerer Temperatur für zehn Minuten leicht kochen lassen. Die Muskatnuss reiben und die Mischung und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Rinderfilet das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. Danach das Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Medaillons von allen Seiten kräftig darin anbraten.

Die Knoblauchknolle abziehen und die Hälfte der Zehen ebenfalls. Anschließend zusammen mit Thymian und Rosmarin in die Pfanne geben. Die Medaillons samt den Aromaten auf ein Backofengitter mit Alufolie geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen für 15 Minuten garen. Anschließend fünf Minuten ruhen lassen.

Für die Pfeffersauce die Schalotten schälen und klein würfeln. In die Pfanne, in der die Rinderfilets angebraten worden sind, 30 Gramm Butter geben und darin die Schalotten anschwitzen. Den grünen Pfeffer zugeben und ebenfalls anschwitzen. Anschließend mit Portwein ablöschen. Den Kalbsfond angießen und zehn Minuten köcheln lassen. Nun 150 Milliliter Sahne zugeben und nochmals fünf Minuten leise kochen lassen. Zum Abschmecken mit Cognac, Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Den Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in fünf Zentimeter Stücke schneiden. Das Nussöl mit der Butter in einer Pfanne erhitze, den Spargel darin anbraten und mit etwas Rohrzucker, Meersalz und Pfeffer würzen und anschließend warmhalten.

Die fertigen Kartoffeln stampfen, in die Milch- Buttermischung unterrühren und gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Das Rinderfilet auf Teller geben, mit Kartoffelstampf und Spargel anrichten, mit der Pfeffersauce garnieren und servieren.

Robert Glogger am 21. Mai 2015



# Rinder-Filet mit Kräuter-Butter und Ratatouille

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet Tournedos	4 Zweige Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Butterschmalz	Meersalz	Pfeffer

### Für die Kräuterbutter:

100 g Butter	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Thymian
1/2 Bund Rosmarin	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Basilikum
Paprikapulver	Zucker	

### Für den Süßkartoffelstampf:

100 g Süßkartoffeln	50 g Karotten	50 g Crème-fraîche
50 g Butter	200 ml Gemüsefond	Currypulver
Zucker		

### Für das Ratatouille:

1 Champignon	1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
1 schwarze Aubergine	1 lila/weiße Aubergine	1 Tomate (Ochsenherz)
4 Stiele Basilikum	50 g Parmesan	Olivenöl

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser, gemeinsam mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen.

Die Kräuter hacken, unter die weiche Butter geben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Zucker abschmecken und in das Gefrierfach stellen.

Die Süßkartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Sobald das Wasser kocht, Süßkartoffeln und Karotten hinzugeben und weich kochen.

In eine Pfanne, bei starker Hitze, ein wenig Schmalz geben und in eine weitere Pfanne, bei mittlerer Hitze, Olivenöl geben. Anschließend die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Rosmarinweig zum Schmalz geben. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Sollte das Schmalz heiß genug sein, das Fleisch in der Pfanne von allen Seiten eineinhalb Minuten scharf anbraten. Danach herausnehmen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Knoblauch und Rosmarin bei 80 Grad für etwa zehn bis 15 Minuten (je nach Dicke des Filets) in den Backofen auf den mittleren Rost legen.

Die Zucchini, die Auberginen und den Champignon waschen und abtrocknen. Von den Zucchini und den Auberginen je eine oder zwei leicht schräge Scheiben abschneiden und zusammen mit dem Champignon in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder herausnehmen. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden.

Die Zucchini und die Aubergine auf einem feuerfesten Teller stapeln. Dabei eine Scheibe der Tomate in die Mitte und den Champignon obenauf geben. Den Parmesan reiben und anschließend über das Ratatouille streuen. Im Backofen noch einmal zehn Minuten garen.

Die Kräuterbutter aus dem Gefrierfach nehmen.

Sind die Süßkartoffeln und Karotten weich, wird die Flüssigkeit zu drei Viertel abgeschüttet und Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Curry hinzugegeben. Alles miteinander gut zerstampfen, bis es eine weiche Konsistenz hat. Abschmecken und zum Schluss die Butter hinzugeben.

Den Kartoffelstampf auf einen vorgewärmten Teller in die Mitte geben und mit einem Löffel eine Kuhle ziehen. Das Rinderfilet schräg aufschneiden und gemeinsam mit dem Ratatouille darauf anrichten. Mit Basilikum ausgarnieren und die Kräuterbutter dazu reichen und servieren.

Tim Biebhäuser-Becker am 27. April 2015

## Rinder-Filet mit Kräutern, Steinpilz-Champagner-Risotto

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	4 Knoblauchzehen	200 g Semmelbrösel
100 g Butter	6 EL Honig	1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Estragon	4 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

### Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis	100 g frische Steinpilze	15 g getrocknete Steinpilze
2 Schalotten	40 g Parmesan	60 g Butter
200 ml Champagner	600 ml Hühnerfond	100 ml Sahne
½ Bund Schnittlauch	1 EL Majoran	Salz, Pfeffer

### Für die Portweinsauce:

150 g Schalotten	1 EL brauner Zucker	40 g sehr kalte Butterstückchen
125 ml trockener Rotwein	300 ml Portwein	400 ml Rinderfond
1 TL Ras-el-Hanout	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rinderfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Küchengarn umwickeln. Knoblauch abziehen; jede Zehe in vier Hälften schneiden, Rosmarinzwige waschen, trocken tupfen. Petersilie, Dill, Estragon waschen, fein hacken, die Kräutermischung mit den Semmelbröseln und der Butter vermengen, in eine breite Schüssel geben. Eine Pfanne ganz stark erhitzen, die Filetstränge mit Rosmarin und Knoblauch kräftig von allen Seiten anbraten. Filet aus der Pfanne nehmen, Rosmarin und Knoblauch entfernen. Filet mit Honig bestreichen, mit der Kräutermischung belegen und im vorgeheiztem Backofen 15 Minuten zartrosa garen. Getrocknete Steinpilze kurz mit Wasser abspülen, dann mit 650 Milliliter heißem Wasser übergießen und darin einweichen. Pilze aus dem Wasser nehmen und in feine Streifen schneiden. Pilzwasser durch einen Papierfilter gießen, auffangen. Für das Risotto Schalotten abziehen, fein würfeln, mit einem Esslöffel Butter bei milder Hitze glasig dünsten. Steinpilze zugeben und eine Minute mitdünsten. Risotto-Reis dazugeben, kurz mitdünsten und salzen. Mit Champagner ablöschen und unter Rühren den Alkohol verdampfen lassen. Pilzwasser erhitzen, in mehreren Portionen immer so viel dazu gießen, dass der Reis gerade bedeckt ist und jeweils unter Rühren verdampfen lassen. Das Gleiche mit dem erhitzten Hühnerfond fortsetzen. Auf diese Weise den Reis bei milder Hitze 20 bis 25 Minuten garen. Parmesan fein reiben und ein bisschen für die Garnitur zurück behalten. Sahne steif schlagen und mit Parmesan und Butter unter den Reis heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 50 Gramm Butter bräunen, sodass Nussbutter entsteht. Steinpilze kurz in schaumiger Butter mit Majoran dünsten. Die Hälfte unter das Risotto heben und die andere Hälfte zum Schluss auf das Risotto geben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und diesen sowie den zurück behaltenen, gehobelten Parmesan ebenfalls auf das Risotto geben. Für die Portweinsauce Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden. Ein Esslöffel Olivenöl in erhitzen. Schalottenwürfel darin in ein paar Minuten sanft anschmoren. Zucker darüber streuen, unter Rühren kurz karamellisieren lassen. Ein Teelöffel Ras el Hanout einrühren. Mit dem Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Portwein und Rinderfond hinzugießen, einmal kräftig aufkochen, mit Salz würzen. Portweinsauce auf ein Drittel einkochen. Danach mit kalter Butter aufmixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce nochmals aufkochen und ein paar Minuten weiter köcheln lassen. Rinderfilet mit Steinpilz-Champagner-Risotto und Portweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Sahmer Boustani am 28. Dezember 2015

# Rinder-Filet mit Macadamia-Kartoffeln, Karotten-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 180 g                      Erdnussöl                      Salz  
schwarzer Pfeffer

### Für die Portweinsauce:

4 Schalotten, groß                      300 ml Portwein                      300 ml Cream-Sherry  
300 ml dunkler Kalbsfond                      Butter

### Für die Macadamia-Kartoffeln:

60 g geröst. Macadamia-Nüsse                      6 festk. Kartoffeln, groß                      50 g Butter  
Salz, schwarzer Pfeffer

### Für die Karotten:

4 Karotten, mittelgroß                      50g Butter                      1 Zitrone

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

Den Ofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets von beiden Seiten scharf darin anbraten. Anschließend in Ofen geben.

Für die Sauce die Schalotten abziehen, kleinschneiden und einen Topf mit etwas Butter geben. Mit dem Kalbsfond, dem Portwein und dem Sherry aufgießen und reduzieren lassen.

Die Kartoffeln und Karotten schälen und kleinschneiden.

Die Kartoffeln in das gesalzene Wasser geben und bissfest garen. Anschließend ebenfalls zum Warmhalten in den Backofen geben. Für die Kartoffeln die Butter in einem Topf braun werden lassen. Die Macadamia-Nüsse hacken und mit den Kartoffeln zusammen zu der Butter geben.

Die Karotten in einen Topf mit etwas Butter geben. Sehr leicht anbraten und anschließend ein wenig Wasser dazugeben. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Die Zitrone halbieren, auspressen und ein wenig von dem Saft dazugeben.

Die Sauce immer wieder umrühren und zum Schluss durch ein Sieb geben und salzen und pfeffern.

Das Rinderfilet mit Macadamia-Kartoffeln, Karottengemüse und Portweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Boris Sabolovic am 07. September 2015

# Rinder-Filet mit Maronen-Haube, Portwein-Soße, Knöpfele

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	2 Knoblauchzehen	200 ml Portwein
200 ml Kalbsfond	200 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
200 g weiche Butter	1 EL Zucker	2 Zweige Zitronen-Thymian
2 Zweige Rosmarin	4 EL Sonnenblumenöl	Salz
bunter Pfeffer	Pfeffer	

### Für den Rotkohl:

200 g Rotkohl	2 Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
4 Nelken	1 säuerlicher Apfel	1 EL Zucker
2 EL Himbeeressig	2 EL Johannisbeergelee	50 ml trockener Rotwein
300 ml Gemüsefond	2 TL Speisestärke	4 EL Gänseschmalz
Salz	Bunter Pfeffer	Pfeffer

### Für den Spätzleteig:

240 g Mehl	2 Eier	125 ml Mineralwasser
1 Muskat	40 g Butter	1 TL Salz
1 TL Olivenöl	50 g Butter	100 g gehackte Haselnüsse

### Für die Maronenhaube:

6 vorgekochte Maronen	50 g Butter	10 g Parmesan
10 g Panko-Brösel	1 Prise Zimtpulver	Salz
Pfeffer		

Für die Spätzle einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und 1 ½ davon würfeln. Lorbeerblätter und Nelken in die restliche halbe Zwiebel stecken. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Kohl, Äpfel und Zucker dazugeben und fünf Minuten unter Rühren mit dünsten. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Die gespickte Gewürzswiebel dazugeben, Gemüsefond und Rotwein zugießen. Zugedeckt aufkochen und bei bis mittlerer Hitze 30 Minuten schmoren. Die Stärke mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren und in den Kohl rühren. Kohl noch einmal aufkochen lassen und mit Gelee würzen und mit Salz abschmecken.

Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und den Rosmarin und den Zitronenthymian waschen und trocknen. Das Rinderfilet, den Knoblauch, den Zitronenthymian und den Rosmarin in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Danach das Rinderfilet, den Zitronenthymian und den Rosmarinzweig auf das Rost legen und für zwanzig Minuten weiter garen lassen. Den Bratensatz mit dem Portwein in der Pfanne ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend die Sahne, den Kalbsfond und die Butter hinzugeben und alles reduzieren lassen. Die Sauce mit Salz, ein wenig Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Für die Maronenhaube die Butter schaumig schlagen. Maronen klein hacken und dazugeben. Parmesan reiben und mit dem Pankomehl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Die Masse für zehn Minuten in den Tiefkühler geben.

Für den Spätzleteig die Eier aufschlagen. Das Mehl zusammen mit den Eiern, dem Salz, dem Mineralwasser und dem Olivenöl zu einem glatten Teig verrühren, bis er Blasen wirft. Den Teig durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken. Wenn die Spätzle oben schwimmen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen.

Gefrorene Maronenmasse aus dem Tiefkühler nehmen und auf das Rinderfilet geben. Mit einem Bunsenbrenner die Maronenmasse anbräunen.

Die Haselnüsse mit der Butter in einer Pfanne anrösten. Etwas Muskat reiben. Die Spätzle dazugeben. Noch einmal mit Salz, etwas Muskat und ein wenig Pfeffer abschmecken.  
Das Rinderfilet mit badischen Haselnussbutterknöpfle auf Tellern anrichten, mit Sauce übergießen und mit dem Rotkohl servieren.

Julia Fassbender am 05. Dezember 2016

## Rinder-Filet mit Pilzrahm, Limetten-Quark, Rösti

### Für zwei Personen

#### Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 500 g      1 Bund Thymian      100 g Butter  
50 ml Pflanzenöl

#### Für den Pilzrahm:

100 g Steinpilze      100 g Pfifferlinge      200 ml Crème Fraîche  
200 ml Sahne      1 TL Zucker      Pflanzenöl  
Muskatnuss      Meersalz

#### Für die Rösti:

1 Süßkartoffel      1 Zwiebel      1 Ei  
Butterschmalz

#### Für den Limettenquark:

1 Limette      150 g Quark      150 g Schmand  
1 Bund Schnittlauch      1 Lauchzwiebel      1 TL Zimt  
Salz

#### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Bund Koriander       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Rinderfilet waschen, trocken tupfen, würzen und von allen Seiten in Öl anbraten. Butter und Thymianzweige hinzufügen und im Ofen für 15 Minuten fertig garen. Für den Pilzrahm Pilze putzen, klein schneiden und anbraten. Sahne und Crème Fraîche ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Muskatnuss, Fleur de Sel und Zucker abschmecken.

Für die Rösti Süßkartoffel schälen und klein raspeln. Zwiebel abziehen und klein hacken. Ei aufschlagen und mit Süßkartoffel und Zwiebel mischen. Kleine Nocken formen und in Butterschmalz anbraten.

Für den Limettenquark Schmand und Quark vermischen. Lauchzwiebel und Schnittlauch in Ringe schneiden und hinzufügen. Zuletzt mit Limettenschale und -saft sowie Salz und Zimt abschmecken.

Das Rinderfilet mit Pilzrahm, Limettenquark und Süßkartoffelrösti auf Tellern anrichten, mit gehacktem Koriander und Petersilie garnieren und servieren.

Michael Hötte am 20. Januar 2016

# Rinder-Filet mit Polenta, Gemüse, Rotwein-Balsamico-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet 7 cm	100 g Butterschmalz	Salz, schwarzer Pfeffer
------------------------	---------------------	-------------------------

### Für die Sauce:

1 Möhre	1 Schalotte	1 Lauch
1 Lorbeerblatt	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 EL Apfelkraut	200 ml Rinderfond	100 ml Olivenöl
100 g Butter	100 ml Balsamicoessig	50 ml salzarme Sojasoße
100 ml trockener Rotwein	Salz, fermentierter Pfeffer	

### Für das Gemüse:

1 orange Paprika	1 rote Paprika	1 kleine gelbe Zucchini
1 kleine grüne Zucchini	4 Rosmarinzweig	100 ml Olivenöl
1 EL Akazienhonig	1 EL Zucker	2 Prisen Piment-d'Espelette
1 Prise rosa Salzflocken	1 EL Balsamicoessig	schwarzer Pfeffer

### Für die Polenta:

70 g Instant Polenta	100 ml Milch	200 ml Sahne
1 TL Gemüsefond	100 ml Olivenöl	1 Zweig Thymian
1 Zehe Knoblauch	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Die Butter in das Tiefkühlfach stellen, sie wird zu einem späteren Zeitpunkt verwendet.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Für die Sauce die Möhren schälen und die Zwiebel und den Lauch abziehen. In einem Mixer alles zerkleinern und anschließend mit dem Olivenöl in der Pfanne rösten. Danach mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Sauce pürieren und anschließend passieren. In einer weiteren Pfanne die Sojasauce mit dem Balsamicoessig aufkochen und etwas reduzieren lassen. Die passierte Rotweinfond und den Rinderfond dazugießen und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Wenn nötig, die Sauce mit eiskalter Butter montieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit Apfelkraut abschmecken. Das Filet wenn nötig parieren und mit dem Küchengarn in Form bringen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Filet mit der eingestellten Kerntemperatur des Thermometers, auf Alufolie im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad garen bis die Kerntemperatur zwischen 55 bis 58 Grad erreicht ist. Das Gemüse waschen. Die orangene und die rote Paprika halbieren. Die anderen Hälften können anderweitig verwendet werden. Die Paprika entkernen und kleinschneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls kleinschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin gemeinsam mit dem Rosmarinzweig, dem Thymian und dem Knoblauch anbraten. Das Ganze mit einer Prise Zucker und dem Honig sowie Salz, Pfeffer und dem Piment d'Espelette abschmecken.

Die Knoblauchzehe abziehen. Das Wasser, die Milch und die Sahne mit dem Gemüsefond und dem Thymianzweig sowie dem Knoblauch, aufkochen. Die Polenta einrühren und mit Olivenöl und Salz abschmecken bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Thymianzweig und die Knoblauchzehe entfernen und die Masse in einen Einwegspritzebeutel füllen.

Das Rinderfilet mit der Rotwein-Balsamicosauce und dem mediterranem Gemüse sowie der Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Inka Olek am 07. April 2015

# Rinder-Filet mit Polenta, Zuckerschoten, Tomaten-Salsa

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletmedaillons à 300 g    4 EL Butterschmalz    Meersalz  
schwarzer Pfeffer

### Für die Tomatensalsa:

50 g getr. Öl-Tomaten    4 Strauchtomaten, groß     $\frac{1}{2}$  Zehe Knoblauch  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie     $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum    2 EL dunkler Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl    1 TL brauner Rohrzucker    Zimt  
Salz    schwarzer Pfeffer

### Für die Polenta:

75 g Instant-Polenta    200 ml Geflügelfond    100 ml Vollmilch  
25 g Parmesan    1 Muskatnuss    Butter  
Salz    schwarzer Pfeffer

### Für die Zuckerschoten:

150 g Zuckerschoten, frisch    2 EL Butter    1 Prise Zucker  
Salz    Schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und bei hoher Temperatur auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 15 Minuten garen. Danach den Backofen auf 180 Grad stellen und weitere zehn Minuten garen.

Für die Polenta die Milch mit dem Geflügelfond aufkochen. Etwas Muskatnuss reiben und die Milch-Geflügelfondmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Polenta einstreuen und einmal aufkochen lassen. Anschließend fünf Minuten weiter köcheln lassen, damit die Polenta aufquellen kann. Den Parmesan reiben und unterrühren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Polenta in Nocken formen und von allen Seiten anbraten.

Für die Tomatensalsa die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Strauchtomaten halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Basilikum ebenfalls zerkleinern. Die Tomaten, den Knoblauch, die Petersilie und den Basilikum vermengen und aus dem Olivenöl, dem Balsamicoessig und dem braunen Rohrzucker die Marinade herstellen. Beides zusammengeben und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Anschließend im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Zuckerschoten waschen, von den Stielenden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne geben und die Zuckerschoten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anbraten.

Das Rinderfilet mit Polenta, Zuckerschoten und Tomatensalsa auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 10. Juni 2015

# Rinder-Filet mit Portwein-Soße und Steinpilz-Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

350 g Rinderfilet	1 EL Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Risotto:

250 g Risottoreis	70 g frische Steinpilze	2 Knoblauchzehen
2 Schalotten	50 g Parmesan	600 ml Gemüsefond
150 ml Weißwein (trocken)	60 g Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Karotte	1 Staudensellerie
150 ml Portwein	150 ml kräftiger Rotwein (trocken)	200 ml Kalbsfond
10 Zweige Thymian	80 g kalte Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Ofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce die Karotte schälen und würfeln. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Den Staudensellerie waschen, trocknen und kleinschneiden. Den Thymian waschen und fein hacken. Den Rotwein, den Kalbsfond, den Thymian und das Gemüse in einen Topf geben und aufkochen und auf ein Drittel der Menge einreduzieren. Anschließend die Sauce passieren, mit der kalten Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Für das Rinderfilet eine Pfanne bei mittlerer Hitze mit dem Butterschmalz erhitzen.

Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen. Anschließend in der Pfanne mit dem Butterschmalz von beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Die Temperatur reduzieren und die Seiten rundherum ebenfalls leicht braun braten. Abschließend beide Seiten pfeffern. Nun die Filets für etwa zehn Minuten in den Ofen legen und zur Hälfte der Zeit einmal wenden. Je nach Dicke der Filets die Temperatur leicht erhöhen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Portwein ablöschen und durch ein Sieb zur Sauce geben, die anschließend nochmals reduziert wird. Vor dem Servieren die Sauce aufschäumen und darauf achten, dass sie bis dahin nicht mehr kocht.

Die Steinpilze waschen, trocknen, fein schneiden und kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend für das Risotto beiseite stellen.

Für das Risotto eine Pfanne mit der Hälfte der Butter erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in der Pfanne glasig dünsten. Den Reis zugeben und für drei Minuten mitbraten lassen. Anschließend unter ständigem Rühren die Flüssigkeit bis zur Hälfte reduzieren. Nach und nach unter Rühren den Fond und den Weißwein dazugeben. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis noch bissfest und das Risotto cremig ist. Den Parmesan dazureiben. Die Steinpilze in das Risotto geben und fünf Minuten mitgaren. Die restliche Butter abschließend unterheben.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die restliche Butter dazugeben. Den Parmesan dazureiben und alles gut verrühren.

Das Risotto in einem Servierring anrichten. Das Rinderfilet daneben geben und mit der Sauce garnieren und servieren.

