

**Kochrezepte
aus Fernsehsendungen**

Philipp Stein

2016-2020

23 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 8. Februar 2021.

Inhalt

Fisch	1
Forellen-Filet mit Kartoffel-Käse-Risotto, Radieschen	2
Gebackener Kabeljau im Rote-Bete-Mantel mit Sauce Tatar	3
Lachs im Kohlrabi-Senf-Sud auf Kartoffel-Stampf	4
Räucherforellen-Schupfnudeln auf Forellen-Carpaccio	5
Geflügel	7
Enten-Brust mit Ziegenkäse und Karamellnuss-Topping	8
Karamellisierte Enten-Brust mit Spitzkohl-Wickel	9
Maispoularden-Brust mit Blumenkohl-Gröstl, Aprikosen	10
Perlhuhn-Keule mit Kürbis-Risotto und Rosenkohl-Blättern	11
Kalb	13
Kalb-Rücken mit Schwarzwurzel-Piccata, Rosenkohl	14
Lamm	15
Lamm-Koteletts mit Bohnen-Püree und Kräutervinaigrette	16
Meer	17
Garnelen mit Gewürz-Tomate und Limetten-Vinaigrette	18
Jakobsmuscheln auf Schwarzwurzel-Miso-Ragout	19
Rind	21
Bürgermeisterstück mit Steinpilz-Kartoffel-Ragout	22
Gefülltes Rinder-Carpaccio mit Steinpilzen und Rucola	23
Glasiertes Flank-Steak mit Polenta Rezept für 4 Personen	24
Rinder-Rücken mit Hollandaise, Bohnen und Pfifferlingen	25
Tagliata vom Rinder-Rücken mit Kräuter-Soße und Bulgur	26

Schwein	27
Haxen-Brezen-Knödel mit Apfel-Zwiebeln auf Rahmkraut	28
Suppen	29
Minestrone mit Fregola Sarda und Pecorino	30
Vegetarisch	31
Offene Lasagne mit Burrata, Oliven-Artischocken-Ragout	32
Petersilien-Tagliatelle mit Steinpilzen, Weißweinschaum	33
Wild	35
Reh-Rücken mit Macadamianuss-Kruste und Rotkraut-Jus	36
Wild-Geschnetzeltes, Pilze, gefüllte Grieß-Knödel	37
Index	38

Fisch

Forellen-Filet mit Kartoffel-Käse-Risotto, Radieschen

Für 4 Personen

Für das Kartoffelrisotto:

2 Schalotten	300 g festk. Kartoffeln	1 TL Butter
100 ml Weißwein	300 ml Fischfond	30 g Karotte
30 g Sellerie	30 g Lauch	Salz
1 EL Speisestärke	Pfeffer	60 g Bergkäse, gerieben

Für die Radieschen:

1 Bund Radieschen	1 EL Butter	20 g Zucker
Salz	50 ml Champagneressig	

Für die Forelle:

1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1/2 Bio-Zitrone
200 ml Olivenöl	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis
1 TL Fenchelsamen	4 Forellenfilets mit Haut	Salz, Pfeffer

zusätzlich: 1 Bund Brunnenkresse

Für das Kartoffelrisotto Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen, die gewürfelten Schalotten darin farblos anschwitzen, dann die Kartoffelwürfel dazugeben, ebenfalls kurz anschwitzen und dann mit dem Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verkocht ist, den Fischfond zu den Kartoffeln geben und kochen lassen, bis die Kartoffeln nur noch einen leichten Biss haben.

In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch sehr fein würfeln und in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Radieschen putzen, waschen und vierteln.

In einem Topf Butter schmelzen und die Radieschen darin farblos andünsten. Zucker, 1 Prise Salz und Champagneressig dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit eingekocht und die Radieschen weich und rosa sind.

Die blanchierten Gemüswürfel zu den gegarten Kartoffelwürfeln geben.

Stärke mit 3 EL Wasser verrühren, zum Risotto geben und unter Rühren aufkochen und das Risotto somit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz vor dem Servieren den Bergkäse einrühren.

Knoblauchzehe schälen, Thymian abbrausen und trocken schütteln. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, mit einem Messer dünn etwas Schale abschneiden (nur die Schale, nicht das Weiße der Zitrone).

Das Olivenöl zusammen mit der Knoblauchzehe, Thymianzweig, Zitronenschale, Lorbeerblatt, Sternanis und Fenchelsamen in einen flachen Topf geben und das Öl auf 60 Grad erhitzen.

Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in das 60 Grad warme Öl legen, darin ca. 6 Minuten sanft garen.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die gegarten Forellenfilets aus dem Öl herausnehmen, die Haut abziehen und die Filets sofort servieren.

Das Risotto in einen Teller geben, das Forellenfilet daraufsetzen, die Radieschen rundherum verteilen und mit der Brunnenkresse garnieren.

Philipp Stein am 07. Mai 2019

Gebackener Kabeljau im Rote-Bete-Mantel mit Sauce Tatar

Für 4 Personen

Für die Senfkörner:

Zucker 100 g gelbe Senfkörner 200 ml Apfelsaft

Für die Sauce Tatar:

1 Schalotte 1/2 Bund Schnittlauch 1 Gewürzgurke
1 hart gekochtes Ei 3 Eigelb 1 EL Senf
1 Spritzer Zitronensaft 350 ml Pflanzenöl Salz
Pfeffer 1 Spritzer Worcestersauce

Für den Fisch:

600 g Kabeljaufilet 50 g Salz 500 ml Wasser
300 g Paniermehl 5 EL Rote Bete-Pulver 2 Eier
50 g Mehl 4 EL Butterschmalz

In einem Topf 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner zugeben und darin 10 Minuten blanchieren. Dann die Senfkörner abschütten. Nochmals 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner wieder zugeben und 5 Minuten blanchieren. Anschließend die Senfkörner abschütten und abtropfen lassen.

Apfelsaft gemeinsam mit den blanchierten Senfkörnern in einen Topf geben und so lange köcheln einköcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesaugt ist. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner nachquellen lassen.

Für die Sauce Tatar Schalotte schälen und fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurke fein würfeln.

Das hart gekochte Ei pellen und fein hacken.

Eigelb, Senf und etwas Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und vermischen, dann langsam das Pflanzenöl mit den Quirlen des Handrührgeräts oder einem Schneebesen unterrühren, sodass eine Mayonnaise entsteht.

Die kleingehackten Zutaten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Die Sauce bis zum Servieren kalt stellen.

Kabeljaufilet in vier gleichmäßige Stücke schneiden.

Das Salz mit dem Wasser zu einer Lake verrühren. Den Kabeljau für 10 Minuten in die Salzlake legen und danach gut trockentupfen.

Das Paniermehl mit dem Rote Bete-Pulver in einem Zerkleinerer mixen. 10 Die Eier aufschlagen und verquirlen.

Kabeljaustücke zunächst in Mehl, dann in Ei und Paniermehl wenden und so panieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die panierten Fischstücke darin von beiden Seiten braten.

Kabeljau mit der Sauce Tatar und den Senfkörnern anrichten.

Philipp Stein am 26. März 2019

Lachs im Kohlrabi-Senf-Sud auf Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für den Kohlrabisud:

1 EL Sago	1 Kohlrabi	Salz
400 ml Fischfond	Zucker	30 g Senfkörner
100 ml Apfelsaft	weißer Pfeffer	1 Möhre
½ Bund Schnittlauch	1 Spritzer Weißweinessig	50 ml Olivenöl

Für den Lachs:

4 Stücke Lachsfilet	Salz	weißer Pfeffer
Olivenöl		

Für den Kartoffelstampf:

300 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	½ Zitrone (Saft, Schale)
2 EL Sauerrahm	20 g Butter	weißer Pfeffer
Muskatnuss		

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Tapioka in reichlich kaltem Wasser etwa 15 Minuten quellen lassen.

Lachs kalt abbrausen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lachsfilet auf einen mit Olivenöl beträufelten Teller geben. Mit einem weiteren Teller bedecken und ca. 20 Minuten im heißen Ofen sacht garen.

Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Kohlrabiwürfel in wenig, leicht gesalzenem Wasser zugedeckt blanchieren. Kohlrabi abgießen, das Kochwasser auffangen.

Kohlrabi-Kochwasser in einen Topf geben, mit dem Fischfond auffüllen. Tapioka abgießen und zugeben. Die Flüssigkeit um etwa 1/3 einkochen.

In der Zwischenzeit für die Senfsamen etwas leicht gezuckertes Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.