Sascha Weidig am 18. März 2015



# Rinder-Filet mit Röst-Kartoffeln, Pastinaken und Möhren

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletsteaks à 150 g	1 Zehe Knoblauch, groß	1 Bund Rosmarin, klein
1 Bund Thymian, klein	Salz, schwarzer Pfeffer	Olivenöl

### Für Kartoffeln, Gemüse:

500 g Kartoffeln	3 Pastinaken	3 Möhren
3 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Sauce:

75 ml Kalbsfond	75 ml Rotwein	50 ml Portwein
$\frac{1}{2}$ Möhre	$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	1 Schalotte
5 Zweige Thymian	40 g kalte Butter	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Zwiebelringe:

1 Zwiebel	Zucker	Olivenöl
-----------	--------	----------

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln, die Pastinaken und die Möhren schälen und zerkleinern. Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Von den Rosmarinzweigen Nadeln abzupfen. Wasser in einen großen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und die Möhren hineingeben und fünf Minuten kochen. Anschließend die Pastinaken hinzugeben und weitere vier Minuten garen. Das Wasser abschütten und das Gemüse ausdampfen lassen. Die Möhren und die Pastinaken aus dem Topf nehmen. Die Kartoffeln im Topf so stark schütteln, dass sie aufreißen. In einem Bräter das Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Knoblauch und den Rosmarin hineingeben. Die Kartoffeln, die Möhren und die Pastinaken hinzugeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen und im Olivenöl wenden. Das Gemüse gleichmäßig verteilen, den Bräter in den Backofen geben und goldbraun backen lassen. In der letzten Minute noch im Backofen grillen. Für das Rinderfilet eine Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Den Rosmarin und den Thymian fein hacken. Anschließend mit Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Schneidebrett streuen. Die Filets mit Olivenöl beträufeln und in der Kräutermischung wenden. Die Filets in die Pfanne geben und leicht andrücken. Nach einer Minute wenden. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die bereits gebräunte Seite des Filets mit dem Knoblauch einreiben. Nach einer Minute das Filet erneut wenden und die andere Seite mit Knoblauch einreiben. Anschließend das Rinderfilet fünf Minuten auf beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller ruhen lassen und mit Olivenöl beträufeln, um ein Austrocknen zu verhindern. Für die Sauce die Schalotte abziehen und grob würfeln. Die Möhre und den Staudensellerie schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Gemeinsam mit dem Thymian in die Grillpfanne geben, in dem das Rinderfilet angebraten wurde und bei ständigem Umrühren scharf anbraten. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen, um den Bratensatz zu lösen. Den Portwein, den Kalbsfond und den restlichen Rotwein hinzugeben und um die Hälfte eireduzieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sauce mit Butter abbinden und durch ein Sieb geben. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Olivenöl und Zucker so lange erhitzen bis der Zucker schmilzt. Die Zwiebelringe hinzugeben und karamellisieren lassen. Das Rinderfilet mit gerösteten Kartoffeln, Pastinaken und Möhren auf Tellern anrichten, mit den Zwiebelringen garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 05. August 2015

# Rinder-Filet mit Reis-Röllchen und Pak-Choi

## Für zwei Personen

### Für das Filet:

1 Rinderfilet à 400 g	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 rote Chili	100 ml Erdnussöl

### Für den Pak-Choi:

2 kleine Pak-Choi	$\frac{1}{2}$ rote Chili	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ EL Agavendicksaft	30 ml Sojasauce	1 TL Kokosöl

### Für die Reiseröllchen:

50 g Basmatireis	4 runde Reisteigblätter	1 Ananas
1 rote Chili	1 Knoblauchzehe	2 EL ungezuckerte Erdnusspaste
$\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen	1 Prise Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
Pfeffer		

### Für den Dip:

1 Limette	1 Knolle Ingwer à 3 cm	30 g Kokosraspeln
1 TL Kokosöl	100 g Crème-fraîche	2 TL Agavendicksaft
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 EL geschälte Erdnüsse	1 Zweig Koriander
-------------------------	-------------------

Für das Rinderfilet dieses waschen und trockentupfen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen, Chili halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und fein schneiden. Mit Erdnussöl vermischen und das Filet darin ca. 15 Minuten marinieren.

Für den Reis diesen mit 140 ml Wasser und  $\frac{1}{4}$  TL Salz aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten aufquellen lassen.

Für das Gemüse Pak-Choi waschen, putzen und halbieren. Stielansatz nur soweit entfernen, dass der Kopf noch zusammenhält. Knoblauch abziehen, Chili längs halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und mit dem Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Sojasauce mit Agavendicksaft und Limettensaft vermischen. Chili, Knoblauch, Ingwer und einige Limettensetzten mit der Soja-Limetten-Sauce verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pak-Choi-Hälften darin auf den Schnittflächen ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Soja-Limetten-Sauce angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten.

Reispapierblätter etwa 3 Minuten zwischen 2 feuchte Tücher legen. Ananas schälen, vom Strunk befreien und ein Viertel klein schneiden. Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Ananas, ca. 5 EL Reis, Erdnusspaste, Koriander, Curry, Chili und Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blätter mit der Füllung belegen, die Seitenteile einklappen und fest zusammenrollen. In einen Topf mit Dämpfeinsatz Wasser füllen, Dämpfeinsatz mit Öl bepinseln und die Röllchen ca. 7 Minuten bei mittlerer Temperatur dämpfen.

Rinderfilet aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. In Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Für den Dip aus Limettensaft, Kokosraspel, Kokosöl, Crème Fraîche und Agavendicksaft eine Creme anrühren. Diese kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur einige Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl bräunen.

Das Rinderfilet mit vietnamesischen Reiseröllchen, gedünstetem Pak-Choi und Limetten-Kokos-Dip auf Tellern anrichten, mit Erdnüssen garnieren und servieren.

Gerlinde Kreuzeder am 07. Juli 2016

# Rinder-Filet mit Reismudeln, Bohnen und Weißwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet	3 EL Butter	glatte Petersilie
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Reismudeln:

200 g Reismudeln	300 g Bohnen	2 Prisen getrock. Bohnenkraut
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Weißweinsauce:

1 Zwiebel	200 ml Weißwein	200ml Rinderfond
100g Schlagsahne	1 Prise Kümmel	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Reismudeln in kochendem Salzwasser gar kochen.

Die Bohnen putzen und ebenfalls in Wasser gar kochen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter erhitzen und das Rinderfilet darin scharf anbraten. Anschließend das Fleisch im Backofen fertig garen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Zwiebeln in dem Bratensatz glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Anschließend die Sauce mit der Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Die Bohnen abgießen und das Bohnenkraut unterrühren. Die Reismudeln ebenfalls abgießen.

Das Rinderfilet mit Reismudeln, Bohnen und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lutz Girschik am 30. September 2015

# Rinder-Filet mit Rosmarin-Kruste und Ratatouille

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

400 g Rinderfilet	100 g Butter	1 EL Parmesan
1 $\frac{1}{2}$ EL Öl	$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	1-2 Zweige Rosmarin
1 -2 Zweige Thymian	2-3 Stiele Petersilie	1 TL grüne Pfefferkörner
10 EL Paniermehl	Salz, Pfeffer	

**Für das Ratatouille:**

1 rote Paprika	1 Aubergine	1 Zucchini
2 Tomaten	200 g stückige Tomaten	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	120 ml Olivenöl	1 Bund Kräuter der Provence
1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Rinderfilet das Fleisch waschen und trockentupfen. Anschließend das Fleisch in Scheiben schneiden, salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Die Kräuter fein hacken, die Butter schmelzen und die Kräuter mit dem Paniermehl, dem Parmesan und etwas Salz, Pfeffer, den Senf und den grünen Pfefferkörnern verrühren. Die Panade kurz köcheln lassen und dann zur Seite stellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten gut eineinhalb Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in eine Auflaufform geben und mit der Panade gut einen Zentimeter dick bestreichen. Das Filet für circa 15 Minuten in den Backofen geben. - 7 - Die Aubergine und die Zucchini von den Enden befreien und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Paprika aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die frischen Tomaten und die Dosentomaten in Stücke schneiden. Die Kräuter fein hacken. Die Aubergine, die Zucchini und die Paprika mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten und die Aubergine und die Zucchini dazugeben. Die Paprika mit etwas Olivenöl ebenfalls dazugeben und das Ganze gut umrühren. Zwei Minuten köcheln lassen und anschließend die Tomaten und die Dosentomaten, sowie deren Saft dazugeben und alles weitere fünf Minuten köcheln lassen. Die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten und servieren.

Jens Rigterink am 26. Januar 2015

# Rinder-Filet mit Rote-Bete-Püree und Balsamico-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Filet:

2 Rinderfilets, à 200 g      1 Bund Thymian      30 ml Rapsöl

### Für das Rote-Bete-Püree:

3 Knollen Rote Bete      100 g Sellerie      100 g mehligk. Kartoffeln  
30 g Butter      50 g kalte Butter      200 ml Gemüfefond  
1 Muskatnuss      Chillisalz      Salz  
Pfeffer

### Für die Sauce:

2 rote Zwiebeln      20 g kalte Butter      200 ml Rotwein  
50 ml Balsamico Essig      2 EL Zucker      Salz  
Pfeffer

### Für die Rosmarin-Butter:

50g Butter      50 ml Olivenöl      1 Zehe Knoblauch  
1 Bund Rosmarin      Salz

### Für das Cranberrygelee:

500 g Cranberries, TK      900 ml Apfelsaft      1 Zimtstange  
350 g Zucker      20 g Speisestärke

### Für die Garnitur:

1 TL getrocknete Chili

Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz bissfest garen.

Für das Püree 20 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, bis sie goldbraun ist. Gemüse abgießen und etwas von dem Fond auffangen. Einige Rote-Bete-Würfel zur Seite legen.

Gemüse pürieren, mit kalter Butter verfeinern und mithilfe des Fonds eine homogene Masse herstellen. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chilisalz und der goldbraunen Butter abschmecken. Die beiseitegelegten Rote-Bete-Würfel mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der restlichen Butter marinieren.

Rinderfilets salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, zwei Thymian-Zweige hinzugeben und Filets von beiden Seiten braun anbraten. Anschließend im Ofen 14 Minuten garen.

Für die Sauce Zwiebeln abziehen, halbieren und in grobe Scheiben schneiden. In einem Topf Zucker karamellisieren lassen, Zwiebeln untermischen und mit Rotwein und Essig ablöschen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss mit kalter Butter aufrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knoblauch-Rosmarin-Butter Knoblauch abziehen und mithilfe eines Messerrückens und etwas Salz zu Mus zerreiben. Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch dazugeben. Rosmarin-Nadeln eines Zweiges abzupfen und fein hacken. Anschließend zur Knoblauch-Buttermischung geben.

Für das Cranberrygelee Cranberries mit Apfelsaft und Zimtstange zugedeckt bei kleiner Hitze zehn Minuten kochen, abkühlen lassen und durch ein feines Sieb gießen. In einem Topf Zucker und in Wasser aufgelöste Stärke mischen. Saftmischung zugeben, unter Rühren mit einem Holzlöffel aufkochen und drei Minuten sprudelnd kochen lassen.

Rinderfilet mit Balsamicosauce und Rote-Bete-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 19. November 2015

# Rinder-Filet mit Rotwein-Schokoladen-Soße, Schalotten

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz
Kalahari Salz	Tellicherry Pfeffer	

### Für die Schalotten:

200 g Schalotten	100 ml trockener Rotwein	40 ml Portwein
1,5 EL Puderzucker	2 Zweige Thymian	2 Gewürznelken
1 Zimtstange		

### Für die Rotwein-Schokoladen-Sauce:

1 Rote Zwiebel	10 g Bitterschokolade (70%)	30 g kalte Butterwürfel
125 ml Rotwein	125 ml Portwein	80 ml Rinderfond
1,5 EL Marsala	1 EL Zucker	1 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

### Für das Kartoffelpüree:

200 g mehlig. Kartoffeln	50 g Trüffelbutter	50 ml Schlagsahne
150 ml Milch	1 EL Trüffelöl	Kalahari Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 kleiner Schwarzer Trüffel	2 Stängel Kerbel
-----------------------------	------------------

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Für das Rinderfilet Fleisch unter kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Schalotten abziehen und halbieren, Knoblauch abziehen und leicht andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butterschmalz erhitzen und Rinderfilet von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Kalahari Salz und Tellicherry Pfeffer würzen. Thymian, Rosmarin, Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz anbraten. Anschließend alles auf ein Blech geben und im Ofen bei 160 Grad auf der mittleren Schiene 25 Minuten garen. Für die Schalotten Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden. Puderzucker in einem Topf hellbraun karamellisieren und mit Rotwein und Portwein ablöschen. Zimtstange, Thymian, Gewürznelken sowie Schalotten zugeben. Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Schalotten beiseite stellen. Für die Rotwein-Schokoladen-Sauce Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schokolade zerkleinern. Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Zwiebelstreifen zugeben und kurz anbraten. Anschließend mit Rotwein und Portwein ablöschen und etwas Rinderfond, Marsala und Thymian zufügen und auf etwa 100 Milliliter einkochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Zerkleinerte Schokolade zur Sauce geben und auflösen. Anschließend eiskalte Butter einrühren und beiseite gestellte Schalotten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Kartoffelpüree Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser garen. Anschließend abgießen. Milch und Trüffelöl in einem großen Topf aufkochen. Kartoffeln durch die Presse dazu drücken. Püree mit Trüffelbutter verfeinern, mit Kalahari Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Sahne steif schlagen und unterheben. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Rinderfilet mit Rotwein-Schokoladen-Sauce, Schalotten und getrüffeltem Kartoffelpüree anrichten. Etwas schwarzen Trüffel über das Püree hobeln, mit Kerbelblättchen garnieren und servieren.

Manfred Königs am 13. April 2016

# Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Püree und grünem Spargel

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g	4 Scheiben Bacon	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel	100 g Butter	3 EL Zucker
1 Zweig Oregano,	1 Zweig Thymian	Salz

### Für das Süßkartoffelpüree:

300 g Süßkartoffeln	50 ml Milch	50 ml Sahne
2 EL Butter		

### Für die Schmortomaten:

4 mittelgroße, reife Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark	200 g Dosentomaten, stückig	1 Zweig Rosmarin
Olivensöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen.

Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Wasser zum Kochen bringen, Salz und Zucker hineingeben und den Spargel darin ein paar Minuten blanchieren. Dann den Spargel herausnehmen, kurz in Eiswasser geben und zur Seite legen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Anschließend in das kochende Salzwasser geben. Die Kartoffel abschrecken, in einen Topf geben und stampfen. Die Butter, Sahne und Milch dazugeben. Mit einem Schneebesen verrühren, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Schmortomaten die Schalotte und den Knoblauch abziehen und sehr klein schneiden.

Olivensöl in einen Topf geben und darin die Schalotten andünsten. Das Tomatenmark hineingeben und kurz mit rösten. Anschließend die Dosentomaten und den Knoblauch dazugeben. Die vier ganzen Tomaten mit Grün waschen und in die Pfanne mit dem Tomatensud geben, den Rosmarinzweig ebenfalls dazu geben und darin mit geschlossenem Deckel circa 15 Minuten schmoren lassen. Die Oregano- und Thymianblätter abzupfen und klein hacken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei geringer Hitze schwenken. Abschließend mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Rinderfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit je zwei Scheiben Bacon umwickeln und diese mit Zahnstocher fixieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filetscheiben von jeder Seite etwa drei Minuten kräftig anbraten. Anschließend in den vorgeheizten Ofen geben und darin für etwa zehn Minuten ruhen lassen.

Die Tomaten nochmal mit etwas Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rinderfilets mit den Schmortomaten und dem grünen Spargel auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Kell am 06. Mai 2015

# Rinder-Filet mit Schafskäse-Pesto und Möhren

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 180 g	4 Scheiben durchw. Speck	20 g Butter
20 g Butterschmalz	Salz	weißer Pfeffer

### Für das Pesto:

25 g Schafskäse	150 g Fladenbrot	100 g Möhren
1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Toastbrot	25 g Walnusskerne
3 Stiele Thymian	100 ml Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Möhren:

1 Bund Bundmöhren, mit Grün	50 g Zucker	30 g Butter
20 g Walnusskerne	Salz	weißer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Ein Esslöffel Olivenöl und zwei Esslöffel Wasser in einem Topf erhitzen. Möhren darin zugedeckt sechs Minuten dünsten. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot grob hacken. Die Walnüsse grob hacken und mit den Brotbröseln in einer Pfanne ohne Fett braun rösten. Den Thymian waschen, trocken tupfen und einige Stiele zum Garnieren beiseitelegen. Den übrigen Thymian von den Stielen zupfen. Die Möhren herausnehmen und auskühlen lassen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln und mit Küchengarn in Form binden. Einen Esslöffel Butterschmalz und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten. Anschließend das Fleisch auf ein Backblech geben und mit dem Bratsatz übergießen. Im vorgeheizten Backofen medium garen.

Die gedünsteten Möhren, die Walnüsse, die Brotbrösel und 100 Milliliter Olivenöl zu einer glatten Masse verarbeiten. Den Schafskäse fein würfeln und dreiviertel und den Thymian unter das Pesto heben. Fladenbrot je nach Größe vierteln oder halbieren und in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und unter das Pesto geben. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten braun rösten. Fertiges Brot herausnehmen, evtl. mit etwas Salz würzen.

Die Bundmöhren von Grün trennen, dabei einen Zentimeter des Grüns stehen lassen. Diese in einem Topf mit wenig Wasser bissfest garen und dann heraus nehmen. Längs halbieren und kurz ausdampfen lassen. Anschließend Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker hinzu geben. Dann die Möhren in die Pfanne legen, und unter schwenken braten bis sie eine leichte Bräune haben.

Das Rinderfilet mit dem Möhren-Walnuss-Schafskäse-Pesto, dem geröstetem Fladenbrot und den karamellisierten Möhren auf einem Teller anrichten und servieren.

Friederike Blümel am 16. Juli 2015



# Rinder-Filet mit Sellerie-Püree, Gemüse, Rotwein-Soße

## Für zwei Personen

1 irisches Rinderfilet à 400 g      Olivenöl      Salz  
schwarzer Pfeffer

## Für das Selleriepüree:

1 Knollensellerie      400 ml Sahne      Salz  
schwarzer Pfeffer

## Für das mediterrane Gemüse:

1 Zucchini      1 Aubergine      1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika      1 Knoblauch      40 ml Weißweinessig  
1 Zweig Rosmarin      1 Zweig Thymian      Pflanzenöl  
Olivenöl      Salz      schwarzer Pfeffer

## Für die Rotwein-Pfeffer-Sauce:

60 g kalte Butter      400 ml Rinderfond      100 ml trockener Rotwein  
50 ml roter Portwein      1 Zweig Rosmarin      1 TL gemischte Pfefferkörner  
1 TL grüne Pfefferkörner      40 ml Weißweinessig

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in eine Pfanne geben und das Fleisch darin auf jeder Seite ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in eine ofenfeste Form legen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Die Pfanne mit dem Bratensatz zur Seite stellen.

Den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Sahne in einen Topf geben und mit dem Sellerie köcheln lassen bis dieser weich geworden ist. Anschließend den Sellerie pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotweinpfeffersauce den Rinderfond in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen lassen. Die Pfanne mit dem Bratensatz erneut erhitzen und mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen, um den Bratensatz zu lösen. Die gemischten Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen und mit dem Zweig Rosmarin in die Pfanne geben. Die Flüssigkeit zur Hälfte reduzieren lassen und den Rinderfond dazugeben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und durch ein Sieb geben. Anschließend die Butter in kleine Würfel schneiden und mit den grünen Pfefferkörnern in die Sauce geben.

Für das mediterrane Gemüse die rote und gelbe Paprika, Zucchini und Aubergine in Würfel schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und das Gemüse anbraten. Mithilfe einer Presse etwas Knoblauch hinzugeben und mit Essig ablöschen. Rosmarin und Thymian hacken und zu dem Gemüse geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet mit dem Selleriepüree, dem mediterranen Gemüse und der Rotweinpfeffersauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Pemöller am 01. Juli 2015

# Rinder-Filet mit Spätzle, Schwarzwurzel-Gemüse, Karotten

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet	2 EL Butter	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Spätzle:

300g Mehl	4 Eier	Salz
-----------	--------	------

### Für die Karotten:

3 Karotten	1 Zwiebel	2 EL Butter
100 ml Gemüsefond		

### Für die Schwarzwurzeln:

500 g frische Schwarzwurzeln	2 Zitronen
------------------------------	------------

### Falsche Hollandaise:

3 EL Mehl	2 Zitronen	4 EL Butter
4 Eier (Eigelb)	150 ml Gemüsefond	20 ml trockener Weißwein

### Für die Garnitur:

0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch
----------------------------	-----------------------

Für das Schwarzwurzelgemüse einen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und mit dem ausgepressten Saft der Zitronen versehen. Die Schwarzwurzeln putzen, schälen und klein schneiden. Anschließend im Zitronen-Salzwasser bissfest garen.

Aus dem Mehl, den Eiern und Salz einen Spätzleteig herstellen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die falsche Hollandaise in einem Topf die Butter schmelzen und mit dem Mehl eine Schwitze herstellen. Mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Die Eier trennen und das Eigelb unterziehen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Anschließend die Schwarzwurzeln abgießen und in der Sauce schwenken.

Für das Karottengemüse die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Karotten von den Enden befreien, klein schneiden und ebenfalls mit den Zwiebeln andünsten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Den Spätzleteig über dem Topf ins Salzwasser schaben, solange köcheln lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen und anschließend im kalten Wasser abschrecken.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl für drei Minuten pro Seite anbraten. Anschließend in Alufolie einpacken und ziehen lassen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Rinderfilet kurz darin schwenken. Anschließend das Filet salzen und pfeffern.

Für die Garnitur den Schnittlauch und die Petersilie klein hacken.

Das Rinderfilet mit den selbstgemachten Spätzle, dem Schwarzwurzelgemüse, den Karotten und der falschen Hollandaise auf Tellern anrichten, mit den Kräutern garnieren und servieren

Sarah Grosch am 16. September 2015

# Rinder-Filet mit Spargel, Orangen-Filets, Orangen-Butter

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets, a 200g  
neutrales Pflanzenöl

1 Zehe Knoblauch  
Butter

1 Zweig Thymian  
Salz, Pfeffer

**Für den Spargel:**

8 Stangen weißer Spargel  
Butter

8 Stangen grüner Spargel  
1 Prise Zucker

200 g Schlagsahne  
Salz

**Für die Orangen-Thymian-Butter:**

2 Orangen  
4 Zweige Thymian

1 Zitrone  
Zucker

200 g kalte Butter  
Salz, Pfeffer

Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Spargel Wasser mit Salz und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Den weißen Spargel schälen und in Stücke schneiden. Die Spargelstücke je nach Dicke etwa 12 Minuten kochen. Anschließend den weißen Spargel aus dem Topf nehmen und mit der Sahne und etwas Spargelwasser pürieren.

Für das Rinderfilet Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trocknen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilet salzen, pfeffern und von allen Seiten scharf anbraten und wieder herausnehmen. Etwas Butter in die heiße Pfanne geben. Knoblauch und Thymianzweig dazugeben.

Das Filet aus der Pfanne nehmen und im Ofen ca. 10 min. garen.

Den grünen Spargel von den holzigen Enden befreien. Butter in einer Pfanne erhitzen und den grünen Spargel darin kurz anschwanken. Mit Salz und Zucker würzen.

Für die Orangen-Thymian-Butter die Orangen halbieren und eine Hälfte filetieren. In einem Topf Wasser und Zucker zum Sieden bringen. Die Orangenfilets im leicht siedenden Wasser kurz blanchieren. Die andere Orangenhälfte auspressen. Thymianblätter von den Zweigen zupfen. Den Orangensaft in einem Topf erhitzen, Thymian dazugeben und kurz aufkochen. Etwas Zitronenabrieb dazugeben. Die Hitze sofort wieder reduzieren. Mit kalter Butter abbinden, so dass eine sämige Konsistenz entsteht.

Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. In Tranchen aufschneiden. Das Rinderfilet mit zweierlei Spargel auf Tellern anrichten, mit Orangen-Thymian-Butter beträufeln, mit Orangenfilets garnieren und servieren.

Sabine Kaiser am 27. April 2016

# Rinder-Filet mit Tagliatelle und Zitronen-Butter

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

500 g Galloway Rinderfilet	1 Knoblauchknolle	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl	Salz
Papayapfeffer		

### Für die Tagliatelle:

100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	3 Eier
Olivenöl	Salz	

### Für die Zitronenbutter:

2 Zitronen	2 Limetten	500 g Butter
250 ml Schlagsahne	2 EL Zucker	Salz
weißer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, leicht mit Olivenöl einreiben, salzen, mit dem Papayapfeffer würzen und in der Grillpfanne von jeder Seite scharf anbraten und anschließend im Backofen mit der Knoblauchknolle und den beiden Kräutern gar ziehen lassen.

In einer Rührschüssel das Mehl hineinsieben, das Grieß und das Salz vermengen und mit den Eiern und etwas Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank Ruhen lassen.

Die Zitronen- und Limettenschale abreiben, eine Zitronenscheibe abschneiden und für die Garnitur beiseite legen und den Saft auspressen. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zitronen- und Limettenschale dazugeben und anschließend mit dem Limetten- und Zitronensaft aufgießen. Danach langsam die Sahne hinzufügen und einköcheln lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig durch die Nudelmaschine geben, solange wiederholen, bis ein ebener Nudelteig entsteht. Anschließend Tagliatelle daraus schneiden und in das siedende Salzwasser geben. Etwa fünf Minuten darin kochen lassen, abseihen und mit der Zitronenbutter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus dem Backofen holen und mit der Tagliatelle auf Tellern anrichten und mit einer Zitronenscheibe garnieren.

Jürgen Kolenda am 13. April 2015

## Rinder-Filet und Enten-Leber mit Rotwein-Soße

### Für zwei Personen

#### Für das Fleisch:

4 Scheiben Rinderfilet à 170 g	4 Entenleber	2 EL Mehl
140 g Butter	Salz	Pfeffer

#### Für den Stampf:

300 g mehligk. Kartoffeln	300 g Knollensellerie	1 Wintertrüffel
130 ml Milch	30 g Sahne	$\frac{1}{4}$ TL feines Salz
40 g Butter	1 EL Sesamöl	

#### Für die Sauce:

60 ml trockener Rotwein	60 ml roter Portwein	60 ml Rinderfond
2 Schalotten	1 TL Zucker	170 g Butter
Salz	Pfeffer	

#### Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen	1 TL Bohnenkraut	20 g Butter
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce 150 Gramm Butter in Würfel schneiden und auf einer Lage Backpapier einfrieren. Für das Stampf Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen. Sellerie grob zerstückeln, Kartoffeln halbieren. Kartoffeln und Sellerie in Salzwasser in 25 Minuten weich kochen. Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdampfen lassen. Die Hälfte der Trüffel fein hacken und zusammen mit Milch, Sahne und 40 Gramm Butter aufkochen. Die Trüffelsahne über Kartoffeln und Sellerie gießen, mit Salz und Sesamöl würzen. Alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen Püree zerdrücken und glatt verrühren. Warm stellen. Für die Sauce Schalotten abziehen, fein würfeln und in 20 Gramm Butter glasig dünsten. Mit einem Teelöffel Zucker bestreuen und mit Portwein ablöschen. Aufkochen und den Rotwein dazugießen. Wein auf die Hälfte einkochen lassen. Fond angießen, auf die Hälfte einkochen. Saucenansatz durch ein Sieb passieren (es sollten circa 100 Milliliter Flüssigkeit sein), beiseite stellen. Bohnen putzen und in Salzwasser in circa acht Minuten bissfest kochen. Rinderfilet abspülen und trocken tupfen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben. Im Ofen fünf Minuten weitergaren, dabei einmal wenden. Fleisch aus der Pfanne im Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und auf einem Teller (außerhalb des Ofens) circa fünf Minuten ruhen lassen. Dabei einmal umdrehen, damit sich der Fleischsaft schön gleichmäßig in den Steaks verteilen kann. Inzwischen Leber abbrausen, trocken tupfen, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Butter in der Fleischpfanne zerlassen. Die Lebern darin drei bis vier Minuten braten, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Alufolie bedeckt warm stellen. Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter erhitzen, Bohnen und Bohnenkraut dazugeben. Bohnen circa eine Minute in der Butter schwenken, mit Salz abschmecken. Den Saucenansatz noch mal aufkochen. Die gefrorenen Butterwürfel nacheinander, aber zügig, mit einem Schneebesen einrühren, dabei die Sauce nicht mehr kochen lassen. Rotweinsauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Rinderfilet und Entenleber mit Kartoffel-Sellerie-Stampf, Rotweinsauce und grünen Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übrigen Trüffel in feine Scheiben schneiden, darüber verteilen, anschließend servieren.

Laura Bernhard am 27. Dezember 2016

# Rinder-Filet, Bärlauch-Pesto, Petersilienwurzel-Stampf

## Für zwei Personen

1 Rinderfilet à 400 g      Rapsöl      schwarzer Pfeffer  
Salz

## Für den Stampf:

5 vorw. festk. Kartoffeln      3 Petersilienwurzeln      125 ml Milch (3,8 %)  
1 EL Butter      1 Muskatnuss      schwarzer Pfeffer  
Salz

## Für das Pesto:

2 Bund Bärlauch, frisch      1 Limette      50 g Parmesan  
2 EL Pinienkerne      1 EL Wildblütenhonig      100 ml Olivenöl  
schwarzer Pfeffer      Salz

## Für das Espuma:

1 rote Bete, gekocht      50 ml Rote-Bete-Saft      50 ml Gemüsesfond  
2 EL Crème double

## Für die Garnitur:

schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet halbieren und mit Pfeffer von beiden Seiten würzen. Das Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Filet zwei Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Mit einem Wiegemesser fein zerhacken. Die Pinienkerne in eine Pfanne geben und anrösten. Anschließend mit der Hälfte des Bärlauchs in einem Mörser zerstampfen. Die Limette halbieren und auspressen. Den Parmesan reiben und mit dem Honig und dem Limettensaft nach und nach untermengen. Die Mischung in eine Schüssel geben und das Olivenöl so dazugeben, dass die Masse damit überdeckt ist. Zu einem Brei verrühren und bei Bedarf mit einem Stabmixer bearbeiten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet auf einen Backrost legen und mit einem Esslöffel der angefertigten Bärlauch-Honig- Marinade bestreichen. Für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den Stampf die Kartoffeln und die Petersilienwurzeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen und die Kartoffeln und die Petersilienwurzel darin weich garen. Anschließend das Wasser abgießen, abtropfen und in eine Schüssel geben. Mit einem Stampfer zerkleinern. Die Milch und die Butter erhitzen. Etwas Muskatnuss reiben und die Milch- Butter-Mischung mit Salz, Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Anschließend mit dem Stampf verrühren bis er geschmeidig wird.

Für das Espuma die rote Bete in Gemüsesfond und Rote-Bete-Saft fein pürieren und durch ein Sieb geben. Die Crème double dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Sahnesyphon geben und kühlstellen.

Das Rinderfilet mit Bärlauchpesto und den Petersilienwurzelstampf auf Tellern anrichten, das Rote-Bete-Pfeffer-Espuma mithilfe des Sahnesyphons dazugeben und mit schwarzem Pfeffer garnieren und servieren.

Dennis Schwind am 08. Juni 2015

# Rinder-Filet, Bärlauch-Salsa, Zucchini Blüten mit Salat

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, a 200g      neutrales Pflanzenöl      Salz  
Pfeffer

### Für den Rucolasalat:

150 g Rucola                      1 Orange                      2 EL Pinienkerne  
2 EL Olivenöl                      1 EL Balsamico              1 EL Honig  
Salz                                      Pfeffer

### Für die Zucchini Blüten:

4 Zucchini Blüten                  4 große Eier                      1 Scheibe Holzofenbrot  
60 g Parmesan                      80 g Frischkäse                ½ TL Senf  
Salz                                      Pfeffer

### Für die Bärlauchsalsa:

50 g Bärlauch                      1 Zitrone                      2 Zehen Knoblauch  
20 g Pinienkerne                  4 EL Olivenöl                  Salz  
Pfeffer

### Für die Garnitur:

4 gelbe essbare Blüten

Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet darin scharf anbraten, anschließend für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für die Füllung der Zucchini-Blüten Eier acht Minuten kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Für den Salat Rucola waschen und trocken schleudern. Orange auspressen und aus Orangensaft, Olivenöl, Balsamico und Honig ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung der Blüten Eier pellen, halbieren, Eigelbe heraus trennen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Parmesan fein reiben. Eigelbe mit Frischkäse, Parmesan und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini Blüten diese waschen und trocknen. Das Brot fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin anrösten und unter die Eiercreme mischen. Die Masse in die Zucchini Blüten füllen und diese verschließen.

Für die Bärlauchsalsa den Bärlauch waschen und trocken. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen. Bärlauch, Knoblauch und Pinienkerne in den Zerkleinerer geben, mit Salz, Pfeffer, Öl und etwas Zitronensaft abschmecken.

Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten und über den Rucolasalat geben.

Rinderfilet mit gefüllten Zucchini Blüten, Rucolasalat und Bärlauchsalsa auf Tellern anrichten. Mit den essbaren Blüten garnieren und servieren.

Sabine Kaiser am 25. April 2016

# Rinder-Filet, Estragon-Kruste, Semmelknödel, Pfifferlinge

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets , á 160 g    Salz    schwarzer Pfeffer  
Pflanzenöl

**Für die Kruste:**

30 g Butter    80 g Semmelbrösel    1 Bund Estragon  
bunter Pfeffer    Salz

**Für die Semmelknödel:**

2 Scheiben Bacon    2 Brötchen (vom Vortag)    3 Eier  
125 ml Milch    2 Frühlingszwiebeln    2 EL Butter  
Salz    schwarzer Pfeffer    Muskatnuss

**Für die Pfifferlinge:**

200 g Pfifferlinge    20 g Margarine    1 Schalotte

**Für die Sauce:**

1 Sellerie    1 Möhre    2 Frühlingszwiebeln  
1 TL Tomatenmark    300 ml Rinderfond    150 ml Rotwein trocken  
2 EL Maisstärke

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Semmelknödel die Brötchen klein schneiden und mit warmer Milch übergießen. Die Masse mit gehackten Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseite stellen.

Für die Kruste die Butter schaumig schlagen, Semmelbrösel zufügen, Estragon klein schneiden und anschließend mit Salz und buntem Pfeffer zu der Butter geben. Die Masse in eine Klarsicht-hülle wickeln und ins Eisfach legen.

Nun die Eier aufschlagen, in den Knödelteig geben und kräftig durchmischen. Anschließend tennisballgroße Knödel formen und diese in siedendes Wasser geben.

Nun das Fleisch würzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und dort circa zehn Minuten weiter garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Kruste aus dem Eis-fach nehmen und auf das Fleisch legen.

Den Sellerie, die Möhre und die Zwiebel klein schneiden und in dem Bratensatz anbraten. Das Tomatenmark dazu geben und mit Wein ablöschen. Anschließend mit Fond aufgießen und ein-kochen.

Das Gemüse heraus filtern und die Sauce im Topf weiter einkochen. Wenn nötig mit Maisstärke abbinden.

Die Pfifferlinge putzen und in große Stücke zerschneiden. Die Pilze dann mit den Schalotten in der Margarine braten.

Die Semmelbrösel aus dem Wasser nehmen und kurz in Butter anbraten.

Den Bacon in einer Pfanne auslassen und daraus Chips brechen. Diese auf den Knödel anrich-ten. Das Rinderfilet mit den Semmelknödeln auf dem Teller anrichten, die Pilzen dazugeben und anschließend servieren.

Friederike Blümel am 27. Juli 2015



# Rinder-Filet, Kürbis-Risotto, Walnuss-Petersilien-Öl

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets                      2 EL Olivenöl              Salz, Pfeffer

**Für das Kürbisrisotto:**

400 g Hokkaidokürbis              150 g Risottoreis              1 Zwiebel  
50 g Parmesan                      10 g Butter                      600 ml Gemüsefond  
100 ml trockener Weißwein      1 EL Olivenöl                  Salz Pfeffer

**Für das Öl:**

50 g Walnüsse                      ½ Bund Petersilie              4 EL neutrales Öl

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen und Filets darin von beiden Seiten etwa zwei Minuten scharf anbraten und in den Backofen geben.

Kürbis halbieren, entkernen, von Fasern befreien und würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Butter und einen Esslöffel Öl in einem weiteren Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Kürbis und Reis dazugeben und zwei Minuten mit dünsten. Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Nach und nach den Fond angießen und unter gelegentlichem Rühren für 25 Minuten garen. Dabei immer wieder Fond nachgießen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und Parmesan unterrühren.

Petersilie abzupfen und fein hacken. Walnüsse ebenfalls hacken und mit der Petersilie und vier Esslöffeln Öl vermengen.

Den Kürbisrisotto mit Walnuss-Petersilien-Öl auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Grafen am 29. Oktober 2015

# Rinder-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel, Parmesan

**Für zwei Personen**

**Für das Filet:**

2 Rinderfilet, á 180 g  
Salz

1 Bund Rosmarin  
Pfeffer

1 Zehe Knoblauch

**Für das Püree:**

500 g vorw. festk. Kartoffeln  
40 g schwarze Oliven  
150 g Butter

50 g Artischockenherzen  
60 g grüne Oliven

50 g getr. Öl-Tomaten  
250 ml Milch

**Für den grünen Spargel mit Parmesan:**

60 g grüner Spargel

100 g Parmesan

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Rinderfilet dieses in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten, bis eine schöne Bräune entsteht. Knoblauchzehen abziehen und mit der Messerklinge platt drücken. Filet mit Rosmarin und Knoblauch belegen und im Ofen garen, bis gewünschte Garstufe erreicht ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für das Püree Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser gar kochen. Mit Kartoffelstampfer Kartoffeln zu Püree stampfen. Butter und Milch dazu geben. Grüne und schwarze Oliven mit getrockneten Tomaten und den Artischockenherzen mittels Stabmixer pürieren und zu dem Püree geben.

Den Spargel unten am Strunk schälen, das Ende abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach den Spargel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze durchgaren. Salz und etwas Pfeffer dazu geben und von der Herdplatte nehmen. Kurz vor Schluss den Spargel in der Pfanne nochmal scharf anbraten, den Parmesan reiben und unterheben.

Rinderfilet mit Kartoffelpüree und grünem Spargel mit Parmesan anrichten und servieren.

Patrick Bach am 07. November 2016

# Rinder-Filet, Kartoffel-Sellerie-Püree, Brokkoli

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet	1 Rote Zwiebel	1 Schalotte
70 g kalte Butter	500 ml trockener Rotwein	100 ml Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	5 Stängel glatte Petersilie
20 g grüner Pfeffer	1 Lorbeerblatt	20 g Zucker
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

### Für das Püree:

1 große mehligk. Kartoffel	100 g Knollensellerie	1 Zehe Knoblauch
1 Ei, davon das Eigelb	500 ml Gemüsefond	50 ml Milch, 3,5 %
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für den Brokkoli:

100 g Brokkoli	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das pochierte Rinderfilet Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Schalotte abziehen und in Spalten schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Schalotte anschwitzen, Zucker dazugeben und karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Thymian, Rosmarin, Petersilie, Lorbeer und grünen Pfeffer hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und Sud köcheln lassen. Dann Temperatur reduzieren. Rinderfilet kalt abbrausen, trockentupfen, in feine Tranchen schneiden und diese für sieben Minuten im siedenden Rotwein-Sud pochieren. Dann Fleisch aus dem Sud nehmen, Sud durch ein Sieb passieren und mit kalter Butter binden. Vor dem Servieren mit einem Pürrierstab aufschäumen.

Für das Püree Sellerie und Kartoffel schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser, Gemüsefond und Salz garen. Nach Ende der Kochzeit abschütten und ausdampfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ei trennen. Sellerie und Kartoffel stampfen und Milch, Eigelb und Knoblauch unterrühren. Mit Muskatnuss abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Brokkoli Knoblauch abziehen und andrücken. Brokkoli waschen, Röschen ablösen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Brokkoli hinzufügen und Brokkoli langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In Rotwein pochiertes Rinderfilet mit Rotwein-Sud, Kartoffel-Sellerie-Püree und gebratenem Brokkoli auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Jonek am 29. September 2016

# Rinder-Filet, Parmesan-Topping, Salbei-Kartoffel-Gratin

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 400 g	5 TL Mehl	1 Bund Rosmarin
25 g Kokosbratfett	10 g grobes Meersalz	Pfeffer

### Für das Kartoffel-Gratin:

150 g Baby-Kartoffeln	150 g lila Kartoffeln	150 g Crème-fraîche
100 g Camembert	100 g Parmesan	2 TL feines Salz

### Für die Gratinsauce:

2 Schalotten	3 Knoblauchzehen	50 g Butter
200 ml Sahne	100 ml Weißwein	40 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Trüffelbutter:

1 schwarzer Trüffel	75 g Butter	10 g Meersalz
---------------------	-------------	---------------

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Kartoffelgratin Kartoffeln waschen, schälen, in einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz geben und zum Kochen bringen.

Für die Gratinsauce Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Mit Butter in eine Pfanne geben, erhitzen und glasig braten. Salbei und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blätter klein schneiden und in die Pfanne geben. Mit Weißwein ablöschen, Sahne und Fond hinzufügen. Einmal aufkochen lassen. Muskatnuss reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln im Topf abgießen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Sahnesauce darüber gießen. Camembert klein würfeln und mit Crème fraîche auf den Kartoffeln verteilen. Anschließend in den vorgeheizten Ofen geben und 25 Minuten garen lassen.

Für das Rinderfilet Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, mit Mehl bestäuben. Am Stück dazugeben und von allen Seiten scharf anbraten. Rinderfilet aus der Pfanne nehmen, mit Meersalz einreiben und pfeffern. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zerdrücken, sodass die Aromen freigesetzt werden. Fleisch und Rosmarin in Alufolie einwickeln und circa 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Trüffelbutter frischen Trüffel putzen und reiben. Meersalz hinzufügen und mit einer Gabel mit der Butter vermengen.

Für das Topping Parmesan mit einem Käsehobel reiben und auf ein Backblech hobeln. Im Ofen kurz schmelzen lassen.

Rinderfilet, Parmesan-Taler und Kartoffelgratin aus dem Ofen nehmen.

Getrüffeltes Rinderfilet tranchieren und mit lila Salbei-Kartoffelgratin und Parmesan-Topping auf Tellern anrichten und servieren.

Sara Rybakow am 21. März 2016

# Rinder-Filet, Pesto, Süßkartoffeln, Chili-Limetten-Dip

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 180 g	1 EL Butter	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Rucolapesto:

100 g Rucola	1 Knoblauchzehe	60 g Pinienkerne
50 g Parmesan	7 EL Olivenöl	1 Zitrone
1 Prise Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Süßkartoffeln:

600 g Süßkartoffeln	2 EL Rapsöl	1 Prise Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Chili-Limetten-Dip:

1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL Chiliringe, getrocknet	200 g Magerquark
50 g Hüttenkäse	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

rote Beeren	rosa Pfeffer
-------------	--------------

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffeln säubern und in ein Zentimeter dicke Streifen schneiden. Etwas Muskat reiben. Die Süßkartoffelstreifen mit dem Chili, dem Rapsöl, dem Muskat und etwas Salz und ein wenig Pfeffer in einer Schüssel mischen und würzen. Die Süßkartoffelstreifen auf ein Backblech mit Backpapier legen und für ungefähr 25 Minuten im Backofen auf mittlerer Schiene backen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hand flach drücken. Anschließend die eine Seite mit etwas Salz -und die andere mit ein wenig Pfeffer würzen.

Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und die Rinderfilets darin zuerst auf der Pfefferseite für zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend wenden, die Butter hinzufügen und bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten weitergaren. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets für ein paar Minuten ruhen lassen.

Die Limette waschen und trocknen. Die Schale der Limette fein abreiben. Die Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Limettensaft, den Chili, die Limettenschale, den Quark und den Hüttenkäse verrühren.

Die Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen.

Den Rucola waschen, trocknen und kleinschneiden. Den Parmesan fein reiben. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch, den Rucola und einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben und kurz mitbraten. Die Mischung auf ein Küchenbrett schütten und mit einem Messer hacken.

Anschließend alles in eine Schüssel geben. Den Parmesan und das restliche Olivenöl hinzufügen. Die Zitrone halbieren und drei Esslöffel Zitronensaft auspressen. Den Zitronensaft, den Zucker und etwas Salz hinzugeben.

Das Rinderfilet mit Rucolapesto, Süßkartoffeln und Chili-Limetten-Dip auf Tellern anrichten, mit den roten Beeren und dem rosa Pfeffer garnieren und servieren.

Vincent Hellkuhl am 11. Mai 2015

## Rinder-Filet, Rosmarin-Drillinge, Brokkoli, Rotwein-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

400 g Rinderfilet	4 getrocknete Tomaten	4 kleine Schalotten
2 EL Butterschmalz	5 Salbeiblätter	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Sauce:**

100 ml trockener Rotwein	300 ml Fleischfond	150 g Crème-fraîche
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Kartoffeln:**

250 g Drillinge	2 Zweige Rosmarin	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	

**Für den Brokkoli:**

200 g Brokkoli	30 g Butter	Salz
----------------	-------------	------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und der Länge nach einschneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Tomaten fein schneiden. Die Schalotten abziehen und hacken. Beides mit den Salbeiblättern vermengen, das Fleisch damit füllen und mit Zahnstochern fixieren.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet ringsum anbraten. Anschließend in den Ofen geben. Die Pfanne aufbewahren.

Für die Sauce den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen, mit dem Fond angießen und einkochen lassen.

Die Kartoffeln waschen, halbieren und in eine mit Butter eingefettete Auflaufform legen. Die Kartoffeln mit dem Olivenöl bepinseln, salzen und mit den Rosmarinnadeln bestreuen. Für 20 Minuten zu dem Fleisch in den Ofen geben.

Den Brokkoli in Röschen schneiden und in Salzwasser acht Minuten garen.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Wasser abgießen und den Brokkoli mit zerlassener Butter übergießen.

Das Filet herausnehmen und in Alufolie fünf Minuten ruhen lassen.

Die Crème fraîche in die Sauce rühren, nochmals etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gefüllte Rinderfilet mit Rosmarin-Kartoffeln, Brokkoli und Rotweinsauce auf Tellern anrichten und garnieren.

Walter Ullrich am 09. März 2015

## Rinder-Filet, Rosmarin-Drillinge, Möhren, Rotwein-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfiletsteaks à 200 g	1 EL Butterschmalz	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Meersalz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

2 rote Zwiebeln	100 ml trockener Rotwein	50 ml alter Balsamico
2 EL kalte Butter	2 EL Zucker	Meersalz, Pfeffer

**Für die Rosmarin-Drillinge:**

300 g Drillinge	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
1 EL Butter	Meersalz, Pfeffer	

**Für die Möhren:**

300 g Fingermöhren, mit Grün	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
2 EL Zucker	Meersalz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen und zwei Kochtöpfe mit Salzwasser aufsetzen. Für das Rinderfilet zunächst das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 100 Grad Umluft für 25 Minuten garen. Die Drillinge in kochendes Salzwasser geben und weich kochen. - 8 - Währenddessen in einem Topf mit zwei Esslöffeln Zucker Karamell ansetzen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in grobe Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben zu dem karamellisierten Zucker geben und mit Rotwein und Balsamico ablöschen. Dann erst mal köcheln lassen. Für die karamellisierten Möhren zunächst die Fingermöhren schälen und das Grün auf etwa zwei Zentimeter stutzen. Dann die Möhren in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben, die Hitze herunterschalten und im Salzwasser bissfest garen. Dann die Butter in einer Pfanne zerlassen und einen Esslöffel Zucker sowie die Möhren dazugeben. Die Möhren bei geringer Hitze karamellisieren lassen und vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Drillinge den Rosmarin zupfen, fein hacken und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Beides zusammen mit den Drillingen in eine Pfanne geben und anbraten, sodass die Drillinge den Geschmack des Rosmarins und des Knoblauchs annehmen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa zwei Esslöffel kalte Butter zu den Rotweinzwiebeln geben und diese damit glasieren. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Auf dem Teller einen Saucenspiegel machen und das Filet darauf legen. Die Drillinge und die Möhren dekorativ um das Fleisch herum drapieren und den Teller warm servieren.

Lars Putensen am 14. Januar 2015

# Rinder-Filet, Rosmarin-Kartoffeln, Paprikaschote mit Dip

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 250 g  
schwarzer Pfeffer

1 Zweig Rosmarin	Salz
------------------	------

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

10 kleine, neue Kartoffeln  
1 Zwiebel

3 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen
Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Paprikaschote:**

2 rote Spitzpaprika  
1 Zweig Oregano  
schwarzer Pfeffer

250 g Fetakäse	1 TL Frischkäse
Olivenöl	Salz

**Für den Dip:**

100 g Griechischer Joghurt, 101 Limette  
Salz

Chilipulver
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln und gemeinsam mit dem Rosmarin in eine heiße Pfanne geben.

Das Rindersteak von beiden Seiten drei Minuten scharf anbraten und anschließend für zehn Minuten mit dem Rosmarinzweig in den vorgeizten Backofen geben.

Die Kartoffeln waschen und vierteln. Den Rosmarin fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln mit Öl bestreichen und den Rosmarin sowie ausgepressten Knoblauch und die Zwiebeln darüber geben. Anschließend bei 180 Grad in den Backofen geben. Erst beim Servieren die Kartoffeln salzen und pfeffern.

In der Zwischenzeit die roten Paprika aushüllen und von innen säubern. Die Oregano- und Basilikumblätter abzupfen und klein schneiden. Diese dann mit dem Fetakäse und dem Frischkäse füllen. Mit Öl bestreichen und mit Oregano und Basilikum würzen. Die Paprika in eine feuerfeste Aufaufform und anschließend zu den Kartoffeln in den Ofen geben.

Für den Dip die Limette halbieren und den Saft auspressen. den griechischen Joghurt, das Chilipulver und Limettensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet mit den Rosmarinkartoffeln, den gefüllten Spitzpaprika und dem Joghurt-Limetten-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Scheil am 15. April 2015



## Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Steinpilz-Risotto, Wirsing

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

400 g Rinderfilet                      Salz                      Pfeffer

**Für das Steinpilz-Risotto:**

300 g Risotto-Reis                      2 Schalotten                      100 g frische Steinpilze

20 g getrocknete Steinpilze                      1 Zitrone                      500 ml Gemüsefond

150 g Parmesan                      50 g Butter                      1 Zweig Rosmarin

**Für das Wirsinggemüse:**

1 kleiner Wirsingkohl                      1 Schalotte                       $\frac{1}{2}$  Zitrone

50 g Pinienkerne

**Für die Rotweinsauce:**

300 ml Rotwein                      200 ml Gemüsefond                      50 g kalte Butter

1 EL Tomatenmark

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Getrocknete Steinpilze in reichlich Wasser einweichen. Für das Rinderfilet eine Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf von allen Seiten anbraten. Butter und Rosmarin in die Pfanne geben und aufschäumen lassen, anschließend für circa 20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Rotweinsauce Tomatenmark in der Pfanne anbraten, mit Gemüsefond und Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Zum Schluss mit etwas kalter Butter binden.

Für das Risotto Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Butter andünsten und den Risotto-Reis hinzugeben. Unter ständigem Rühren im Abstand von drei Minuten etwas Gemüsefond angießen. Die eingeweichten Steinpilze klein schneiden und zugeben.

Für den Wirsing Schalotte abziehen, würfeln und den Wirsing grob schneiden. Schalotte in einer Pfanne anschwitzen, Wirsing und Pinienkerne hinzugeben und kurz anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald das Risotto bissfest ist, Parmesan, etwas Saft der Zitrone und Butter unter das Risotto heben. Frische Steinpilze grob schneiden und in etwas Butter und Rosmarin schwenken. Mit dem Risotto vermengen.

Das Rinderfilet mit Steinpilz-Risotto und Wirsing auf Tellern anrichten und servieren.

Marko Dietrich am 06. Januar 2016

# Rinder-Filet, Sellerie-Kartoffel-Püree Rotwein-Schalotten

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 150 g	2 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter
3 EL Olivenöl	2 EL Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Sellerie-Kartoffelpüree:

200 g Kartoffeln (mehlig)	200 g Knollensellerie	80 ml Milch
250 ml Gemüsesfond	4 EL Sahne	4 EL Butter
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	1 Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Rotweinschalotten:

10 Schalotten	1 EL kalte Butter	1 EL Tomatenmark
5 Wacholderbeeren	2 Nelken	150 ml Rotwein
150 ml Portwein	50 ml Cassis	1 EL Balsamico dunkel
1 TL Zucker		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Püree in zwei Töpfen Wasser zum Kochen bringen. In einem weiteren Topf den Gemüsesfond erhitzen.

Für das Rinderfilet Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Das Filet waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten zwei Minuten in der Pfanne scharf anbraten. Anschließend pfeffern, den Thymian, die Lorbeerblätter und die Butter dazugeben und kurz mitdünsten. Das Fleisch in das untere Drittel des Backofens geben und für etwa zehn Minuten fertig garen. Anschließend das Filet im Backofen bei 80 Grad warmhalten.

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und in getrennten Töpfen garen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Währenddessen die Butter in einem Topf braun werden lassen. Die Milch und die Sahne dazugeben. Die Muskatnuss reiben. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und den Sellerie pürieren. Beides mit der Sahnemilch übergießen und mit Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz und dem geriebenen Muskat abschmecken. Für die Rotweinsauce die Schalotten schälen und halbieren. Die Nelken und die Wacholderbeeren in ein Gewürzsäckchen füllen. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Rotwein und Portwein ablöschen. Nun mit etwas Cassis und Tomatenmark abschmecken. Das Gewürzsäckchen mit den Schalotten in die Sauce geben. Anschließend den Balsamico dazugeben und mit der kalten Butter binden.

Das Rinderfilet mit dem Sellerie-Kartoffelpüree und der Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela von Buttlar am 16. März 2015

# Rinder-Filet, Thai-Spargel, Babymöhren, Kartoffel-Würfel

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Rinderfilets à 180 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ TL rosensch. Paprikapulver
5 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Zitronenpfeffer	grobes Meersalz

**Für das Gemüse:**

100 g Minimöhren	100 g grüner Thai-Spargel	1 Orange
1 TL Chili-Honig	3 EL Butter	grobes Meersalz
Pfeffer		

**Für die Kartoffelwürfel:**

2 vorw. festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{4}$ TL rosensch. Paprikapulver	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Zitronenpfeffer
grobes Meersalz		

Den Ofen 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Tagliata (Rinder-Filet) die Filets waschen, trockentupfen und mit Paprika, Salz und Zitronenpfeffer würzen. Knoblauch abziehen, grob hacken und mit Olivenöl verrühren. Fleisch im Knoblauchöl ca. 5 Minuten marinieren.

Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Im Plastikbeutel Olivenöl,  $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe, Paprikapulver, Zitronenpfeffer und Salz vermischen und die Würfel darin ebenfalls 5 Minuten marinieren.

Für das Gemüse Thai-Spargel und Minimöhren in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Chili-Honig in der Pfanne leicht karamellisieren. Butter und etwas Orangenabrieb dazugeben, mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 14 Minuten kräftig anbraten.

Rinderfilet in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 3 Minuten von allen Seiten anbraten, mit Butter glasieren und salzen. Für 10 Minuten im Ofen fertig garen und anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Die Tagliata mit gebratenem Thai-Spargel, Babymöhren und pikanten Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Feil am 01. September 2016

# Rinder-Filet, Tomaten-Avocado-Salat, Rosmarin-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 200g                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

**Für den Tomaten-Avocado-Salat:**

4 Tomaten                                      1 Avocado                      2 Frühlingszwiebeln

1 Limette                                      1 EL Olivenöl                      10 Stiele Koriander

1/2 TL Chiliflocken                      Salz

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln                      1,5 EL Olivenöl                      4 Zweige Rosmarin

Bärlauchsatz                                      Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, waschen, trocken tupfen und mit Küchengarn rund binden.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln zusammen mit Olivenöl, Bärlauchsatz und 3 Rosmarinzweigen in gesalzenem Wasser garen. 1 Rosmarin-zweig abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Kartoffeln nach dem Garen abgießen, in eine Schüssel geben und mit gehacktem Rosmarin bestreuen.

Für den Tomaten-Avocado-Salat Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, von dem Strunk befreien und 1 cm groß würfeln. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale heben und 1 cm groß würfeln. Limette halbieren und auspressen. Alles in eine Schüssel geben, 2 EL Limettensaft, Chiliflocken und 1 EL Olivenöl unterrühren. Mit Salz würzen.

Für das Rinderfilet Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Bei starker Hitze beide Seiten 4 Minuten anbraten. Anschließend auf der mittleren Schiene im Backofen 10 Minuten gar ziehen lassen.

Korianderblättchen abrausen, trockenwedeln, abzupfen und in den Tomaten-Avocado-Salat geben.

Rinderfilet mit Tomaten-Avocado-Salat und Rosmarinkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Jannes Debus am 17. Mai 2016

# Rinder-Filet, Tomaten-Estragon-Sugo, Kartoffel-Würfeln

**Für zwei Personen**

**Für die Rinderfilets:**

4 Rinderfiletsteaks à 100g                      neutrales Pflanzenöl                      Salz, Pfeffer

**Für den Tomaten-Estragon-Sugo:**

3 vollreife Tomaten                      1 Zehe Knoblauch                      1 Vanilleschote  
1 Scheibe Ingwer                      1 Prise getrocknete Chilis                      1 Prise Zucker  
1 Zweig Estragonblätter                      2 EL Butter                      15 g kalte Butter  
Salz                      Pfeffer

**Für die Kartoffelwürfel:**

200 g vorw. festk. Kartoffeln                      2 EL Butter

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Einen zweiten Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für das Tomaten-Estragon-Sugo Tomaten vom Strunk befreien und oben kreuzweise einschneiden. Kurz in heißes Wasser tauchen und häuten. Tomaten entkernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den wässrigen Teil mit Kernen pürieren und durch ein Sieb den Saft passieren. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne braun werden lassen. Die Hälfte der gewürfelten Tomaten mit Tomatensaft, Knoblauch, Ingwer, Vanille, Chili, und Zucker in der zweiten Pfanne 3-4 Minuten anschwitzen, bis die Tomaten sämig werden.

Anschließend die restlichen gewürfelten Tomaten hinzugeben, braune Butter und kalte Butter einrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, klein hacken und zu dem Sugo in die Pfanne geben. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Für die Kartoffelwürfel Kartoffeln schälen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser garen. Anschließend in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2 EL Butter braun werden lassen. Kartoffeln zugeben und 2-3 Min. anbraten und danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Rinderfiletsteak Fleisch waschen, trocken tupfen und mit dem Handballen etwas flach drücken. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2 Minuten anbraten und anschließend eine Minute in der Nachhitze der Pfanne ziehen lassen. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rinderfilet mit Tomaten-Estragon-Sugo und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Reich am 30. Juni 2016

# Rinder-Filet-Streifen mit Thymian-Zwiebel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

350 g Rinderfilet	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Shawarma
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gem. Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
10 EL Pflanzenöl	Salz	

**Für den Thymian-Zwiebelsalat:**

1 rote Zwiebel	1 Bund Thymian	1 Bund glatte Petersilie
1 Zitrone	5 EL Olivenöl	Sumak, Salz

**Für die Korianderkartoffeln:**

400 g große festk. Kartoffeln	2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone
1 Bund frischer Koriander	1 TL gem. Koriandersamen	Pflanzenöl
Chiliflocken	Salz	

**Für die Tahin-Sauce:**

200 g Joghurt (3,5%)	3 EL Tahin	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz

Fritteuse anstellen. Für das Rinderfilet das Fleisch waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Zwiebel fein reiben und Knoblauch pressen. Paprikapulver mit Chiliflocken, Shawarma Gewürzmischung, Zimtpulver, gemahlene Koriandersamen und Kreuzkümmel mit Öl, Knoblauch und Zwiebeln gut verrühren und Fleisch damit marinieren.

Marinierte Fleischstreifen dazu geben und durchziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch hineingeben und circa vier Minuten unter ständigem Rühren braten. Dann mit Salz abschmecken.

Für den Salat Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Thymian und Petersilie fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Sumak abschmecken. Im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Korianderkartoffeln die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. In die Fritteuse geben, goldbraun frittieren, herausnehmen und entfetten.

Knoblauch abziehen und pressen. Koriander fein hacken. In einer großen Pfanne etwas Öl erwärmen, Knoblauch darin andünsten, anschließend frischen Koriander dazu geben und etwas andünsten. Frittierte Kartoffelwürfel dazu geben, mit Salz, gemahlenem Koriander und Chiliflocken abschmecken. Fünf Minuten in der Pfanne schwenken. Zitrone auspressen und vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für die Tahin-Sauce in einer Schüssel Tahin und Joghurt mit einem Schneebesen glatt rühren. 50 Milliliter kaltes Wasser dazu geben. Zitrone auspressen und Petersilie klein hacken. Knoblauch abziehen, pressen und in die Sauce geben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Anschließend die fein gehackte Petersilie gut untermischen.

Rinderfiletstreifen mit Thymian-Zwiebel-Salat, Korianderkartoffeln und Tahin-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Noura Veltrup am 11. Juli 2016

# Rinder-Filet-Tranchen mit Bulgur-Salat und Joghurt-Dip

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

250 g Rinderfilet	2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
1 Chilischote	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl, Meersalz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Bulgursalat:

300 g Bulgur	1 EL Butter	3 EL Tomatenmark
3 EL Paprikamark	6 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 Mango (reif)	1 Chilischote (rot)	1 Paprikaschote (rot)
1 Bund Frühlingszwiebel	1 Zitrone	1 Limette
100 g Schafskäse	1 Knolle Ingwer (1 cm)	1 Bund glatte Petersilie
2 TL Kreuzkümmel	1 TL Harissa	3 EL Rapsöl
Zucker, Salz	schwarzer Pfeffer	Paprikapulver

### Für den Joghurdip:

1 Becher Naturjoghurt (3,5%)	$\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft	1 EL Sumachgewürz
Salz, Pfeffer	Chilifäden	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen, den Bulgur aufkochen lassen und etwa zehn Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Butter, das Paprikamark und das Tomatenmark sowie die Harissa und das Paprikapulver in einem kleinen Topf leicht anrösten. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Kreuzkümmel, den Zitronensaft und etwas Salz dazugeben. Anschließend die Frühlingszwiebeln waschen und mit dem Grün in feine Rinde schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und würfeln. Die Salatgurke waschen, schälen und würfeln. Die Petersilie abbrausen und grob hacken. Von der Menge her sollte etwa so viel Gemüse wie Bulgur vorhanden sein. Für die scharfe Mango die Schale der Limette abreiben. Die Limette halbieren und auspressen. Eine Frühlingszwiebel klein schneiden. Die Mango und den Ingwer schälen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und den Kernen befreien und klein schneiden. Die gewürfelte Mango, Ingwer, Paprika, und Chilischote mit Limettensaft, Limettenabrieb, einer Prise Zucker und Salz und Pfeffer würzen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in dünne Tranchen schneiden, mit einer Prise Salz würzen und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten. In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne das Öl bei schwacher bis mittlerer Hitze mit dem Rosmarin, Thymian sowie einer angeritzten Chilischote und Knoblauchscheiben erwärmen. Das Fleisch aus der Grillpfanne nehmen, darin aromatisieren und gleichzeitig ruhen lassen. Zum Schluss den Bulgur mit einer Gabel auflockern, in eine Schüssel füllen, das Rapsöl nur nach Bedarf dazugeben, umrühren und das Gemüse sowie die Gewürzmischung untermischen. Abschließend mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Für den Joghurdip den Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Sumachgewürz abschmecken. Die Filettranchen mit einer Prise Meersalz und etwas frisch gemahlen Pfeffer auf dem Teller anrichten. Daneben zunächst den Bulgursalat, dann den Schafskäse und anschließend die Mango mithilfe eines Servierringes aufeinanderschichten. Mit ein paar Klecksen Joghurdip und den Chilifäden garnieren und servieren.

Tobias Hinkel am 17. August 2015

# Rinder-Geschnetzeltes mit Pfifferling-Speck-Knödel

## Für zwei Personen

### Für das Geschnetzelte:

300 g Rindergeschnetzeltes	1 mittelgroße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
75 ml Sahne	1 EL Schmand	1 EL Senf, mittelscharf
1 EL Butterschmalz	100 ml trockener Rotwein	edelsüßes Paprikapulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Knödel:

200 g Pfifferlinge	200 g Speck	2 Brötchen, altbacken
50 ml Milch	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 kleine Zwiebel	1 Muskatnuss	1 EL Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Semmeln in Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Die Milch kurz aufkochen und vom Herd ziehen.

Die Eier aufschlagen und mit dem Muskat in die Milch rühren und alles über die Semmelstreifen gießen. Etwa zehn Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Pfifferlinge putzen, klein schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne braten.

Die Zwiebel abziehen und klein würfeln, den Speck klein würfeln. Nach etwa fünf Minuten beides zu den Pilzen geben und weitere fünf Minuten braten. Anschließend salzen und pfeffern. die Petersilie hacken um Schluss dazu mischen.

Die Pilz-Speck-Masse zu den Semmelstreifen in die Schüssel geben und alles mit den Händen ordentlich durchkneten. Sollte die Knödelmasse zu klebrig sein, etwas Mehl oder Semmelmehl dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Aus der Masse etwa handgroße Knödel formen und diese in leicht gesalzenem Wasser etwa zehn Minuten gar ziehen lassen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Das Geschnetzelte in einer hohen Pfanne in Butterschmalz scharf anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Im Schmalz die Zwiebel kurz anbraten, den Knoblauch und den Senf zugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles kurz anrösten lassen, anschließend mit dem Wein ablöschen. Den Herd herunterschalten, das Fleisch wieder zugeben. Die Sahne und den Schmand einrühren. Noch mal rund 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

Das Geschnetzelte mit den Knödeln auf Tellern anrichten und servieren.

Kay Ackermann am 23. Juli 2015



# Rinder-Hüftsteak mit Sauce béarnaise, Kartoffel-Würfel

## Für zwei Personen

### Für das Rinderhüftsteak:

2 Rinderhüftsteaks à 200g	3 Zehen Knoblauch	30 g Butter
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce béarnaise:

2 Schalotten	100 g Butter	3 Eier
150 ml Weißwein, halbtrocken	2 EL Weißweinessig	3 Zweige Estragon
3 Zweige Kerbel	Weißer Pfeffer	Cayennepfeffer
Salz		

### Für die Kartoffelwürfel:

4 Kartoffeln, festk.	Rosmarin getrocknet	Basilikum getrocknet
edelsüßes Paprikagewürz	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Einen Topf mit Wasser zum kochen bringen.

Den Ofen für die Kartoffelwürfel auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Ofen später für das Rinderhüftsteak auf 90 Grad Umluft reduzieren.

Für die würzigen Kartoffelwürfel getrocknete Kräuter, Olivenöl zusammen mischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in die Marinade einrühren. Anschließend die Scheiben im Ofen auf einem Backblech bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen.

Für das Rinderhüftsteak Knoblauch abziehen und andrücken. Hüftsteak zusammen mit Knoblauch kurz von beiden Seiten in Rapsöl und Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in den Backofen geben.

Für die Sauce béarnaise Pfefferkörner zerdrücken, Schalotten abziehen und fein hacken. Estragon und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls klein hacken. Einen TL Kräuter beiseitelegen. Essig, Weißwein, Estragon, Kerbel, gemahlene Pfefferkörner und Schalotten in einen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren. Den Sud anschließend durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen.

Eier trennen und Butter schmelzen. Den Sud über einem Wasserbad mit den 3 Eigelb aufschlagen. Anschließend die geschmolzene Butter langsam unter die Eigelbcreme rühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Rinderhüftsteak mit Sauce béarnaise und würzigen Kartoffelwürfel auf einem Teller anrichten, mit beiseitegelegten Kräutern bestreuen und servieren.

Bernhard Deterts am 20. Juni 2016

# Rinder-Hüftsteak, Rosmarin-Kartoffeln, Whisky-Zwiebeln

**Für zwei Personen**

**Für die Rinderhüftsteaks:**

2 Steaks	50 ml Olivenöl	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

**Für die Whisky-Zwiebeln:**

2 rote Zwiebeln	2 cl Whisky-Balsam	3 cl Whisky
1 EL Butter	1 Prise Zucker	

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

10 kleine Drillinge	50 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

**Für das grüne Pesto:**

20 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	50 ml Olivenöl
1 Bund frischer Basilikum	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Rosmarin

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Drillinge waschen und mit Schale in Olivenöl in einer Schüssel wenden. Den Rosmarin vom Stiel zupfen, zu den Kartoffel geben und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln für etwa 20 Minuten im Backofen garen.

Für das Pesto die Pinienkerne leicht in einer Pfanne anrösten. Den Knoblauch abziehen, die Basilikumblätter vom Stiel zupfen und beides zusammen im Mörser vermahlen. Wenn ein Brei entstanden ist, das Olivenöl hinzugeben und nochmals gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Fleisch salzen, pfeffern und in einer heißen Pfanne scharf in Olivenöl anbraten. Das Fleisch in Alufolie wickeln und im Backofen etwa fünf Minuten garen, bis es medium gegart ist.

Für die Whisky-Zwiebeln die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und darin die Zwiebeln kurz anbraten. Mit einer Prise Zucker karamellisieren und anschließend mit Whisky und Whisky-Balsam ablöschen und etwas einkochen lassen.