Den Senf abbrausen, im Zuckerwasser etwa 3 Minuten köcheln lassen, damit die Bitterstoffe auskochen. Danach den Senf in ein Sieb geben, abtropfen lassen und gründlich kalt abbrausen.

Die Senfsamen erneut in einen Topf geben, mit Apfelsaft auffüllen und sacht so lange offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist und die Senfkörner aufgequollen sind. Die gegarten Senfkörner ebenfalls in den Kohlrabisud geben.

Währenddessen die Kartoffel schälen, waschen und mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen.

Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit noch etwas Biss blanchieren. Möhrenwürfel abgießen, kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Kartoffeln abgießen, auf der heißen Herdplatte kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Aus der Zitronenhälfte den Saft auspressen.

Sauerrahm und Butter unter das Kartoffelpüree rühren. Püree mit Salz, weißem Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft und -schale abschmecken.

Den Kohlrabisud nochmals aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, einen Spritzer Weißweinessig, Schnittlauch, Kohlrabi- und Karottenwürfel unterrühren und abschmecken.

Das Olivenöl sacht einrühren.

Den Kartoffelstampf mittig auf Tellern verteilen, die Lachsstückchen darauf anrichten.

Den Kohlrabi-Sud großzügig über dem Lachs verteilen. Nach Belieben mit Radieschenscheiben und Gartenkresse garniert servieren.

Räucherforellen-Schupfnudeln auf Forellen-Carpaccio

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	2 Eier	2 Eigelb
2 geräucherte Forellenfilets	100 g Mehl	Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Muskat	300 g Bachforellenfilet	Zitronensaft
1 EL Olivenöl	2 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch
Forellenkaviar	eingelegerter roter Rettich	

Für den Forellenschaum:

2 Schalotten	20 g Butter	200 ml Weißwein
100 ml Wermut	500 ml Fischfond	200 g Sahne
50 g Crème fraîche	Salz, Piment-d'Espelette	1 Spritzer Zitronensaft
1 geräuchertes Forellenfilet	2 EL Sahne, geschlagen	

Kartoffeln waschen und mit Wasser bedeckt weich kochen.

Eier, Eigelbe und geräucherte Forellenfilets fein mixen und durch ein Sieb streichen.

Weich gekochte Kartoffeln abschütten. Heiß schälen und zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Eiermasse, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und zu einem Teig verarbeiten, nicht zu lange kneten.

Kartoffelteig auf bemehlter Fläche in fingerdicke Walzen formen. Diese schräg in 2 cm lange Stücke aufteilen und in kochendem Salzwasser garen. Wenn die Schupfnudeln an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Schupfnudeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen.

Für den Forellenschaum Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Den Fischfond zugeben und wieder auf die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Frisches Forellenfilet in 4 mm dicke Scheiben schräg aufschneiden. Vier Teller mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Forellenfiletscheiben auslegen, so dass der Boden bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit hitzebeständiger Klarsichtfolie abdecken. Bei 70 Grad ca. 8 Minuten im Ofen leicht garen. Sahne und Crème fraîche zum Saucenansatz geben und nochmals bis zur gewünschten Bindung einkochen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken.

Das geräucherte Forellenfilet klein schneiden und zur Sauce geben. Mit dem Stabmixer aufschäumen, geschlagene Sahne unterheben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schupfnudeln darin warm schwenken. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Warmes Forellencarpaccio mit geschäumter Sauce bedecken. Forellenschupfnudeln in die Mitte setzen, Forellenkaviar auf die Schupfnudeln geben. Mit Schnittlauch bestreuen. Mit Rettichscheiben belegen.

Geflügel

Enten-Brust mit Ziegenkäse und Karamellnuss-Topping

Für 4 Personen

Für das Topping:

80 g Haselnüsse ohne Haut	80 g Mandeln ohne Haut	200 g Zucker
50 ml Wasser	1 Msp. Vanillemark	150 g Ziegenfrischkäse
3 Stiele Petersilie	1 Zweig Liebstöckel	

Für das Rote Bete-Kraut:

1 rote Zwiebel	600 g Rote Bete	etwas Pflanzenöl
100 ml Rotwein	½ Zimtstange	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	100 ml Rote Bete-Saft	50 g Preiselbeeren (Glas)
100 ml Himbeeressig	Salz, Pfeffer	1/2 TL Speisestärke

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste (à ca. 350 g)	Salz, Pfeffer
-----------------------------	---------------

außerdem:

Rote Bete-Blätter

Für die Nüsse den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Nüsse und Mandeln auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen vorwärmen.

Den Zucker in einer Pfanne sacht schmelzen und leicht karamellisieren, mit Wasser ablöschen und den Karamell unter Rühren lösen. Vanillemark einrühren und köcheln lassen.

Sobald das Wasser verkocht ist, Nüsse und Mandeln gründlich unter den Karamell rühren.

Den Nussmix auf einem Stück Backpapier verteilen und auskühlen lassen.

Für das Bete-Kraut die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Bete-Knollen schälen und grob raspeln.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin andünsten. Rote Bete-Raspel unter die Zwiebel mischen. Mit Rotwein ablöschen.

Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in einen Papier-Teefilter geben und unter die Rote Bete mischen. Mit Rote Bete-Saft, Preiselbeeren und Himbeeressig auffüllen. Zugedeckt weich dünsten.

Inzwischen die Entenbrüste kalt waschen, gründlich trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig fein einritzen. Dabei das Fleisch nicht mit einschneiden. Die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brüste mit der Hautseite in eine beschichtete Pfanne einlegen. Sacht erhitzen und braten bis die Haut kross ist und reichlich Fett austritt.

Die Brüste auf die Fleischseite wenden und für weitere ca. 3–5 Minuten fertigbraten.

Sobald das Rote Bete-Kraut weich geschmort ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke und 1 EL Wasser verrühren unter das Kraut mischen, nochmals kurz köcheln und abbinden lassen.

Ziegenkäse zerbröckeln. Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter in Streifen schneiden.

Die Nüsse grob hacken und mit dem Ziegenkäse und den Kräutern vermengen.

Fleisch vor dem Aufschneiden zugedeckt kurz ruhen lassen. Entenbrüste aufschneiden, das Topping darauf verteilen. Das Rote-Bete-Kraut dazu reichen. Nach Belieben mit Rote Bete- oder Blutampferblätter garniert anrichten.

Philipp Stein am 22. Oktober 2019

Karamellisierte Enten-Brust mit Spitzkohl-Wickel

Für 4 Personen

Für die Spitzkohlwickel:

1 kg Spitzkohl	Salz	1 Schalotte
60 g Butter	40 g Speckwürfel	1 EL Petersilie
weißer Pfeffer	Zucker	Muskatnuss

Für die Ente:

4 Entenbrüste (weiblich)	Salz	weißer Pfeffer
Pflanzenöl	10 Korianderkörner	2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren	3 Zimtblüten	4 EL Akazienhonig

Für die Pilze:

200 g Champignons	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, weißer Pfeffer

außerdem: dunkle Geflügelsauce

Spitzkohl putzen, die äußeren schönen Blätter lösen, dicke Blattansätze entfernen. Blätter in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Die grünen Blätter gut abtropfen lassen und auf einem großen Stück Frischhaltefolie glatt, leicht überlappend ausbreiten, sodass eine Art „Matte“ entsteht. Die restlichen Blätter in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Speck und Schalottenwürfel darin andünsten. Die Spitzkohlstreifen kurz einschwenken. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen.

Spitzkohlstreifen auf der Spitzkohlmatte verteilen. Füllung mithilfe der Folie fest in die Kohlblätter einwickeln. Rolle fest mit Frischhaltefolie umwickeln und kalt stellen.

Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Die Haut der Entenbrust mit einem sehr scharfen Messer kreuzweise einritzen, damit das Fett besser ausbrät.

Entenbrüste von beiden Seiten salzen. Fleischseiten zusätzlich mit Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Haut einlegen und bei maximal mittlerer Hitze braten, bis die Haut schön knusprig ist. Das Fleisch dann wenden und für weitere ca. 2 Minuten auf der Fleischseite fertig braten.

In der Zwischenzeit die Gewürze in einer Pfanne leicht anrösten und danach in einem Mörser zerkleinern. Gewürze und Honig wieder in die Pfanne geben und kurz erhitzen.

Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens einschalten.

Sobald die Entenbrust rosa gegart ist, mit den Hautseiten nach oben in eine Auflaufform setzen. Mit dem Gewürzhonig bestreichen. Im heißen Ofen sacht karamellisieren.

Spitzkohlrolle auswickeln und in Stücke schneiden. In einem Dämpfopf oder asiatischem Bambusdämpfer über kochendem Wasser zugedeckt erhitzen.