Das Rinderhüftsteak mit Rosmarinkartoffeln, Whisky-Zwiebeln und grünem Pesto auf Tellern anrichten, mit ein wenig Rosmarin garnieren. Zitronenabrieb über die Steaks geben und servieren.

Christian Becker am 10. Oktober 2016

# Rinder-Roulade mit Rosmarin-Kartoffeln und Wirsing

**Für zwei Personen**

**Für die Roulade:**

1 Rinderfilet á 300 g	4 Scheiben Tiroler Speck	2 Gewürzgurken
1 Zwiebel, groß	2 EL mittelscharfer Senf	1 EL Tomatenmark
50 ml Portwein	100 ml lieblicher Rotwein	100 ml Rinderfond
20 g Mehl	2 EL Butter	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Rosmarin-Kartoffeln:**

8 Drillinge	2 Stängel Rosmarin	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Butter-Wirsing:**

50 g durchwachsener Speck	$\frac{1}{2}$ Kopf Wirsing, klein	1 Schalotte
100 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln waschen und bissfest garen. Den Wirsing waschen und in breite Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und zusammen mit dem Speck in Würfel schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Speck mit den Schalotten anschwitzen. Den Wirsing dazugeben und kurz mit anschwitzen. Anschließend mit dem Gemüsefond aufgießen und abgedeckt circa zehn Minuten ziehen lassen, damit der Wirsing den Fond aufsaugt. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und der Länge nach in vier Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen Frischhaltefolie legen und möglichst dünn klopfen. Beide Seiten des Fleisches mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die Gewürzgurken würfeln. Anschließend die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Die Roulade mit dem Senf bestreichen und mit dem Speck, den Zwiebeln und den Gewürzgurken belegen. Die Rouladen zusammenrollen und mit Nadeln fixieren. Etwas Rapsöl in der Kasserolle erhitzen und die Rouladen von jeder Seite anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, mit dem Portwein ablöschen. Anschließend den Rotwein und den Rinderfond hinzugeben und einige Minuten leicht köcheln lassen. Die Kartoffeln abgießen und achteln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln kurz anbraten. Den Rosmarin waschen, trocknen, die Nadeln abziehen, grob hacken und zu den Kartoffeln geben. Die Rouladen aus dem Sud heben. Falls erforderlich, den Sud mit einer klassischen Mehlschwitze aus dem Mehl und zwei Esslöffeln Butter andicken und mit ein wenig Salz und etwas Senf abschmecken. Den Wirsing mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Blitz-Roulade mit den Rosmarinkartoffeln und dem Butter-Wirsing und der Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 16. Februar 2015

## Rinder-Schichtbraten mit Couscous und Portwein-Zwiebeln

**Für zwei Personen**

**Für den Rinder-Schichtbraten:**

400 g Rinderfilet, am Stück	2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Limette
50 g Crème-fraîche	1 EL Shoarma-Gewürz	1 TL Salz

Butterschmalz

**Für den Couscous:**

100 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	3 getrocknete Tomaten
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	200 ml Rinderfond
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Salz

schwarzer Pfeffer

**Für die Portweinzwiebeln:**

200 g Schalotten	200 ml Portwein	1 EL Balsamicoessig
1 TL Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für den Schichtbraten das Rinderfilet in dünne Steaks schneiden und in einem Gefrierbeutel platt klopfen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Auf jedes Steak etwas Crème fraîche und einige Zwiebeln legen und mit Salz und Schoarma-Gewürz würzen. Die Limette halbieren und auf jedes etwas von dem Saft träufeln. Die einzelnen Steaks übereinander schichten und zu zwei Rinder-Schichtbraten aufstocken. Jeweils mit Küchengarn paketartig und nicht zu stramm zusammenbinden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schichtbraten von beiden Seiten anbraten. Anschließend in den Ofen geben. Die Pfanne mit dem Bratensatz aufbewahren.

Für die Portweinzwiebeln die Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Mit dem Portwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.

Für den Couscous den Gemüsefond erhitzen. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel abziehen und zusammen mit den getrockneten Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen in einem weiteren Topf andünsten. Den Couscous dazugeben und mit dem warmen Gemüsefond aufgießen.

Den Couscous aufquellen lassen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und etwas Pfeffer abschmecken. Die Limette halbieren und ein wenig von dem Saft dazugeben.

Den Schichtbraten aus dem Ofen nehmen und das Garn entfernen. Den Braten in feine Streifen schneiden.

Den Rinder-Schichtbraten mit Couscous und Portweinzwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.

Felicitas Hattermann am 15. Juni 2015

# Rinder-Steak, Herzoginkartoffeln, Mandel-Brokkoli

## Für zwei Personen

### Für die Steaks:

2 Rinderfilet, à 200 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

200 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier	50 g Butter
150 ml Milch	1 Muskatnuss	Salz

schwarzer Pfeffer

### Für den Brokkoli:

250 g Brokkoli	1 EL gehobelte Mandeln	100 ml Walnussöl
125 g Schmand	1 TL Salz	1 TL Zucker

### Für die Sauce:

2 Schalotten	2 Möhren	1 EL Butter
200 ml Portwein	150 ml Rotwein	150 ml Rinderfond
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln, weichkochen und zerdrücken, die Milch eingießen, Muskatnussabrieb, der Butter, eine Prise Salz und Pfeffer sowie zwei Eigelb hinzugeben und zu einem Püree verrühren. Etwas ziehen lassen, danach in eine Spritztülle füllen und auf ein leicht gefettetes Backblech Plätzchen spritzen und diese in den vorgeheizten Ofen geben und circa zehn Minuten backen.

Die Rindersteaks waschen, trocken tupfen, mit der Knoblauchzehe einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und beidseitig mit Rosmarin und Knoblauch scharf anbraten, danach in den Ofen geben und bei 80 Grad circa acht Minuten rosa garen lassen.

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und die harte Haut der Stiele entfernen. Das Walnussöl in der Pfanne erhitzen und den Brokkoli ca. zwei Minuten unter ständigem Rühren diesen anbraten. Das Salz, den Zucker und Wasser hinzufügen, weitere zwei Minuten garen lassen und kurz vor dem Servieren einen Teelöffel Schmand auf die Röschen geben und mit den gehobelten Mandeln garnieren.

Für die Sauce die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Den Portwein, den Rotwein und den Rinderfond zusammen aufkochen lassen, die gewürfelte Möhren und die Schalotten dazu geben, das Ganze auf ein Drittel der Menge reduzieren, anschließend passieren und zur Seite stellen.

Den Bratensatz vom Fleisch mit dem Wein ablöschen und durch ein Sieb geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nicht mehr kochend einen Esslöffel Butter einrühren.

Vor dem Servieren die Sauce nochmal aufmixen und nicht mehr kochen lassen.

Die Rindersteaks mit den Prinzesskartoffeln, den Mandel-Brokkoli und der Portweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Günter Kurz am 24. Juni 2015

# Rinder-Tatar im Parmesan-Körbchen mit Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

1 Rinderfilet à 140 g	1 Sardellenfilet	1 TL Kapern
2 kleine Gewürzgurken	2 Tomaten, getrocknet	1 Schalotte
1 TL Cognac	1 TL Ketchup	½ TL Dijon-Senf
½ Bund Petersilie	20 ml Chili-Öl	Blütenhonig
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Wildkräutersalat:

1 Wildkräutersalat-Mischung	½ Bund Petersilie	1 TL Senf
2 TL Blütenhonig	1 TL weißer Balsamico	1 TL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das gebackene Eigelb:

1 Ei	1 EL Panko-Mehl	3 Kapernäpfel
------	-----------------	---------------

### Für das Parmesankörbchen:

100 g Parmesan (32 %)

### Für die Garnitur:

4 g schwarzer Trüffel	2 EL Pinienkerne
-----------------------	------------------

Für das Parmesankörbchen den Parmesan reiben. Den Parmesan kreisförmig in eine beschichtete Pfanne geben, schmelzen lassen und aus der Pfanne heben, wenn er leichte Blasen wirft. Anschließend auf einen Anrichtering setzen, an den Seiten andrücken, um die Form eines Körbchens zu erhalten und auskühlen lassen.

Für das Tatar das Rinderfilet sehr fein hacken und kalt stellen. Die Schalotte abziehen und wie auch die Gewürzgurken würfeln. Mit dem Ketchup, dem Senf und dem Chili-Öl vermischen. Das Sardellenfilet, die Kapern und die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Stücke hacken und unter die Schalotten-Gewürzgurken-Mischung geben. Anschließend Petersilie zerkleinern und mit dem Rinderfilet unter die Masse heben. Mit Meersalz, Pfeffer und Honig abschmecken und den Cognac hinzugeben.

Das Tatar in die Parmesankörbchen geben und kalt stellen.

Den Wildkräutersalat waschen und schleudern. Für das Dressing den Senf, den Honig, das Olivenöl und den Balsamico mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie zerkleinern und mit in den Salat geben.

Für das gebackene Eigelb das Ei aufschlagen und Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eigelb in das Panko-Mehl geben und vorsichtig panieren. Das Eiweiß kann noch anderweitig verwendet werden. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das panierte Eigelb in die Pfanne geben und ausbacken. Die Kapernäpfel kurz mit in die Pfanne geben.

Für die Garnitur den Trüffel hobeln und die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Das Rindertatar im Parmesankörbchen mit Wildkräutersalat und gebackenem Eigelb auf Tellern anrichten, das Tatar mit dem schwarzen Trüffel und den Salat mit den Pinienkernen garnieren und servieren.

Tim Biebhäuser-Becker am 08. Juni 2015

## Rindfleisch-Salat mit Koriander, Minze und Reis

### Für zwei Personen

2 Rinderfilets à 150 g	1 rote Paprika	2 rote Chilis
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
3 Limetten	150 g Jasminreis	125 ml Sojasauce
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Reis waschen und in einen Topf geben. 300 ml Wasser hinzufügen und den Reis kochen lassen. Für das Fleisch Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitelegen.

Für das Salatbett das Gemüse waschen, Gurke schälen und Kerngehäuse entfernen. Zwiebel abziehen und feinhacken. Von den Frühlingszwiebeln die äußere Schale abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden. Koriander und Minze waschen, trockenwedeln und einzelne Blätter zupfen.

Für die Sauce Limetten vierteln und in einem Mörser mit einem Stößel pressen. Die Chilis längs halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in feine Ringe schneiden. Limetten mit Sojasauce, Minzblättchen und Chilis vermischen.

Das Rinderfilet in dünne Streifen schneiden und mit dem Gemüse und der Sauce vermengen. Den Rindfleisch-Salat mit Koriander, Minze und Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Liberty Solomon-Ehrich am 18. Januar 2016

# Roastbeef mit Meerrettich-Soße, Rotwein-Schalotten, Reis

## Für 2 Personen

### Für das Roastbeef:

500 g Roastbeef	2 Scheiben Frühstücksspeck	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

### Für die Meerrettich-Sauce:

2 cm frischer Meerrettich	5 Sardellen	10 g Kapern
1 Zitrone	150 g Sahne	50 g Butter
1 EL scharfer Senf	50 g Mehl	50 g Butterschmalz
150 ml Rinderfond	Salz	Pfeffer

### Für die Rotwein-Schalotten:

$\frac{1}{4}$ l trockener Rotwein (Shiraz)	10 Schalotten	1 EL Honig
Butter		

### Für den Safranreis:

200 g Langkornreis	100 g kleine Kräuterseitlinge	1 Schalotte
1 Bund glatte Petersilie	10 Safranfäden	Butter, Salz, Pfeffer

### Für die Knuspermandeln:

50 g Mandelblättchen	50 g Butter	50 g Parmesan
----------------------	-------------	---------------

Backofen auf 220 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Für den Safranreis Butter in einem Topf zerlassen. Den Reis hineingeben und leicht anschwitzen, bis der Reis glasig wird. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach circa 400 Milliliter Wasser zugeben. Den Reis zugedeckt circa 20 Minuten köcheln lassen. Speck in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, bis er knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Küchenpapier legen und in den vorgeheizten Backofen geben. Die Fettschicht des Roastbeefs über Kreuz einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne im Fett des Specks von allen Seiten scharf anbraten. Rosmarin und Thymianblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Nach wenigen Minuten das Fleisch herausnehmen und mit den gehackten Kräutern und dem Knoblauch ummanteln. Ebenfalls in den vorgeheizten Backofen geben. Die Temperatur auf 80 Grad reduzieren. Die Schalotten schälen und vierteln. In Butter anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und etwa zehn Minuten weiter dünsten. Am Ende mit Honig leicht karamellisieren. Für die Meerrettichsauce Butter in einem Topf erhitzen, nach und nach das Mehl unterrühren, eine helle Mehlschwitze erzeugen und mit Rinderfond ablöschen. Den Meerrettich schälen und in die Sauce raspeln. Die Zitrone waschen, abtrocknen und Zesten in die Sauce raspeln. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und einen Teelöffel Saft hinzufügen. Sardellen kleinhacken und zusammen mit den Kapern hinzugeben. Sahne einrühren, mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Safranreis die Kräuterseitlinge in dicke Scheiben schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Kräuterseitlinge ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Butter und Schalottenwürfel zugeben. Petersilie waschen, abtrocknen, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Danach den fertig gegarten Reis und die gehackte Petersilie hinzufügen und untermischen. Mandelblättchen in wenig Butter rösten und den Parmesan hinein reiben. Alles gut vermengen, bis der Parmesan geschmolzen ist. Auf ein Backpapier geben, verstreichen und abkühlen lassen. Dann in kleinere Stücke brechen. Roastbeef mit Meerrettichsauce, Rotwein-Schalotten und Safranreis mit Kräuterseitlingen auf Tellern anrichten, mit Knusperspeck und Knuspermandeln garnieren und servieren.

Hans Oechslein am 02. März 2016



## Roastbeef mit Remoulade und Erbsen-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für das Roastbeef:**

400 g Roastbeef (am Stück)    Meersalz    Pfeffer

**Für die Remoulade:**

1 Zitrone    1 Ei (Größe M)     $\frac{1}{2}$  TL Senf  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz    150 ml Rapsöl    1/2 Bund Schnittlauch  
1/4 Bund Petersilie    3 kleine Gewürzgurken (Cornichons)    Pfeffer

**Für das Risotto:**

100 g Risotto Reis    150 g TK Erbsen    1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe    50g Butter    30 g Parmesan  
1 Stiel Estragon    100 ml Weißwein    500 ml Gemüsefond  
1 EL Olivenöl    Salz    Pfeffer

Einen Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Risotto Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit etwas Öl anbraten, Risotto-Reis dazu geben, kurz mit dünsten. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen. Nach und nach den erwärmten Gemüsefond hinzugießen. Immer warten bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.

Das Roastbeef von allen Seiten in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend für circa 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben. Es sollte eine Kerntemperatur von 57 Grad erreicht sein, dann ist das Roastbeef medium.

In der Zwischenzeit die Erbsen in einem separaten Topf in etwas Salzwasser für etwa drei bis fünf Minuten garen.

Für die Remoulade das Ei trennen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Eigelb mit Senf und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer verrühren. Danach langsam das Rapsöl hineingießen und den Mixer dabei hochziehen. Wichtig hierbei ist, dass die Zutaten die gleiche Temperatur haben, sonst gerinnt die Masse. Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und die Kräuter waschen, trocken tupfen und zerkleinern. Anschließend alles zur Mayonnaise geben und mit etwas Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Wenn das Risotto bissfest ist (circa 15 bis 20 Minuten), Erbsen und Estragon hinzufügen. Parmesan darüber reiben und Butter unterrühren.

Das Roastbeef aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Tranchen schneiden. Risotto auf Tellern anrichten. Die Roastbeef-Tranchen darauflegen. Remoulade dazu servieren.

Karina Lange am 07. März 2016

# Roastbeef vom Wagyu-Rind mit Portwein-Jus, Baby-Möhren

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

1 Roastbeef, Wagyu-Rind à 400 g    1 Prise Meersalz

**Für das Püree:**

400 g lila Kartoffeln    1 schwarzer Wintertrüffel    100 g Butter

200 ml Sahne    1 EL feines Salz

**Für die Möhren:**

8 Baby-Möhren    1 rote Chili    1 Zitrone

1 EL Honig    20 g Zucker    1 TL feines Salz

**Für die Jus:**

300 ml Portwein    300 ml Kalbsfond    2 Schalotten

1 EL Tomatenmark    2 EL kalte Butter    1 EL neutrales Öl

**Für die Garnitur:**

4 Köpfe Rosenkohl    1 Kiste bunte Kresse

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Für Möhren diese waschen, schälen und in einem weiteren Topf mit Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Möhren mit Honig, Zucker, angedrückter Chilischote und Abrieb der Zitrone in der Pfanne schwenken.

Für das Fleisch das Roastbeef waschen, trockentupfen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und im Ofen für etwa 15 Minuten fertig garen.

Für die Jus Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Öl anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und mit Portwein ablöschen und mit dem Kalbsfond stark reduzieren lassen. Mit kalter Butter aufmontieren.

Kartoffeln abgießen und mit Sahne und Butter stampfen. Einige Scheiben vom Trüffel hobeln und unterheben.

Vom Rosenkohl einige Blätter zupfen, diese waschen und einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Die Blätter in Eiswasser abschrecken.

Das Roastbeef vom Wagyu-Rind fein tranchieren, mit Meersalz bestreuen und mit Portwein-jus, Baby-Möhren und Kartoffel-Trüffel-Püree auf Tellern anrichten, mit Kresse und Rosenkohl garnieren und servieren.

Marko Dietrich am 22. Februar 2016

# Roastbeef-Röllchen mit Rotwein-Soße, Schwarzwurzel-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Roastbeef-Röllchen:

3 Scheiben Roastbeef à 150 g	200 g Kartoffeln	4 große Essiggurken
150 g Speck	2 Zwiebeln	4 EL Rotwein
50 ml Rinderfond	2 EL scharfer Dijon Senf	2 EL Butter
1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

### Für den Schwarzwurzelsalat:

300 g Schwarzwurzeln	5 Radieschen	25 g Sesam
1 EL Senfsamen	2 EL Schmand	1 EL körniger Senf
1 TL Honig	1 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad bei Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Schnitze schneiden. Die Essiggurken ebenfalls in kleine Schnitze schneiden. Den Speck in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. In der Butter anschwitzen und den Speck hinzugeben. Das Roastbeef waagrecht einschneiden und etwas platt klopfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern und die Innenseiten mit dem Senf bestreichen. Die Kartoffelschnitze, die Essiggurken und den Speck mittig auf die Fleischscheiben geben und einrollen. Die Rollen mit dem Garn umwickeln. Anschließend das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten und in einer Auflaufform im Ofen garen. Den Wein und den Rinderfond in den Bratensatz einrühren und eine Sauce herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten das Küchengarn entfernen, das Fleisch in kleine Rollen schneiden und mit dem Schnittlauch umwickeln. Die Schwarzwurzeln schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Streifen kurz in kochendes Wasser geben. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Radieschen kleinschneiden und mit den abgegossenen Schwarzwurzeln und den Senfsamen vermengen. Aus dem Öl, dem Schmand, dem Senf und dem Honig ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu den Schwarzwurzeln geben und mit dem Sesam bestreuen. Die Petersilie hacken. Die Roastbeef-Röllchen mit dem Schwarzwurzelsalat und der Sauce auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Nora Müller am 04. Februar 2015

# Roastbeef-Spargel-Röllchen mit Bratkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Röllchen:

3 Scheiben Roastbeef (à ½ cm Dicke)	6 Stangen grüner Spargel	125 g Schmand
70 g Parmesan	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Bratkartoffeln:

350 g Kartoffeln (fest)	1 Zwiebel	100 g Speck
2 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Sauce:

3 EL Weinbrand	125 g Schmand	1 TL rosa Pfefferbeeren
Salz	weißer Pfeffer	

### Für den kleinen Beilagensalat:

2 Tomaten	1 EL weißer Balsamico	1 EL Olivenöl
-----------	-----------------------	---------------

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorbereiten.

Zwei Pfannen mit Öl erhitzen.

Für die Röllchen das untere Drittel des Spargels schälen. Anschließend den Spargel dritteln. Nun den Schmand in eine Rührschüssel geben. Den Parmesan dazu reiben und beides vermischen. Das Roastbeef plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch nun mit der Creme aus Schmand und Parmesan bestreichen und drei Spargelstücke auflegen. Die Roastbeef-Scheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Die Röllchen in der Pfanne erst scharf und dann gemäßigt in Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend den Deckel auf die Pfanne geben und die Röllchen mit Pfanne in den Ofen geben und für zehn Minuten garen.

Währenddessen die Kartoffeln waschen, trocknen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl mit Zwiebel und Speck erhitzen und die Kartoffeln knusprig braten, salzen und pfeffern. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Anschließend mit zu den Kartoffeln geben.

Die Röllchen aus dem Backofen nehmen, die Zahnstocher entfernen und die Röllchen aus der Pfanne nehmen. Die Röllchen im Backofen warmhalten.

Für die Sauce den Weinbrand in die Pfanne der Röllchen geben und mit dem Bratensatz verrühren. Den Schmand zugeben und einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Die Röllchen auf Teller geben, die Bratkartoffeln danebenlegen, die Sauce über die Röllchen geben, mit Pfeffer würzen und mit den Pfefferbeeren garnieren. Die Tomatenscheiben dazugeben, den Balsamico und das Olivenöl darüber träufeln und servieren.

Ute Nikolay-Warszeit am 16. März 2015

# Rumpsteak alla pizzaiola mit ligurischem Bohnen-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für das Steak:**

2 Rumpsteaks, à 400 g	4 große Tomaten	300 g passierte Tomaten
1 Zehe Knoblauch	2 Kapern	2 schwarze Oliven, entkernt
2 Sardellen, in Salz eingelegt	1 Bund Petersilie	1 Bund Oregano
Pflanzenöl		

**Für das Bohnengemüse:**

300 g grüne Bohnen	2 Sardellen, in Salz eingelegt	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Knoblauch-Baguette:**

1 Baguette	4 Zehen Knoblauch	125 g Butter
Olivenöl	Salz	

Für das Bohnengemüse Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser acht bis zehn Minuten kochen. Anschließend abgießen und in Eiswasser legen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl schwenken. Petersilie abzupfen, klein hacken und dazu geben. Bohnen dazugeben und alles miteinander dünsten. Sardellen würfeln und zu den Bohnen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Rumpsteak dieses in einer Pfanne mit Öl erhitzen. Steak darin zwei Minuten von jeder Seite anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Knoblauch abziehen und andrücken. Tomaten und Sardellen würfeln. Kapern mit Tomatenwürfeln, passierten Tomaten und Oliven in die Pfanne geben und zehn Minuten einkochen. Pfanne vom Herd nehmen und das Steakfleisch in die Pfanne geben. Petersilien- und Oreganoblätter abzupfen, klein hacken und zu den Rinderstreifen und der Sauce geben.

Für das Baguette Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter mit gehacktem Knoblauch und Salz glatt rühren. Baguette in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit Knoblauchbutter bestreichen und in einer Grillpfanne anrösten.