Geflügeljus in einen kleinen Topf geben und erhitzen.

Die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchenpapier abreiben. Pilze je nach Größe klein schneiden. Knoblauch schälen, fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten.

Pilze, Thymian und Rosmarin zugeben und alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrust aufschneiden, mit Pilzen und Spitzkohlwickeln anrichten. Geflügeljus überträufeln und sofort servieren.

Philipp Stein am 13. November 2018

Maispoularden-Brust mit Blumenkohl-Gröstl, Aprikosen

Für 4 Personen

Für die Maispoularde:

4 Maispoulardenfilets 100 ml Haselnussöl Salz, Pfeffer

Für Blumenkohlpüree:

$\frac{1}{2}$ Kopf Blumenkohl Salz 100 ml Sahne
60 g Nussbutter 1 TL Crème-fraîche $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)
weißer Pfeffer Muskat, frisch Zucker

$\frac{1}{2}$ Kopf Romanesco

Für das Gröstl: 1 kleiner Kopf Blumenkohl 50 g Butter

100 g geröstete Haselnüsse Salz Pfeffer

Für die glasierten Aprikosen:

2 reife Aprikosen 1 Zitrone (Saft) 1 Zweig Rosmarin

200 ml Weißwein 1 EL Honig 1 TL Butter

außerdem: einige Blutampferblätter

Am Vortag Fleisch gründlich kalt waschen, trocken tupfen und mit dem Öl mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden kaltstellen und marinieren.

Am folgenden Tag für das Püree Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und abspülen und abtropfen lassen. Dann in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen.

Blumenkohlröschen gut abtropfen lassen. Noch warm mit Sahne, Butter und Crème fraîche in einen stabilen Mixer geben und sehr fein pürieren. Das Blumenkohl-Püree mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker abschmecken. Püree durch ein feines Sieb streichen, warm halten.

Romanesco putzen, in Röschen teilen und abspülen und abtropfen lassen. Ebenfalls in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen. Romanesco abgießen und in eiskaltem Wasser kurz abschrecken. Ebenfalls warm halten.

Für das Gröstl Blumenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und auf einem stabilen Gemüsehobel in etwa 3mm dicke Scheiben schneiden.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, bis sie langsam zu schäumen beginnt. Dann die Temperatur reduzieren, den Blumenkohl zugeben und unter ständigem Schwenken schonend braten. Sobald der Blumenkohl knackig gegart ist, die Haselnüsse zugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das Gröstl auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Aprikosen in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und dann die Schale abziehen.

In der Zwischenzeit den Zitronensaft, Rosmarin, Weißwein und Honig in einen Topf geben und einkochen, bis noch ca. zwei Esslöffel Flüssigkeit übrig sind.

Die Aprikosen in Spalten schneiden und in den Fond einschwenken, kurz ziehen lassen.

Dann die Butter zugeben, durchschwenken und glasieren.

Poulardenbrüste abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Filets darin bei schwacher Hitze auf der Hautseite ca. 2 Minuten anbraten, bis sie kross sind. Fleisch dann wenden und fertig garen.

Jeweils etwas Blumenkohlpüree auf 4 Teller geben, die Poulardenbrüste längs tranchieren und darauf anrichten. Das Geröstel darüber fallen lassen. Aprikosenspalten und Romanesco dazu anrichten und nach Belieben mit Blutampferblättern garnieren.

Philipp Stein am 31. Juli 2018

Perlhuhn-Keule mit Kürbis-Risotto und Rosenkohl-Blättern

Für 4 Personen

500 g Muskatkürbis, entkernt	100 ml Geflügelfond	1 TL Five-Spice-Gewürz
2 Schalotten	Pflanzenöl	100 g Risottoreis
200 ml Weißwein	100 ml trockener Wermut	50 ml weißer Portwein
4 Perlhuhnkeulen	250 g Rosenkohl	Salz
weißer Pfeffer	100 g Semola (Nudelmehl)	1 TL Speckwürfel
Muskat	50 g geriebener Parmesan	50 g kalte Butter

außerdem nach Belieben:

süß sauer eingelegte Kürbissstreifen rote Kresse zur Garnitur

Das Kürbisfruchtfleisch in einem stabilen Entsaften entsaften. Dabei Fruchtfleischreste ein weiteres Mal entsaften, damit man möglichst viel Flüssigkeit erhält.