Rumpsteak mit Bohnengemüse und Knoblauch-Baguette auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Prinz am 25. Januar 2016

# Rumpsteak mit karamellisierten Möhren und Kräuterbutter

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Rumpsteaks, à 250 g    Olivenöl    Meersalz  
bunter Pfeffer

**Für die Karotten:**

200 g Karotten     $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie    100 g Zucker  
2 EL Butter

**Für die Kräuterbutter:**

150 g Butter    1 Bund Bärlauch, frisch    1 Bund Schnittlauch  
1 Knoblauchzehe    Salz

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für die blanchierten Karotten die Karotten waschen, trocken tupfen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf das Wasser mit Salz erhitzen und die Karotten darin bissfest gar kochen. Die Petersilie klein hacken. In einer Pfanne die Butter erhitzen, die Karotten mit dem Zucker darin karamellisieren und mit der Petersilie verfeinern.

Das Rumpsteak mit dem Meersalz und dem Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Anschließend in Alufolie wickeln und im Ofen warm halten. Für die Kräuterbutter den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Bärlauch und den Schnittlauch ebenso klein schneiden. Die Butter mit dem Knoblauch und den Kräutern vermengen, mit Salz abschmecken und in den Spritzbeutel geben. Vor dem Anrichten den Spritzbeutel anschneiden, so dass man kleine Butterklexe auf den Teller geben kann. Die Steaks aus dem Ofen nehmen und mit den Karotten und der Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Fabien Dieckmeyer am 03. September 2015

# Rumpsteak mit Mais-Plätzchen und gebratenen Tomaten

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Rumpsteaks à 180 g	2 EL Kräuterbutter	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Maisplätzchen:**

2 Eier	200 g Dosenmais	2 EL Mehl
1 1/2 EL Instant-Polenta	1 Muskatnuss	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Tomaten:**

3 Strauchtomaten	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Basilikum	2 Zweige Thymian
--------------------	------------------

Das Fleisch waschen trocken tupfen und den Fettrand gleichmäßig einschneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen, das Fleisch beidseitig anbraten und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Für die Maisplätzchen die Eier trennen. Das Eigelb mit einer Prise Salz verrühren. Das Eiweiß steif schlagen. Den Mais abtropfen und pürieren. Das Mehl, die Polenta, das Eigelb und etwas Pfeffer nach und nach unter das Maispüree rühren. Das Eiweiß unterheben. Eine Pfanne mit Butter erhitzen, aus dem Teig kleine Plätzchen formen und in der Butter ausbraten. Die Tomaten waschen, trocknen, vierteln und in Olivenöl scharf anbraten. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Die Maisplätzchen mit dem Rumpsteak und der Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Nicholas Fanselow am 19. Februar 2015

# Rumpsteak mit Mango-Chili-Salat und Süßkartoffelstampf

**Für zwei Personen**

**Für das Rumpsteak:**

2 Rumpsteaks, à 200 g	2 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian
2 Knoblauchzehen	Chilisalz mit Vanille	

**Für den Mango-Chili-Salat:**

1 Mango	2 rote Chilischoten	1 Zitrone
1 Limette	1 EL Honig	1 Bund Koriander

**Für den Süßkartoffelstampf:**

300 g Süßkartoffeln	200 g mehligk. Kartoffeln	20 g Butter
50 ml Sahne	Salz	Pfeffer

**Für die Beilage:**

2 Römervalatherzen	1 EL Butterschmalz	Salz
--------------------	--------------------	------

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und gar kochen. Kartoffeln und Süßkartoffeln abgießen, stampfen, Sahne und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Mango-Chili-Salat Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Chili aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Koriander waschen, trocken wedeln und klein hacken. Mangowürfel mit Chili und Koriander mischen. Limette und Zitrone halbieren und auspressen. Saft mit Honig verrühren und mit Mango-Chili-Salat mischen.

Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und mit Chilisalz würzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Steak zusammen mit Thymian und Knoblauch je zwei Minuten pro Seite anbraten. Anschließend für fünf Minuten in den Ofen geben.

Für die Beilage Salatherzen waschen, trocken wedeln, den Strunk entfernen und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Anschließend mit etwas Salz würzen. Rumpsteak mit Mango-Chili-Salat und Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit Salatherzen garnieren und servieren.

Gudrun Katzmann am 03. August 2016



# Rumpsteak mit Tagliatelle, Bohnen und Steinpilze

## Für zwei Personen

### Für das Rumpsteak:

400 g Rumpsteak, am Stück    1 EL Butter    2 EL Olivenöl  
Salz    schwarzer Pfeffer

### Für die Tagliatelle:

10 frische Steinpilze    2 Eier    200 g Mehl  
1 TL Olivenöl    Salz

### Für die Sauce béarnaise:

2 Schalotten    100 g Butter    3 Eier  
3 EL trockener Weißwein    3 EL Estragonessig    3 Zweige Estragon  
3 Zweige Kerbel    4 weiße Pfefferkörner    Salz  
Cayennepfeffer

### Für die Bohnen:

250 grüne Speckbohnen    200 g durchwachsener Speck    Butter

Für das Steak einen Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Bohnen einen weiteren Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Für den Nudelteig das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Eier aufschlagen und zusammen mit dem Olivenöl in die Mulde geben und mit dem Mehl nach und nach vermengen, bis eine krümelige Masse entsteht.

Anschließend den Teig mit der Hand zunächst in der Schüssel kneten, dann auf einer bemehlten Tischplatte weiterkneten, bis der Teig elastisch ist und glänzt. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser hinzufügen und immer wieder etwas Mehl auf die Hände geben.

Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Anschließend bei Zimmertemperatur 20 Minuten ruhen lassen.

Für die Bohnen in einem kleinen Topf etwas Salzwasser zum Kochen bringen und die die Bohnen für eine Minute in dem Wasser blanchieren und anschließend im Eiswasser abkühlen.

Die Bohnen mit dem Speck zu Päckchen mit jeweils sechs bis acht Bohnen umwickeln. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter zerlassen und die Bohnen-Speck-Päckchen darin knusprig anbraten.

Anschließend die Bohnen im Speckmantel bei 250 Grad Umluft für vier Minuten knusprig garen. Für die Sauce béarnaise die Schalotten schälen und fein schneiden. Die Pfefferkörner zerdrücken. Den Estragon und den Kerbel waschen, trocken tupfen und fein hacken. Insgesamt einen Teelöffel der gehackten Kräuter aufbewahren.

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die restlichen Kräuter mit den Schalotten, dem Pfeffer, dem Essig und dem Weißwein zugedeckt bei mittlerer Hitze für fünf Minuten köcheln lassen und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren. In einem weiteren Topf ein Wasserbad erhitzen und Butter in dem Topf zerlassen. Die Butter danach wieder abkühlen lassen.

Drei Eier zerschlagen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Den Estragonsud passieren, auskühlen lassen und mit den Eigelben im Wasserbad verquirlen. Die Mischung in heißem – nicht kochendem Wasserbad mit einem Schneebesen schlagen, bis sie cremig wird. Die zerlassene Butter aus dem Topf erst tropfen-, dann löffelweise unter die Eigelbmasse rühren. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer würzen und die zur Seite gestellten Kräuter unterrühren.

Das Steak waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze drei Minuten auf jeder Seite anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit die Butter dazugeben. Anschließend das Steak aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Nudelteig ausrollen und nach Wunsch schneiden. Etwas Salzwasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin zwei Minuten garen.

Die frischen Steinpilze waschen und putzen. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Nudeln zusammen mit den Steinpilzen darin anschwanken. Aus den Nudeln pro Portion zwei kleine Nester formen und mit den Steinpilzen garnieren.

Die Bohnen im Speckmantel zusammen mit dem Steak, den Steinpilzen und den Nudelnestern auf den Tellern anrichten und mit der Sauce béarnaise garnieren, anschließend zusammen servieren.

Cordula Wollny am 03. Juni 2015

# Rumpsteak, Kartoffelscheiben, Krabben-Dip, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Rumpsteak:

2 Rumpsteaks à 200 g	1 Zehe Knoblauch	2 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer		

### Für die Kartoffelscheiben:

2 große, festk. Kartoffeln	1 Zehe Knoblauch	2 EL Butter
1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer		

### Für den Dip:

100 g Nordseekrabben	1 Stange Staudensellerie	2 Frühlingszwiebeln
1 kleiner Apfel	250 g Sahnequark	2 EL Naturjoghurt
½ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

### Für den Tomaten-Gurken-Salat:

250 g kleine Strauchtomaten	1/2 Salatgurke	1 Schalotte
1 Zitrone	1 EL heller Balsamicoessig	½ Bund glatte Petersilie
5 Basilikumblätter	3 EL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden und im Öl mit Rosmarin und Knoblauch kurz marinieren. Auflaufform mit Butter ausfetten und die Kartoffelscheiben mit Marinade hineingeben, salzen, pfeffern und im Ofen circa 25 Minuten weich backen.

Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, salzen und in heißer Butter mit Kräuterzweigen und Knoblauch von jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Pfeffern und mit den Gewürzen in Alufolie wickeln. Für acht bis zehn Minuten in den Backofen legen, danach aus dem Ofen nehmen und in Folie ruhen lassen.

Für die Creme Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch kleinschneiden. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit Quark und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Tomaten waschen und halbieren. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und etwa zwei Esslöffel klein hacken. Zitrone auspressen, sodass ein EL Saft entsteht. Öl, Essig und Zitronensaft mit Schalottenringen und gehackter Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomatenhälften und Gurkenstücke hinzugeben. Mit Basilikum Blätter anrichten.

Rumpsteaks, Kartoffelscheiben, Staudensellerie-Creme und Salat auf Tellern anrichten und mit Krabben garniert servieren.

Anke Zimmermann am 11. November 2015

# Rumpsteak, Zwiebeln, Bratkartoffeln, Cognac-Pfeffer-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Rumpsteak á 250 g                      4 Zwiebeln                      Rapsöl  
Mehl

**Für die Bratkartoffeln:**

300 g festk. Kartoffeln                      100 g Bauchspeck                      1 Zwiebel

**Für die Cognac-Pfeffersauce:**

20 g eingel. grüner Pfeffer                      2 Schalotten                      250 ml Sahne  
2 EL Crème-fraîche                      1 Muskatnuss                      4 cl Cognac  
250 ml braune Grundsauce                      Butter

**braune Grundsauce:**

1 Mohrrübe                      1Stück Knollensellerie                      1 große Zwiebel  
200 ml Rotwein                      400 ml Kalbsfond                      1 EL Tomatenmark  
1 EL Pfefferkörner                      1 EL Pimentkörner                      1 Lorbeerblatt

Einen Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Grundsauce Mohrrübe und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen, alles kleinschneiden. Alles in einer Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und mit Rotwein ablöschen. Rotwein sämig einkochen lassen und mit Kalbsfond auffüllen. Pfefferkörner, Pimentkörner und Lorbeerblatt zugeben. Das ganze gut 20 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze einkochen lassen.

Für die Kartoffeln diese schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser circa 15 Minuten bissfest kochen.

Für das Fleisch die Steaks in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und im Backofen gar ziehen lassen.

Die Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in Mehl wenden. In heißem Rapsöl ausbacken. Für die Sauce die Schalotten in Butter hellbraun anschwitzen. Mit dem Cognac ablöschen und die Pfefferkörner hinzugeben. Anschließend mit der braunen Grundsauce und der Sahne auffüllen. Die Sauce etwas reduzieren lassen und kurz vor dem Servieren Creme fraîche hinzufügen. Mit Salz und einer kleinen Prise Muskat abschmecken.

Für die Kartoffeln die Zwiebel abziehen und mit dem Bauchspeck fein würfeln. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne in Rapsöl knusprig anbraten. Kurz vor dem Servieren die Zwiebeln und den Bauchspeck dazugeben. Alles bei großer Hitze nochmals durchschwenken, sodass die Zwiebeln und der Speck schön knusprig werden.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Bratkartoffeln und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 10. März 2016

# Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Dinkel-Spätzle

**Für zwei Personen**

**Für Zwiebelrostbraten:**

2 Rostbraten, Rinderrücken à 250 g	2 Zwiebeln	2 EL Mehl
100 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

**Für die Spätzle:**

2 Eier	4 EL Dinkelgrieß	6 EL Dinkelmehl
1 Muskatnuss	$\frac{1}{4}$ TL Salz	Butter

**Für die Garnitur:**

3 Stängel glatte Petersilie

Ofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Für die Spätzle gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Zwiebelrostbraten Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen und von beiden Seiten kräftig pfeffern. Für etwa 15 Minuten in Olivenöl marinieren. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Fleisch salzen und in einer heißen Pfanne von jeder Seite für etwa 4 Minuten anbraten. Anschließend in Alufolie geben und im Ofen warmhalten. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit 1 EL Mehl vermengen und in der Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Bratensauce 1 EL Mehl im Bratenfett der Zwiebeln anschwitzen, mit Fleischsaft aus der Alufolie ablöschen. Gemüsefond angießen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dinkel-Spätzle Eier mit Dinkelgrieß, Dinkelmehl, einer Prise Muskatnuss und Salz vermengen und zu einem glatten Teig schlagen. Spätzleteig von einem Spätzelbrett ins Wasser schaben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spätzle darin schwenken.

Für die Garnitur Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Schwäbischen Zwiebelrostbraten mit Dinkel-Spätzle auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Jürgen Wildbrett am 25. Juli 2016

# Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle, Chicorée

## Für zwei Personen

### Für den Zwiebelrostbraten:

2 Scheiben Rumpsteak, à 200 g    3 TL mittelscharfer Senf    2 EL Olivenöl  
Salz    schwarzer Pfeffer

### Für die Zwiebelsauce:

2 Gemüsezwiebeln    1 Zehe Knoblauch    4 EL Olivenöl  
1 TL Zucker    3 Lorbeerblätter    2 TL Tomatenmark  
100 ml Portwein    250 ml Kalbsfond    1 EL kalte Butter  
Salz    schwarzer Pfeffer

### Für den Chicorée:

2 Stauden Chicorée    1 Zwiebel    1 säuerlicher Apfel  
40 g Pancetta    20 ml Ahornsirup    20 ml Apfelessig  
75 ml Apfelsaft    2 EL Olivenöl    20 g kalte Butter

### Für die Spätzle:

150 g Mehl    2 Eier    1 Muskatnuss  
1 Msp. Kurkuma    1 Bund Schnittlauch    50 ml Mineralwasser  
4 EL Butter

### Für die Röstzwiebeln:

1 Gemüsezwiebel    2 TL edelsüßes Paprikapulver    2 EL Mehl  
500 ml Frittieröl    Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Zwiebelsauce die Gemüsezwiebeln abziehen, längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mit Salz und Zucker würzen. Die Lorbeerblätter untermischen und bei mittlerer Hitze drei Minuten braten. Das Tomatenmark mit in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren für fünf Minuten mit braten. Die Sauce mit dem Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen. Den Kalbsfond zugießend und bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Die Lorbeerblätter wieder entnehmen.

Den Fettrand vom Rumpsteak mit einem scharfen Messer mehrfach bis zum Fleisch einschneiden. Das Fleisch mit Olivenöl und Senf einstreichen und salzen. In einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite zwei Minuten braten. Anschließend pfeffern und in Alufolie gewickelt 20 Minuten in den Ofen geben.

Für den Chicorée die Zwiebel abziehen, den Apfel schälen und entkernen. Apfel, Zwiebel und Speck fein würfeln. Den Chicorée waschen und trocken tupfen. Anschließend halbieren und jeweils den Strunk so herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Chicorée auf den Schnittflächen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel, Apfel und Speck in der Pfanne mitbraten. Den Ahornsirup dazugeben, mit Apfelsaft und Essig ablöschen und aufkochen. Die Chicoréehälften im Sud zugedeckt bei kleiner Hitze in zehn bis zwölf Minuten weich garen. Kurz vor Garzeitende den Sud ohne Deckel leicht sämig einkochen und die kalte Butter einschwenken.

Für die Spätzle Mehl, Eier und Mineralwasser in einer Schüssel vermengen und schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Einen Teil der Muskatnuss dazu reiben und den Kurkuma unterrühren. Einen großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Eine Schüssel und ein Sieb zum Abtropfen bereitstellen. Wenn das Wasser kocht, ein Spätzlebrett und den Schaber zum Anfeuchten kurz in den Topf halten. Etwa ein bis zwei Löffel Spätzleteig auf das Brett

geben und glatt streichen. Das zugespitzte Ende des Bretts an die Wasseroberfläche halten und mit dem Schaber mit raschen Bewegungen kleine Stücke vom Teig direkt in den Wassertopf schaben. Wenn die Spätzle im Laufe des Garprozesses an die Wasseroberfläche kommen, sind sie fertig. Mit einem Schaumlöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser nehmen und in der bereitgestellten Schüssel abtropfen lassen. Die Spätzle in einer Pfanne mit der Butter schwenken. Für die Röstzwiebeln die Gemüsezwiebel in dünne Scheiben hobeln. Mit dem edelsüßem Paprikapulver und dem Mehl mischen und in einem Sieb das überschüssige Mehl abklopfen. Die Zwiebeln kurz frittieren und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Die Zwiebelsauce vom Herd nehmen und die kalte Butter einrühren, salzen und pfeffern. Den Schwäbischen Zwiebelrostbraten mit Spätzle und gebratenem Chicorée auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Robert Glogger am 18. Mai 2015

# Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle

## Für zwei Personen

### Für den Zwiebelrostbraten:

400 g Roastbeef	1 Zweig Thymian	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Spätzle:

250 g Spätzlemehl	5 Eier	1 l Rinderfond
1 Muskatnuss	Salz	Butter

### Für die Sauce:

400 g Zwiebeln	2 EL Tomatenmark	100 ml roter Portwein
400 ml Rinderfond	1 TL Majoran	2 EL Mehl
2 TL edelsüßes Paprikapulver	Butter	Pflanzenöl
Balsamicoessig	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Rinderfond zum Kochen bringen.

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Zwei Eier trennen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die beiden Eigelbe mit den restlichen Eiern, einem Teelöffel Salz und 75 Milliliter Wasser in die Mulde geben. Alles von der Mitte aus mit einem Holzlöffel gründlich miteinander vermengen.

Den Spätzleteig mit etwas Abrieb der Muskatnuss würzen und den Teig so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Anschließend den Teig vom Brett ins kochende Wasser schaben und die Spätzle garen, bis diese an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für die Sauce 200 Gramm Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Butter hell anbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und fast völlig einkochen lassen. Den Rinderfond in zwei Portionen nacheinander angießen, dabei die Flüssigkeit jeweils unter Rühren fast völlig einkochen lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer, Majoran sowie einem kräftigen Spritzer Balsamico würzen. Die restlichen Zwiebeln abziehen, mit einem Gemüsehobel fein raspeln und in Mehl und Paprikapulver wälzen. Anschließend frittieren und auf Küchenpapier auslegen.

Das Roastbeef klopfen, bis es eine Dicke von eineinhalb Zentimeter hat. In einer Pfanne zusammen mit dem Thymian von jeder Seite etwa zwei Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend für zehn Minuten in dem Backofen garen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin nochmals schwenken und etwas nachwürzen. Den schwäbischen Zwiebelrostbraten mit Spätzle auf Tellern anrichten, mit der Blattpetersilie garnieren und servieren.

Patrick Meyer am 04. Mai 2015



# Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle

## Für zwei Personen

### Für den Rostbraten:

2 Rumpsteaks à 200 g	2 Zweige Thymian	50 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Zwiebelschmelze:

4 mittelgroße Zwiebeln	4 EL Pflanzenöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Bratensauce:

2 mittelgroße Zwiebeln	2 Tomaten	2 Karotten
1 Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	50 g Knollensellerie
150 ml trockener Rotwein	250 ml Kalbsfond	3 Wachholderbeeren
50 g Butter	1 EL Zucker	Salz
Pfeffer		

### Für die Spätzle:

400 g Spätzlemehl	6 Eier	100 g Butter
Muskat	Kurkuma	Wasser
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rumpsteaks waschen und trocken tupfen. Anschließend die Steaks in Pflanzenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch im Backofen fertig garen.

Für die Bratensauce den Sellerie, die Karotten, die Tomaten, die Zwiebeln und den Lauch klein schneiden und mit der Butter in der Fleischpfanne andünsten. Das Tomatenmark dazu geben und mit dem Rotwein ablöschen. Die Petersilie ganz mit kochen lassen. Etwas reduzieren lassen und mit dem Kalbsfond auffüllen. 20 Minuten kochen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Die Butter unterrühren.

Für die Spätzle einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Das Spätzlemehl mit den Eiern vermengen. Mit Salz, Kurkuma und Muskat würzen. Etwas Wasser dazu geben und den Teig mit den Händen solange schlagen bis er Blasen wirft. Den Teil in das kochende Wasser schaben. Anschließend die Spätzle aus dem Wasser nehmen und kalt abschrecken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spätzle dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zwiebelschmelze die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Das Butterschmalz und das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebelringe herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Rumpsteaks auf einem Teller anrichten und sie Bratensauce und die Zwiebeln darauf geben. Die Butterspätzle dazu geben und servieren.

Tamara Gualtieri am 13. Juli 2015

# Spaghetti-Burger mit Rindfleisch und Kartoffelchips

## Für zwei Personen

### Für die Spaghetti-Brötchen:

250 g Spaghetti	2 Eier	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Burger:

2 Rindersteaks à 200 g	$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat	1 Zucchini
1 rote Paprika	1 große Kartoffel	1 große Zwiebel
Butterschmalz		

### Für die Sauce:

3 EL Crème-fraîche	3 EL Naturjoghurt	3 TL Heidelbeerkonfitüre
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Zweige Rosmarin

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Spaghetti darin bissfest kochen. Die Spaghetti abgießen und abkühlen lassen.

Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren und die kalten Spaghetti darunter mischen.

Vier Blätter vom Eisbergsalat ablösen, waschen und trocken schleudern. Die Paprika und die Zucchini putzen. Jeweils die Hälfte in große Scheiben schneiden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in große Scheiben schneiden.

Die Spaghetti-Ei-Mischung in einer Pfanne mit Butterschmalz als vier gleichgroße Spaghetti-Brötchen anbraten.

Die Paprika, die Zwiebel und die Zucchini ebenfalls in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffel schälen und zwei große Scheiben daraus schneiden. Aus den Scheiben je ein Herz ausstechen und in Butterschmalz zum Kartoffelchip anbraten und salzen. Der Rest der Kartoffel kann anderweitig verwendet werden.

Die Rindersteaks waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in Butterschmalz in einer Pfanne medium anbraten und würzen.

Für die Sauce den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Crème fraîche und den Joghurt mit der Konfitüre verrühren. Den Schnittlauch unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Je ein Spaghettibrötchen auf einen Teller legen, darauf ein Eisbergblattsalat, das Rindersteak, die Zwiebelringe, die Paprikaringe und die Zucchini auf dem Steak verteilen. Die Sauce darauf geben und ein zweites Spaghettibrötchen als Deckel darauf setzen.

Die Spaghettiburger mit einem Klecks Sauce, einem Kartoffelchip und einem Rosmarinzwig garnieren und servieren.

Andreas Wais am 30. März 2015

# Steak tartare mit Pfeffer-Kartoffeln und Remoulade

**Für zwei Personen**

**Für das Steak tartare:**

2 Rinderfilets, à 250 g, 4 cm dick    Salz    schwarzer Pfeffer

**Für das Pfefferkartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln    Salz    schwarzer Pfeffer

**Für die Remoulade:**

1 Ei	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Senf
1 EL Kapern	2 Cornichons, in Honigsud	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	2 Anchovis	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Estragon	200 ml Rapsöl
Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Rinderfilets auf einer Seite zwei Zentimeter tief und rautenförmig einschneiden. Die Steaks in einer Pfanne nur von der nicht eingeschnittenen Seite scharf anbraten.

Die Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Sparschäler in Blättchen schneiden. Diese kurz ins Wasser legen. Die Kartoffelblättchen trockentupfen und in der Fritteuse ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Remoulade die Cornichons und die Anchovis in feine Stücke schneiden. Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls in feine Stücke schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Petersilien- und Estragonblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Zitronenhälfte auspressen. Das Ei, der Senf und etwas Zitronensaft in einem hohen Gefäß vermengen und nach und nach das Rapsöl eingießen und mit einem Stabmixer mixen.

Anschließend die übrigen Zutaten hineingeben und die Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Steak tartare mit Pfefferkartoffeln und Remoulade auf Tellern anrichten und servieren.

Simone Warnke am 06. Mai 2015

# Steak tartare mit Rosa-Pfeffer-Butter, Kartoffel-Chips

**Für zwei Personen**

**Für das Steak tartare:**

400 g Rinderfilet	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Zitronenthymian	1 EL Butterschmalz	1 Prise brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für die Kartoffelchips:**

2 festk. Kartoffeln	Frittieröl	Rosenpaprika
Salz	Pfeffer	

**Für die Avocado-Mango-Salsa:**

1 reife Avocado	1 reife Mango	1 Limette
$\frac{1}{2}$ rote Chili	1 Bund Minze	1 EL Olivenöl
braune Zucker		

**Für die Rosa-Pfeffer-Butter:**

2 EL Butter	1 EL rosa Pfefferbeeren	Salz
-------------	-------------------------	------

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Fritteuse mit dem Frittieröl füllen und vorheizen.

Für das Fleisch Rinderfilet in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die einzelnen Steaks hinlegen und von der Oberseite bis zur Mitte quer und längs einschneiden. Von unten mit Salz, Pfeffer und ein wenig braunem Zucker würzen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Fleisch zusammen mit Zitronenthymian und Rosmarin langsam auf der Unterseite darin anbraten. Knoblauch abziehen, zerdrücken und dazugeben. Fleisch nach dem Braten in Alufolie wickeln und zum Ruhen in den Ofen legen.

Kartoffeln schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, abtrocknen und in die Fritteuse geben. Anschließend abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen.

Für die Salsa Avocado und Mango schälen und entkernen. Beides Würfeln und in eine Schüssel geben. Chili entkernen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen, ebenfalls kleinschneiden und Minze hacken. Alles miteinander vermengen und Olivenöl dazugeben.

Limette auspressen und ein wenig von der Schale abreiben. Mit an die Salsa geben und zum Schluss alles mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker abschmecken.

Das Steak tartare mit Rosa-Pfeffer-Butter und Kartoffelchips mit Avocado-Mango-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Vörtler am 04. November 2015

# Stroganoff 2.0, Champignons, Rote Bete, Kartoffel-Stroh

## Für 2 Personen

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet, à 400 g	1 EL Butter	½ Bund Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	1 cm Ingwer	1 EL Rapsöl
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Meerrettich-Gelee:

2 EL frischer Meerrettich	50 ml Milch	45 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	1 EL saure Sahne	1 Muskatnuss
3 g Agar-Agar	Zucker	

### Für die Champignons:

100 g Champignons	1 Schalotte	1 EL gehackte Petersilie
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rote Bete:

2 Kugeln vorgegarte Rote-Bete gemahlener Kümmel	125 ml Rote-Bete-Saft Chili	½ TL Speisestärke Salz
--	--------------------------------	---------------------------

### Für das Kartoffelstroh:

1 große festk. Kartoffeln	2 l Frittier-Öl
---------------------------	-----------------

### Für die Sauce:

1 Schalotte	50 g Champignons	25 g Speck
50 ml Branntwein	125 ml Kalbsjus	25 ml Gurkenwasser
50 ml Sahne	1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

3 Essiggurken	1 Schale Erbsen-Kresse	1 Schale Shiso-Kresse
---------------	------------------------	-----------------------

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet parieren, in vier Medaillons schneiden und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. In einer heißen Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten anbraten. In den Ofen geben und 30 Minuten garen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter, einem Zweig Rosmarin, Pfeffer, Knoblauch und Ingwer kurz nachbraten.

Für das Gelee Milch und Sahne im Topf aufkochen. Meerrettich und mit Zucker, geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Unter ständigem Rühren Agar-Agar zufügen. Anschließend Mischung kalt stellen. Gelierte Masse mit Stabmixer pürieren und mit Crème fraîche und saurer Sahne verfeinern. Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für das Zweierlei vom Champignon vier Pilze mit Trüffelhobel fein hobeln. Auf ein Backblech legen und im Backofen 30 Minuten trocknen lassen, bis Chips entstehen, mit Salz abschmecken. Rest der Pilze vierteln und in einer Pfanne mit Rapsöl scharf anbraten, Schalotten abziehen, klein hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt gehackte Petersilie untermischen.

Rote-Bete-Saft in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren, mit Speisestärke abbinden. Aus der Roten Bete mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen und diese in der Saft-Reduktion glasieren, mit Salz, Kümmel und Chili abschmecken.

Für die Sauce Schalotten abziehen und fein hacken. Pilze und Speck ebenfalls hacken. Alles in einem Topf mit Rapsöl anbraten, mit Branntwein ablöschen und mit Kalbsjus und Gurkenwasser auffüllen. Sauce reduzieren lassen, durch ein Sieb passieren und Senf und Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelstroh Kartoffeln schälen, in feine Scheiben und anschließend in feine Stifte

schneiden. Stifte in der Fritteuse knusprig, goldbraun frittieren. Alle Komponenten auf Tellern anrichten, mit gewürfelten Essiggurken und Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 16. November 2015

## Surf-and-Turf mit Erbsen-Püree, Pfifferlingen, Chips

### Für zwei Personen

#### Für das Surf and Turf:

2 Rinderfiletmedaillons, à 500 g	4 Jakobsmuscheln	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	250 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Vanilleschote	Butter	Salz, schwarzer Pfeffer

#### Für die Rotwein-Sauce:

100 g Zucker	250 ml Rotwein	1 Zehe Knoblauch
Butter	Salz	

#### Für das Erbsenpüree:

250 g Erbsen (TK)	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	250 ml Gemüsefond	2 EL Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für die Kartoffelchips:

1 festk. Kartoffel	1 Süßkartoffel	1 Lila Kartoffel
Frittieröl		

#### Für die gebratenen Pfifferlinge:

10 Pfifferlinge	Salz	schwarzer Pfeffer
-----------------	------	-------------------

#### Für die Garnitur:

1 Schale Rote Bete-Sprossen

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse mit dem Öl füllen und vorheizen.

Für das Surf and Turf die Rinderfilets salzen und in der Grillpfanne ohne Fett von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend den Rosmarin, eine abgezogene und zerdrückte Knoblauchzehe sowie ein Stück Butter auf das Fleisch legen und ohne die Grillpfanne für 20 Minuten in den Backofen auf das Gitter legen. Nach Ende der Garzeit den Ofen öffnen und das Fleisch bis zum Servieren ruhen lassen.

Für das Erbsenpüree die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter leicht anschwitzen. Anschließend die Erbsen hinzufügen und mit dem Gemüsefond soweit ablöschen, dass die Erbsen gerade noch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Alles ein paar Minuten köcheln lassen.

Für die Rotwein-Sauce in einer Pfanne den Zucker karamellisieren und mit dem Rotwein ablöschen. Eine Knoblauchzehe hinzufügen. Alles so lange köcheln lassen, bis der Rotwein dickflüssig wird. Den Knoblauch aus der Rotweinreduktion entfernen. Anschließend mit etwas Butter abbinden und mit Salz würzen.

Ein Teil der Flüssigkeit der Erbsen in einer Schüssel auffangen. Die Erbsen mit dem Pürierstab fein pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas von der Flüssigkeit zugeben. Es sollte sich eine cremige, streichfähige Masse ergeben. Die Masse anschließend durch das Haarsieb streichen. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Mousse mit der restlichen Butter, dem Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Bis zur Weiterverarbeitung in kaltes Wasser legen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffelscheiben in der heißen Fritteuse knusprig frittieren, abschließend erneut auf ein Stück Küchenpapier legen und salzen.

Die Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei schwacher Hitze anbraten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Surf and Turf die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Beides zusammen mit etwas Abrieb der Zitrone, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Jakobsmuscheln in der

Grillpfanne von beiden Seiten anbraten und anschließend salzen und in der Gewürzbutter wenden.

Das Surf and Turf mit Erbsenpüree, gebratenen Pfifferlingen, Kartoffelchips und Rotweinsauce auf Tellern anrichten, mit Rote Bete-Sprossen garnieren und servieren.

Michael Reich am 06. Juli 2015

## **Surf-and-Turf Rolls, Gemüse-Nudeln, Meerrettich-Creme**

### **Für zwei Personen**

#### **Für die Rolle:**

1 Rindersteak à 250 g	6 Riesengarnelen	3 Platten Blätterteig
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 rote Chili
3 Eier	4 TL Olivenöl	5 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

#### **Für die Gemüsenudeln:**

1 Knolle Sellerie	6 Cherrytomaten	1 Karotte
1 Zucchini	1 Schalotte	1 Muskatnuss
Olivenöl		

#### **Für den Schaum:**

100 g griechischer Joghurt	1 Avocado	1 kleine Mango
1 Stück Meerrettich à 5 cm	1 Zitrone	1 TL Currypulver
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch das Steak waschen, in grobe Stücke schneiden und in den Fleischwolf geben. Eier trennen, Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chili halbieren, Kerngehäuse und Scheidewände entfernen und fein hacken. Hack in eine Schüssel geben und Eigelbe, Schalotte, Knoblauch und Chili unterheben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnele in die Hackmasse einrollen und zu einer Frikadelle formen. In einer Pfanne mit Butterschmalz ca. 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Blätterteig ausrollen und die angebratenen Röllchen darin einwickeln. Mit Eigelb bestreichen und ca. 20 Minuten im Ofen goldgelb backen. Für die Gemüsenudeln Schalotte abziehen und zusammen mit  $\frac{1}{2}$  Sellerie fein würfeln. Karotte und Zucchini putzen, vom Kerngehäuse und Karotte schälen. Mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Sellerie 3 Minuten in einer Pfanne glasig dünsten. Karotten 2 Minuten mitbraten und durchmengen. Zucchini und Tomaten unterheben und weitere 2 Minuten mitrösten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schaum Avocado und Mango aus der Schale lösen, Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Mango fein würfeln und Meerrettich fein hobeln. Mit Joghurt vermengen und mit Curry, wenig Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

Die 'Surf and turf'-Rolls mit Gemüsenudeln und Meerrettich-Mango-Avocado-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Pries am 06. Juni 2016



# Surf-and-Turf Sandwich mit Tomate-Mozzarella-Spießchen

## Für zwei Personen

### Für das Sandwich:

2 Rinderfilets, à 180 g

1 Bund Rucola

1 Salatgurke

1 Weizenbaguette, (30 cm)

10 g schwarze Kalamata Oliven, ohne Kern

2 EL Kürbiskernöl

3 Riesengarnelen

1 Bund Schnittlauch

50 g eingel. Jalapenos

4 Scheiben Gauda

20 g Pinienkerne

Sonnenblumenöl

200 g Feldsalat

2 Kumato-Tomaten, groß

1 Knoblauchzehe

4 Scheiben Edamer

1 EL Meersalz

Salz, schwarzer Pfeffer

### Für die Spieße:

150 g Mini-Mozzarella-Kugeln

4 EL Balsamico-Essig, dunkel

6 Kirschtomaten

$\frac{1}{2}$  Bund Basilikum

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und einen zweiten Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für das Sandwich in einer Pfanne Öl erhitzen und die Rinderfilets von beiden Seiten scharf anbraten. Danach mit Meersalz würzen, in Alufolie wickeln und im zweiten Ofen bei 80 Grad warm halten.

Die Garnelen am Rücken aufschneiden, entdarmen und von der Schale befreien. Anschließend waschen und trocken tupfen.

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden sowie den Schnittlauch fein hacken. In derselben Pfanne die Garnelen mit dem Schnittlauch und dem Knoblauch kurz anbraten, sodass sie in der Mitte noch glasig sind.

Den Feldsalat und den Rucola waschen und trocken tupfen. Die Tomaten und die Gurke ebenso waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

In einer weiteren Pfanne die Pinienkerne goldbraun anrösten.

Das Baguette in der Mitte, der Länge nach aufschneiden und beide Seiten mit Öl beträufeln. Beide Baguette Hälften mit dem Gauda und dem Edamer belegen und im Ofen knusprig backen. Die Garnelen und das Rinderfilet in dünne Tranchen schneiden und mit Pfeffer würzen. Das Baguette aus dem Ofen nehmen, beide Seiten mit Salat, Gurke, Tomaten und Jalapenos belegen. Jeweils eine der Hälften mit Garnelen Tranchen und die andere mit Rinderfilet Tranchen belegen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Auf zwei Spießen abwechselnd Kirschtomaten, Mozzarella und Basilikum Blätter aufspießen und mit etwas Balsamico-Essig beträufeln.

Die Baguette Hälften zusammen klappen, in der Mitte mit einem Spieß und einer Olive fixieren, auf Tellern anrichten, mit dem Tomaten-Mozzarella-Spieß garnieren und servieren.

Fabien Dieckmeyer am 31. August 2015

# Surf-and-Turf, Chips, Möhren, Kräuterbutter, Rotwein-Soße

## Zutaten für zwei Personen

### Für das Surf and Turf:

400 g Rinderfilet 12 Riesengarnelen

### Für die Rotweinsauce:

250 ml trockener Rotwein 250 ml Kalbsfond 2 Schalotten

25 g Zucker 1 EL Butter

### Für die Möhren:

400 g junge Möhren, mit Grün 50 g Zucker 3 EL Butter

Meersalz schwarzer Pfeffer

### Für die Süßkartoffelchips:

300 g Süßkartoffeln 4 EL Olivenöl grobes Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Für die Kräuterbutter:

200 g Butter  $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

$\frac{1}{2}$  Bund Koriander  $\frac{1}{2}$  Zitrone 2 TL Wasabi-Paste

Salz schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und in feine Streifen schneiden. Diese auf einen Teller legen, mit dem Olivenöl beträufeln und mit dem groben Salz und Pfeffer würzen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Süßkartoffelchips darauf verteilen. Bei 200 Grad in den Ofen geben und kross backen.

Für die Kräuterbutter den Koriander, den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken. Anschließend mit der Butter vermengen. Die halbe Zitrone auspressen und zusammen mit der Wasabi-Paste ebenfalls unter die Butter mengen. Alles in eine Spritztüte geben und in den Kühlschrank legen.

Für das Surf and Turf eine Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch halbieren und darin von beiden Seiten drei Minuten anbraten.

Für die Möhren eine Pfanne mit der Butter leicht erhitzen. Den Zucker hineingeben und karamellisieren lassen. Die Möhren waschen und anschließend für fünf bis acht Minuten unter regelmäßigem Wenden in die Pfanne geben.

Für die Rotweinsauce den Zucker und die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Schalotten abziehen, kleinschneiden und darin goldbraun anrösten. Mit dem Rotwein aufgießen und zu etwa einem Drittel einreduzieren lassen. Mit Kalbsfond auffüllen und zu einer dickflüssigen Sauce einkochen.

Die Garnelen kurz vor Schluss mit in die Fleischpfanne geben und etwa eine Minute von jeder Seite braten.

Das Surf and Turf mit Süßkartoffelchips, Möhren, Wasabi-Zitronen-Kräuterbutter und Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 04. Mai 2015

# T-Bone-Steak mit Gremolata und gebratenen Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Steak:**

2 T-Bone-Steaks á 600 g    Butterschmalz

**Für die Gremolata:**

3 Knoblauchzehen            2 Zitronen             $\frac{1}{2}$  Bund Zitronenmelisse

1 Bund Petersilie            Salz                    Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

400 g neue Kartoffeln      1 Bund Basilikum    Fleur de sel

Olivenöl

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Steak dieses waschen, trockentupfen und am Fettrand einschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Steak von jeder Seite drei Minuten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen für etwa zehn Minuten nachgaren.

Für die Kartoffeln Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen. Kartoffeln säubern und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben im Wok anbraten und leicht salzen. Etwa zehn Minuten garen.

Für die Gremolata die Schale von den Zitronen reiben. Petersilie und Zitronenmelisse waschen, trockentupfen und Blätter von den Stielen zupfen. Blätter kleinhacken und mit Abrieb der Zitrone vermengen. Knoblauch abziehen, kleinhacken und dazugeben. Eine der abgeriebenen Zitronen halbieren, auspressen und je nach Geschmack den Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse nochmals gut vermengen.

Kurz vor Ende der Garzeit der Kartoffeln Basilikum waschen, trockentupfen und Blätter von den Stielen zupfen. Basilikumblätter grob hacken, zu den Kartoffeln in den Wok geben und durchschwenken.

Steak aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Das Bistecca alla Fiorentina (T-Bone-Steak) mit Gremolata und gebratenen neuen Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Francesco Mele am 03. August 2016

# T-Bone-Steak mit Süßkartoffel-Fries, Tomaten-Mais-Relish

## Für das T-Bone-Steak:

2 T-Bone-Steaks à 500 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Butter	4 EL Olivenöl
1 TL Meersalz	1 TL Schwarze Pfefferkörner	

## Für die Fries:

1 große Süßkartoffel	1 Ei	1 EL Honig
1 TL Senf	3 EL Panko-Brösel	3 EL Mehl
20 ml Milch		

## Für die Mango-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Thai-Mango	1 Zitrone	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	125 ml Maiskeimöl	2 EL Weißweinessig
1 Prise Kalahari-Salz		

## Für das Relish:

1 Maiskolben	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 g Tomaten
1 EL Tomatenmark	40 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Balsamico
5 Zweige Basilikum	1 Msp. geräuchertes Chilipulver	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Eine Fritteuse auf 180 Grad und den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Fries die Süßkartoffeln schälen, in 1x1 cm breite Stifte schneiden und mit Wasser abspülen. Aus Mehl, mit Honig, Milch und Senf verquirltem Ei und Panko-Bröseln eine Panierstraße aufstellen. Kartoffelsticks auf Küchentrepp trocknen, getrocknete Kartoffelsticks panieren und in der Fritteuse goldgelb frittieren.

Für die Mayonnaise Senf und 1 Eigelb in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Öl kontinuierlich unterschlagen und zu einer cremigen Mayonnaise rühren. Essig und Saft einer halben Zitrone einrühren und kräftig salzen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Mangowürfel unter die Mayonnaise heben und mit einem Stabmixer aufmixen. Für den Relish die Maiskolben waschen und über einer Schüssel mit einem Messerrücken die Kerne abschaben. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Mais und Knoblauch ca. 3 Minuten anrösten. Tomaten waschen, grob hacken und dazugeben. Basilikumzweige abbrausen, trockenwedeln und abgedeckt 5 Minuten bei leichter Hitze mitköcheln. Basilikum entfernen und das Maisrelish mit Tomatenmark, Fond, Balsamico, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch das Steak in einen Gefrierbeutel geben, ein paar zerstoßene schwarze Pfefferkörner, eine angedrückte Knoblauchzehe mit Schale, Thymian, Rosmarin und etwas Olivenöl dazugeben, den Beutel gut verschließen und die Aromaten in das Fleisch einmassieren. Kurz ruhen lassen.

Eine Pfanne stark erhitzen und den Beutelinhalt darin ca. 3 Minuten auf jeder Seite scharf anbraten. Butter in der Pfanne aufschäumen und das Fleisch damit glasieren. Das Steak auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen, mit Kräutern und Knoblauch belegen und die Butter aus der Pfanne darüber gießen. Im Ofen ca. 15 Minuten nachgaren und vor dem Servieren ruhen lassen. Das Fleisch mit Fleur de Sel würzen.

Das T-Bone-Steak mit Süßkartoffel-Fries, Tomaten-Mais-Relish und Mango-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Hölker am 06. Juli 2016

# Tagliata vom Rind, Oliven, Rucola und Rosmarin-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Tagliata:**

300 g Rinderfilet	1 große Fleischtomate	50 g schwarze Oliven
1 Bund Rucola	8 EL Olivenöl	2 EL Aceto Balsamico
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

6 kleine festkochende Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, trocknen und vierteln. Anschließend in eine Schüssel geben und Meersalz und Olivenöl zu den Kartoffeln geben. Den Rosmarin abzupfen, fein hacken und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Anschließend mit Pfeffer abschmecken, die Kartoffeln noch einmal in der Marinade umrühren, auf ein Blech geben und für 25 Minuten in den Ofen geben.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Das Filet wieder aus der Pfanne nehmen und fünf Minuten beiseitelegen. Anschließend in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und diese wiederum in zentimeterdicke Streifen schneiden. Den Rucolasalat waschen und trocken schleudern. Mit drei Esslöffeln Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rinderfiletstreifen und die Oliven vermengen und in eine feuerfeste Form legen. Für etwa acht Minuten im Backofen medium garen. Anschließend herausnehmen und den Rucolasalat untermengen. Die Tomaten kurz in heißes Wasser geben, häuten und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl leicht anschwitzen.

Das Rinderfilet mit dem Oliven und dem Rucolasalat in einer Pfanne vermengen und auf Teller geben. Die Rosmarinkartoffeln daneben anrichten. Alles mit dem restlichen Olivenöl und den Tomatenwürfeln garnieren und servieren.

Hannelore Scherzer am 04. Juni 2015

# Tagliata vom Roastbeef, Rapunzel-Salsa, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Rindersteak:

2 2-3 cm dicke Scheiben Roastbeef	1 Knoblauchzehe	Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	50 ml Olivenöl
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Kartoffel-Stampf:

500 g festk. Kartoffeln	1 EL Kapern	25 g Butter
1 Bund glatte Petersilie	50 ml Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Salsa:

200 g Feldsalat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Außerdem:

30 g Parmesan

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Für den Kartoffel-Kapern-Stampf die Kartoffeln schälen, waschen, in kleinere Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffel darin 20 Minuten gar kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und im Topf zwei Minuten mit offenem Deckel ausdampfen lassen. Dann den Topf zurück auf den Herd geben und bei nur noch geringer Hitze 25 Milliliter Olivenöl und der Butter dazugeben. Die Kartoffeln dann mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und bei Bedarf weiteres Olivenöl hinzugeben, so dass eine sämige, aber noch leicht stückige Struktur entsteht.