Kürbissaft, Geflügelfond und Five-Spice-Gewürz in einen Topf geben und köcheln lassen.

Das zurückgebliebene Kürbisfruchtfleisch aus dem Auffangbehälter aufbewahren.

Schalotten schälen und fein würfeln. Hälfte davon in etwas Pflanzenöl in einem Topf farblos andünsten.

Den Reis einstreuen und unter Rühren glasig anschwitzen. Dann mit Weißwein, Wermut und Portwein ablöschen.

Den Reis bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren garen, dabei nach und nach mit dem Kürbisfond auffüllen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit das Kürbisfruchtfleisch unter den Reis mischen. Das Risotto mit noch leichtem Biss garen.

In der Zwischenzeit die Perlhuhnkeulen vom Knochen lösen, Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen.

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern. Rosenkohlblätter in Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser kurz kalt abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen.

Perlhuhnkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Im Nudelmehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, das Perlhuhnfleisch darin unter Wenden von beiden Seiten kross braten. Dabei nach Möglichkeit z. B. mit einem flachen Deckel beschweren.

Speck in einer Pfanne in 1 TL Öl anbraten. Übrige Schalottenwürfel zugeben und mit anbraten. Rosenkohlblätter im Speckfett andünsten und alles gut durchschwenken.

Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Parmesan und kalte Butter unterrühren.

Philipp Stein am 16. Januar 2018

Kalb

Kalb-Rücken mit Schwarzwurzel-Piccata, Rosenkohl

Für 4 Personen

Für die Schwarzwurzeln:

1 Spritzer Zitronensaft	500 g Schwarzwurzeln	Salz
100 g Parmesan	2 Eier	3 EL Mehl
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	200 ml Sonnenblumenöl

Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	Salz	1 Prise Zucker
20 g Speck	1 Schalotte	2 EL Butter

Für das Fleisch:

1 Schalotte	2 Zweige Thymian	4 Kalbsrückensteaks à 180 g
Salz	Pfeffer	2 EL Pflanzenöl
200 ml Kalbsfond	1 TL süßer Senf	

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Wasser und 1 Spritzer Zitronensaft vorbereiten.

Die Schwarzwurzeln gut abwaschen, schälen und direkt in das vorbereitete Zitronenwasser legen, sonst verfärben sie sich.

Schwarzwurzeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf in leicht gesalzenem Wasser die Schwarzwurzelstücke bissfest garen. Schwarzwurzeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Rosenkohl putzen und viertel. In einem Topf etwas Wasser aufkochen, salzen. Den Zucker zugeben und die Rosenkohlviertel darin ca. 4 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Fleisch die Schalotte schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen

Die Kalbsrückensteaks kalt abspülen, gründlich trocken tupfen mit Salz und Pfeffer würzen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten. Danach auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rosa garen.

In der Zwischenzeit die Schalotten im Bratfett in der Fleischpfanne anschwitzen. Dann mit dem Kalbsfond ablöschen. Senf und Thymian zugeben und etwas einkochen lassen.

Für den Rosenkohl Speck in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und den Rosenkohl, Speck und Schalotte darin leicht anbraten.

Zum Panieren der Schwarzwurzeln Parmesan fein reiben. Eier verquirlen und mit 2 EL Mehl und Parmesan vermischen, die Masse mit Pfeffer und Muskat würzen.

Restliches Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Schwarzwurzelstücke zunächst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und dann in der Parmesanmasse wenden.

In einem Topf das Sonnenblumenöl auf etwa 150 Grad erhitzen und die panierten Schwarzwurzeln darin portionsweise knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kurz vor dem Anrichten die Steaks in der Sauce schwenken und sie damit etwas lasieren.

Steaks auf Teller verteilen, den Rosenkohl und die frittierten Schwarzwurzeln darauf anrichten.

Philipp Stein am 14. Januar 2020

Lamm

Lamm-Koteletts mit Bohnen-Püree und Kräutervinaigrette

Für 4 Personen

Für das Bohnenpüree:

200 g weiße getrock. Bohnenkerne	40 g durchw., geräuch. Speck	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Schalotte	1 TL Butter	400 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Weißweinessig		

Für die Vinaigrette:

1 EL gehackte Mandelkerne	2 EL schwarze Oliven	2 Tomaten
3 Lauchzwiebeln	3 Zweige Bohnenkraut	3 Zweige Estragon
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
150 ml Olivenöl	20 ml Walnussöl	Salz
15 g Zucker	50 ml gereifter Balsamico	

Für das Fleisch:

12 Lammkoteletts	Salz, Pfeffer	Pflanzenöl
------------------	---------------	------------

Am Vortag die Bohnenkerne mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.