Die Blattpetersilie fein hacken. Zum Schluss mit einem Löffel die Kapern sowie die gehackte Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rapunzelsalsa den Feldsalat putzen und mit einem Messer sehr fein hacken. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls sehr klein würfeln. Alles zusammen in eine kleine Rührschüssel geben und mit Olivenöl übergießen, so dass eine dickflüssige Salsa entsteht. Die Zitrone waschen, halbieren und die Schale mit einem Zestenreißer abreiben. Den Zitronenabrieb in die Salsa geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Salsa anschließend für 15 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und zusammen mit dem Rosmarin- und Thymianzweig in eine sehr heiße, unbeschichtete Pfanne geben. Eine ungeschälte Knoblauchzehe andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Fleisch von beiden Seiten in der Butter anbraten, bis es sich nach zwei Minuten selbst vom Pfannenboden löst. Bei Bedarf etwas Butter hinzufügen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Rost auf mittlerer Schiene bei 100 Grad Ober-/Unterhitze in den Ofen geben. Die Kräuter und die Knoblauchzehe auf das Fleisch geben.

Die Fleischtemperatur mit einem Thermometer messen und das Fleisch bei einer Kerntemperatur von 56 Grad aus dem Ofen nehmen und in Alufolie umwickeln. Das Fleisch fünf Minuten ziehen lassen.

Für die Parmesanchips eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Parmesan zu kleinen runden Scheiben in die Pfanne streuen. Hell anbräunen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Parmesanblätter kurz abkühlen lassen, bis sie sich gut aus der Pfanne nehmen lassen. Anschließend das Fleisch in dünne Tranchen schneiden und gefächert auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Nochmals pfeffern und mit Meersalz bestreuen.

Die Rapunzelsalsa nochmal durchrühren, großzügig über das Fleisch träufeln und gemeinsam mit dem Kartoffel-Kapern-Stampf und den Parmesanchips auf Tellern anrichten und mit etwas Blattpetersilie garnieren.

Sven Langenhan am 01. Juni 2015

## Tiroler Gröstl vom Rind mit Birnen-Vogerl-Salat

### Für zwei Personen

#### Für das Gröstl:

400 g Drillinge	1 Rinderfilet à 250 g	1 große Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln	2 Eier	20 g Butter
3 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

#### Für den Salat:

125 g Feldsalat	1 große Birne	2 TL Honig
4 TL Granatapfel-Essig	2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

#### Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Majoran	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
----------------------------	--------------------------------------

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gröstl Zwiebel abziehen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin 20 Minuten goldbraun rösten.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa 15 Minuten gar kochen. Kurz auskühlen lassen, pellen und längs vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelspalten darin rundherum goldbraun braten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne mit Fett beiseite stellen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und diagonal in Ringe schneiden. Rinderfilet waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit den Frühlingszwiebeln und wenig Öl von allen Seiten zwei Minuten anbraten. Im Ofen etwa 15 Minuten nachgaren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Salat Feldsalat waschen und trocken schleudern. Birne schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden. Honig, Öl und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing unter den Salat und die Birnen heben.

Für die Garnitur Majoran und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen zupfen. Eier in einer Pfanne mit wenig Öl zu Spiegeleiern ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Tiroler Gröstl auf Tellern anrichten, mit Majoran und Petersilie garnieren und den Birnen-Vogerlsalat dazu reichen.

Carsten Blum am 26. Oktober 2016

# Whisky-Geschnetzeltes, würzige Soße, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Geschnetzelte:

2 dünne Rinderfilets a 150 g	40 ml Whisky	Bratbutter
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 EL Worcestershire Sauce
1 Zweig Rosmarin	200 ml Rinderfond	70 ml Crème-fraîche
rosenscharfes Paprikapulver	Speisestärke	Butter

### Für den Kartoffelstampf:

500 g Kartoffeln	200 g Butter	100 ml Milch
50 ml Sahne	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

### Für den Rahmwirsing:

50 g Wirsing	50 g Frühstücksspeck	2 Schalotten
200 ml Sahne	Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Diese dann in einem Topf mit gesalzenem Wasser so lange kochen, bis sie mit einem spitzen Messer durchstechbar sind. Die Kartoffeln abgießen, aber ein wenig Kartoffelwasser im Topf übrig lassen. Milch und Butter dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln stampfen, mit der Flüssigkeit vermengen und etwas Sahne hinzugeben. Für den Rahmwirsing die Blätter des Wirsings abtrennen, den harten Strunk und die Blattrippen ausschneiden. Die Blätter waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Dann in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Anschließend in einer Schale mit Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken.

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Den Speck und die Schalottenwürfel anschwitzen. Anschließend die Sahne dazugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Mit der Stärke leicht binden und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wirsing dazugeben und weich dünsten. Wenn die Flüssigkeit fast komplett reduziert ist, den Rahmwirsing von der heißen Herdplatte ziehen.

Für die Sauce die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in etwas Butter anschwitzen. Nun das Paprikapulver hinzufügen und ein wenig mitschwitzen lassen, die Worcestershire Sauce hinzugeben, mit Rinderfond ablöschen und auf mittlerer Stufe einköcheln lassen. Währenddessen den Rosmarinweig hinzugeben. Wenn die Sauce eingekocht ist, den Zweig entfernen, die Sauce mit etwas Speisestärke binden und die Crème fraîche dazu geben.

Das Rindergeschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen und es in der Bratbutter scharf anbraten. Mit Whisky ablöschen, sofort von der Platte nehmen und flambieren. Das Geschnetzelte anschließend mit der Sauce vermischen.

Das Geschnetzelte mit der Sauce, dem Rahmwirsing und dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Tschabold am 07. März 2016



# Wrap mit Wagyu-Rind, Barbecue-Soße, Grillgemüse

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

1 Wagyu-Rib-Eye-Steak à 250 g    Olivenöl    Salz, Pfeffer

**Für den Wrap-Teig:**

100 g Mehl    65 ml warmes Wasser    20 ml Olivenöl

3 g Salz    Piment-d'Espelette    Mehl

**Für die Barbecue-Sauce:**

1 Zwiebel    1 Zehe Knoblauch    1 EL Worcester-Sauce

1 EL Ketchup    2 EL Rohrzucker    1 EL edelsüßes Paprika

Olivenöl    Salz, Pfeffer

**Für das Grillgemüse:**

1 Zucchini    3 Strauchtomaten    2 Zehen Knoblauch

$\frac{1}{2}$  Bund Thymian    1 Prise Zucker    Olivenöl

Salz, Pfeffer

**Für die Avocado-Mousse:**

1 große reife Avocado    1 Limette    Salz, Pfeffer

**Für die Chips und die Garnitur:**

1 Radieschen    1 große mehligk. Kartoffel    100 ml Olivenöl

Salz

Ofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Für die Tomaten Wasser zum Kochen bringen.

Für den Teig, Mehl, Salz, Piment d'Espelette, warmes Wasser und Olivenöl zu einem Teig kneten. Ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn zu runden Fladen ausrollen. In einer heißen Pfanne pro Seite eine Minute backen.

Für das Fleisch Steak kalt abwaschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Für 15 Minuten bei 110 Grad in den Ofen geben. Ruhen lassen.

Für die Barbecue-Sauce Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. In Olivenöl anschwitzen. Rohrzucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ketchup, Worcester-Sauce und einen Schuss Wasser dazugeben. Reduzieren lassen.

Für die Avocado-Mousse Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit Limettensaft, Salz und Pfeffer fein pürieren.

Für das Gemüse Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Tomaten in kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren, kalt abschrecken. Haut abziehen, halbieren, vierteln, entkernen. In Olivenöl anbraten. Thymian, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und 1 zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Zucchini waschen, trockenreiben, Enden entfernen, in Streifen schneiden und mit Olivenöl in einer Grillpfanne braten. Thymian, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und 1 zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben.

Für die Garnitur Radieschen waschen, trocken reiben, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffel gründlich waschen. In dünne Scheiben schneiden, mit einem Ausstecher runde Chips ausstechen und in Olivenöl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Fleisch in dünne Streifen schneiden. Wrap mit Barbecue-Sauce bestreichen. Fleisch, Zucchini und Tomaten darauf verteilen. Wrap aufrollen, mit Avocado-Mousse, Kartoffel-Chips und Radieschen garnieren und servieren.

Alexandre Bidault am 01. Juni 2016

# Zitronen-Nudeln mit Zucchini und Rinder-Filet

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Scheiben Rinderfilet à 250 g    Butterschmalz    Salz  
schwarzer Pfeffer

### Für die Zucchininudeln:

250 g Zucchini    2 Zehen Knoblauch    1 Zitrone  
80 g Parmesan    1 Bund Petersilie    1 EL Zitronenöl  
Olivenöl    Butterschmalz    Salz  
schwarzer Pfeffer

### Für die Bandnudeln:

200 g Mehl    2 Eier    1 EL Sonnenblumenöl  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Bandnudeln das Mehl auf eine Unterlage geben, eine Mulde in das Mehl drücken, die Eier hineinschlagen, das Öl und das Salz hinzufügen. Mit einer Gabel die Zutaten in der Mulde verrühren. Nach und nach immer mehr Mehl vom Rand her einarbeiten. Sobald ein dickflüssiger Teig entstanden ist, diesen mit den Händen weiter verarbeiten. Gegebenenfalls noch ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzugeben. Solange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in den Kühlschrank geben.

Für die Zucchininudeln die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Petersilie hacken. Ein Drittel des Parmesans reiben, den Rest hobeln. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Etwas Butterschmalz und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin drei bis vier Minuten anbraten. Den Zitronenabrieb, den Knoblauch und die Petersilie hinzufügen und kurz weiter braten. Die Zucchini Mischung mit Salz, Pfeffer und dem Zitronenöl abschmecken.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten etwa eine bis zwei Minuten scharf anbraten und würzen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten. Im kochenden Wasser garen.

Die garen Nudeln mit den Zucchini mischen. Den geriebenen Käse untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Zucchininudeln auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Käse bestreuen und mit dem Rinderfilet servieren.

Andreas Wais am 01. April 2015

# Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Gratin und Rotkraut

## Für zwei Personen

### Für den Zwiebelrostbraten:

500 g Roastbeef	3 Schalotten	2 Gemüsezwiebeln
200 ml Rinderfond	100 ml Bier	50 g kalte Butter
1 TL scharfer Senf	Stärke	Doppelgriffiges Mehl
neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffelgratin:

200 g festk. Kartoffeln	100 g Bergkäse	100 g Schlagsahne
50 ml Milch	1 Lorbeerblatt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Rotkraut:

300 g Rotkraut	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Orange	1 Apfel	100 ml trock. Rotwein
50 ml dunkler Portwein	200 ml Gemüsefond	50 ml Orangensaft
1 EL Preiselbeermarmelade	10 g Zucker	1 Prise Zimtpulver
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. In einer Fritteuse Fett erhitzen.

Für das Kartoffelgratin Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Auflaufform schichten. Sahne, Milch, Lorbeer, geriebene Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen und über die Kartoffeln gießen. Bergkäse reiben, Gratin bestreuen und bei 180 Grad Umluft circa 20 Minuten gratinieren.

Für das Rotkraut Zitrone auspressen. Rotkraut waschen, fein hobeln und mit Zitronen- und Orangensaft sowie einer Prise Salz ordentlich verkneten. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Orange waschen, Schale abreiben und Filets auslösen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein reiben. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit Wein, Portwein und Fond ablöschen, Rotkraut unterheben und Apfel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zimtpulver und Orangenabrieb abschmecken und vor dem Servieren Preiselbeermarmelade unterheben. Nach Belieben mit Orangenfilets garnieren.

Für den Zwiebelrostbraten Fleisch kalt abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite mit Mehl bestäuben, eine mit Senf bestreichen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Fleisch auf der Mehlseite scharf anbraten, dann kurz auf die Senfseite drehen und anschließend bei 100 Grad im Ofen garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist.

Für die Biersauce Bratensatz in der Pfanne mit Bier ablöschen. Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rinderfond angießen. Reduzieren lassen, mit Speisestärke binden und kalte Butter unterrühren. Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, mehlieren und in der Fritteuse kross ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rostbraten mit frittierten Zwiebeln, Biersauce, Kartoffelgratin und Rotkraut auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Hämmerle am 21. November 2016

# Zwiebel-Rostbraten mit Rotwein-Soße und Spätzle

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Rumpsteaks, mit Fettrand	125 ml Rinderfond	2-3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

2 Zwiebeln	1 EL Tomatenmark	250 ml halbtr. Rotwein
2 EL Aceto-Balsamico	3 EL Butter	1 Zweig Thymian
1 Prise getr. Majoran	1 TL Zucker	Salz
Pfeffer		

### Für die Spätzle:

200 g Mehl	3 Eier	1 TL Kurkuma
1 Bund Schnittlauch	Salz	Sprudelwasser

Für das Fleisch Rumpsteaks waschen, trocken tupfen mit Öl bestreichen und zugedeckt kaltstellen.

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun braten und beiseite stellen. Restliche Butter in einem Topf erhitzen und Zucker darin leicht karamellisieren. Thymianzweig waschen und trocken tupfen. Mit Tomatenmark in den Topf geben und unter Rühren bei schwacher Hitze leicht andünsten. Mit Wein und Essig ablöschen und kurz köcheln lassen. Gebratene Zwiebeln hinzufügen und alles kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Für das Fleisch den Fettrand der Steaks mehrmals einschneiden und Steaks vorsichtig flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin auf beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm halten.

Bratenansatz mit Fond ablöschen und zehn Minuten einkochen lassen. Anschließend Rotweinzwiebeln ohne den Thymian in die Pfanne geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks mitsamt dem ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce geben und bei schwacher Hitze fünf Minuten ziehen lassen.

Für die Spätzle Mehl und Kurkuma in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und Salz dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen und so viel Wasser dazugeben, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig von einem Holzbrett mithilfe eines Messers in kochendes Wasser schaben. Wenn die Spätzle oben schwimmen, abschöpfen und vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten.

Zwiebeln auf Steaks anrichten und Spätzle mit Rotweinsauce auf Teller geben, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Laura Bernhard am 27. Januar 2016

# Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle und Braten-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Zwiebelrostbraten:**

2 Rumpsteaks à 230 g	2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 EL Mehl	2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 EL neutrales Pflanzenöl
Öl	Salz	Pfeffer

**Für die Spätzle:**

170 g Mehl	30 g Semmelbrösel	2 Eier
70 ml Wasser	1 Muskatnuss	4 EL Butter
Salz		

**Für die Sauce:**

1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter
5 g Speisestärke	2 EL Puderzucker	300 ml halbtrockener Rotwein
250 ml Rinderfond	1 TL Tomatenmark	1 TL mittelscharfer Senf
2 Lorbeerblätter	5 Pimentkörner	5 Wacholderbeeren
5 schwarze Pfefferkörner	Salz	

Ofen auf 60 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Öl in die Fritteuse geben und auf 170 Grad erhitzen.

Wasser in einen Topf geben und erhitzen.

Für die Spätzle Eier mit Mehl, 70 ml Wasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Mit Muskatnuss abschmecken. Spätzle ins kochende Salzwasser geben und einmal aufkochen lassen, dann abschöpfen und kalt abschrecken. Butter in einer Pfanne schmelzen, Spätzle durchschwenken. Semmelbrösel mit Butter in eine Pfanne geben, anrösten und auf den Spätzle verteilen.

Für den Rostbraten Fleisch waschen und trocken tupfen. An den Fetträndern einschneiden, in eine Pfanne mit Öl geben und von jeder Seite kurz scharf anbraten. Thymian und Rosmarin waschen, feinhacken. Knoblauch abziehen, feinhacken und alles mit in die Pfanne zu dem Braten geben. Butter dazugeben und das Fleisch damit mehrmals übergießen. Anschließend Fleisch aus der Pfanne auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ruhen lassen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit Mehl und Paprikapulver vermischen und in der Fritteuse ausbacken.

Für die Sauce Zwiebel abziehen, kleinschneiden und im Bratenrückstand anrösten. Puderzucker dazugeben und hell karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen und mit dem Rotwein ablöschen. Sirupartig einkochen lassen und mit Fond aufgießen. Kurz einkochen lassen.

Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Pimentkörner in einem Mörser zerstoßen. Gewürze, Lorbeerblätter und Senf in die Sauce geben und durchziehen lassen. Knoblauchzehe abziehen, halbieren und dazugeben. Sauce durchsieben. Stärke in Wasser lösen und zur Sauce geben. Butter dazugeben.

Fleisch mit frittierten Zwiebeln, selbstgemachten Spätzle und Bratensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Heiko Diehl am 02. Mai 2016

# Zwiebel-Rostbraten mit Speck-Bohnen und Mini-Rösti

**Für zwei Personen**

**Für den Rostbraten:**

2 Scheiben Entrecôte à 200 g	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
500 ml Rinderfond	150 g Butter	2 EL Senf
2 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für die Zwiebeln:**

2 Zwiebeln	100 g Mehl	250 ml neutrales Öl
1 Prise feines Salz		

**Für die Bohnen:**

250 g Gartenbohnen	100 g geräucherter Speck	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für die Rösti:**

400 g festk. Kartoffeln	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Majoran
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Rostbraten das Fleisch waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und bemehlen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen.

Drei Minuten von beiden Seiten anbraten. In Alufolie einwickeln und fünf Minuten im Ofen nachziehen lassen. Im Bratensatz grob geschnittene Zwiebel anschwitzen und mit Fond aufgießen. Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Sauce mit Butter aufmontieren.

Für die Zwiebeln diese abziehen und in feine Ringe schneiden. Kräftig salzen, bemehlen und in einem Topf mit heißem Öl knusprig ausbacken. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und beiseite stellen.

Für die Bohnen diese in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten, Salzen und Pfeffern.

Für die Rösti die Kartoffeln waschen und mit dem Sparschäler schälen. Die Kartoffeln mit einer Reibe reiben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss würzen, eine bis zwei Minuten stehen lassen. Flüssigkeit mit den Händen aus den Kartoffeln drücken. Die Kartoffelmasse in Öl gleichmäßig etwa einen Zentimeter dick verteilen und etwas andrücken. Rösti bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten goldbraun braten.

Den Zwiebelrostbraten mit Speck-Bohnen und Mini-Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Harald Rojacz am 24. Oktober 2016

# Zwiebelfleisch mit Kartoffel-Püree und Rosenkohl

## **Für zwei Personen**

### **Für das Zwiebelfleisch:**

4 Scheiben Roastbeef, dick	3 Zwiebeln, groß	Mehl
500 ml Rinderfond	neutrales Öl	ganze Pfefferkörner

### **Für das Kartoffelpüree:**

500 g mehlig. Kartoffeln	100 ml Milch	Butter
1 Muskatnuss	Salz	

### **Für den Rosenkohl:**

400 g Rosenkohlröschen, klein	Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und gar kochen.

Roastbeef waschen und trockentupfen. Pfanne mit Öl erhitzen und Fleisch darin scharf anbraten. Anschließend Fleisch zum Warmhalten in Ofen geben. In Pfanne mit Bratensud Fond aufgießen. Pfefferkörner hinzugeben und einreduzieren lassen. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und im Mehl wenden. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl ausbacken.

Rosenkohlröschen putzen, vom Strunk befreien und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend Röschen in einer Pfanne mit Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Ausreichend Butter und Milch darunter heben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Fleisch wieder in Sauce geben und Zwiebeln darüber geben. Zwiebelfleisch mit Kartoffelpüree und Rosenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Röthinger am 22. Oktober 2015

# Index

- Artischocke, 82  
Aubergine, 57, 68, 73  
Avocado, 15, 33, 92, 124, 128, 137
- Beef, 4, 5, 28  
Beef-Stroganoff, 8–11, 125  
Bohnen, 5, 22, 23, 31, 32, 45, 51, 109, 113, 142  
Braten, 100  
Bratkartoffeln, 29, 38, 47, 108, 116  
Brokkoli, 83, 86, 101
- Carpaccio, 10  
Chateau, 13  
Chicoree, 118  
Couscous, 100
- Eisberg, 122  
Entrecôte, 7, 14–21, 38, 137, 142  
Erbsen, 105, 125, 127
- Filet, 1–5, 8–12, 24, 28–32, 36, 37, 39–43, 45–49, 51–64, 66–86, 88–92, 94, 95, 99, 100, 102, 103, 125, 127, 129, 130, 133, 135, 136, 138  
Filet-Steak, 23, 44, 65, 87, 93  
Fleisch, 2, 6, 36, 86, 103, 122, 133, 143
- Geschnetzeltes, 96, 136  
Gurke, 2, 8–11, 29, 34, 38, 41, 95, 99, 102, 103, 105, 107, 115, 125, 129
- Hüfte, 97, 98  
Hüftsteak, 97, 98
- Kürbis, 30, 46, 81, 129  
Knödel, 6, 9, 80, 96  
Kraut, 62
- Lauch, 121
- Möhren, 15, 22, 28, 31, 36, 46, 47, 57, 59, 62, 64, 65, 72, 74, 80, 87, 91, 101, 106, 110, 121, 128, 130  
Mangold, 12
- Maronen, 60  
Medaillons, 63, 127
- Nudeln, 3, 27, 36, 46, 67, 76, 113, 128, 138
- Pak-Choi, 27, 36, 66  
Paprika, 14, 15, 25, 28, 62, 68, 73, 97, 103, 122, 124, 137  
Pastinaken, 41, 65  
Pilze, 1, 8, 9, 12, 24, 27, 30, 37, 48, 57, 58, 61, 64, 80, 89, 96, 104, 113, 125, 127  
Polenta, 37, 42, 62, 63, 111
- Rösti, 53, 54, 61, 142  
Rüben, 51  
Rücken, 117  
Radicchio, 15  
Radieschen, 107, 137  
Ratatouille, 57, 68  
Reis, 30, 31, 49, 58, 64, 66, 81, 89, 103–105  
Rettich, 52, 53, 104, 125, 128  
Roastbeef, 6, 27, 34, 104–108, 120, 134, 139, 143  
Rosenkohl, 6, 106, 143  
Rostbraten, 117, 118, 120, 121, 139–142  
Rote-Bete, 10, 69, 78, 125, 127  
Rotkraut, 7, 41, 60, 139  
Roulade, 32, 99  
Rucola, 16, 21, 28, 48, 79, 85, 129, 133  
Rumpsteak, 35, 109–113, 115, 116, 118, 121, 140, 141
- Schoten, 2, 20, 54, 63, 112  
Schwarzwurzeln, 74, 107  
Sellerie, 7, 64, 65, 69, 73, 77, 80, 83, 90, 115, 116, 121, 128  
Spargel, 4, 21, 24, 56, 71, 75, 82, 91, 108  
Spinat, 32  
Steak, 7, 21–23, 25, 26, 33, 38, 44, 50, 65, 87, 93, 101, 122–124, 128, 131, 132, 137  
Steckrübe, 51  
Surf-and-Turf, 127–130
- Tatar, 4, 29, 102



Tournedo, 57

Weißkohl, 7

Wirsing, 50, 89, 99, 136

Zucchini, 13, 46, 47, 55, 57, 62, 68, 73, 79,  
122, 128, 137, 138