Speck in feine Würfel schneiden.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin farblos andünsten. Speck zugeben und mit andünsten.

Bohnenkerne und Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 1 Stunde weich garen.

Inzwischen für die Vinaigrette Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Oliven in feine Würfel schneiden.

Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen. Abziehen und entkernen.

Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Öle mit etwas Salz und Zucker in einem Schälchen verrühren.

Tomatenwürfel, Mandeln, Lauchzwiebeln, Oliven und Kräuter dazugeben und zuletzt den Essig vorsichtig einrühren, damit die Mischung nicht emulgiert.

Bohnenkerne abtropfen lassen. Sahne zugießen und alles fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig abschmecken. Da die Bindung der Bohnen sehr variieren kann, muss gegebenenfalls etwas Gemüsebrühe beim Mixen hinzugefügt werden.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne hoch erhitzen.

Die Koteletts darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Koteletts auf vorgewärmten Tellern anrichten. Vor dem Servieren die Kräutervinaigrette großzügig darüber verteilen. Das Bohnenpüree dazu reichen.

Philipp Stein am 24. März 2020

Meer

Garnelen mit Gewürz-Tomate und Limetten-Vinaigrette

Für 4 Personen

Für die Gewürztomate:

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
1/2 Bio-Orangen	300 ml Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
1 TL Senfkörner	1 Sternanis	1 TL schwarze Pfefferkörner
Salz	2 Ochsenherztomaten	

Für die Vinaigrette:

50 ml Limettensaft	35 ml Zitronensaft	50 g Zucker
Salz	150 ml Olivenöl	außerdem
50 g Mandeln	12 schwarze Oliven	30 g getrocknete Tomaten
200 g Fetakäse	1/2 Bund Basilikum	8 Garnelen in der Schale, (8/12)
1 EL Olivenöl		

Die Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen und andrücken. Die Orange abwaschen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl mit Fenchelsamen, Senfkörnern, Sternanis, Pfefferkörnern, Kräuterzweigen, Knoblauch, Orangenscheiben und etwas Salz in einen Topf geben und auf kleiner Stufe langsam (ca. 20 Minuten) lauwarm erhitzen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einen breiten Topf oder eine breite Pfanne passieren, die Tomatenscheiben einlegen und bei gleichbleibend lauwarmer Temperatur etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Vinaigrette Limetten- und Zitronensaft mit Zucker und einer guten Prise Salz gut verrühren, dann das Olivenöl unter Rühren langsam zufügen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. Oliven und getrocknete Tomaten fein würfeln. Feta in Würfel schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne braten.

Tomatenscheiben auf einer Siebkelle abtropfen und in der Tellermitte anrichten. Die gebratenen Garnelen darauf legen und Fetawürfel darauf geben. Oliven, getrocknete Tomaten, Mandeln und Basilikum in die Vinaigrette Rühren und rundherum verteilen.

Philipp Stein am 06. August 2019

Jakobsmuscheln auf Schwarzwurzel-Miso-Ragout

Für 4 Personen

50 g Erdnüsse	450 g Schwarzwurzeln	1 Spritzer Zitronensaft
100 ml Erdnussöl	20 ml Weißwein	30 g Butter
Salz, Zucker	1 Bio-Limette	1 EL helle Misopaste
80 g Crème fraîche	1/2 TL Speisestärke	5 Radieschen
1 Bund Schnittlauch	5 EL Pflanzenöl	weißer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Beet Daikonkresse	150 g grobes Meersalz

Die Jakobsmuscheln aufbrechen, das Fleisch aus der Schale lösen, sorgfältig unter fließend kaltem Wasser abspülen und vom Rogen befreien. Das Jakobsmuschelfleisch auf Küchenkrepp legen und kühl stellen. Schalen ebenfalls auswaschen und zur Seite stellen, sie können später zum Anrichten verwendet werden.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Erdnüsse aus der Schale brechen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten goldbraun rösten, dann abkühlen lassen und grob hacken.

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten. Eine Schüssel mit Wasser und einem Spritzer Zitronensaft bereit stellen. Eine Schwarzwurzel zur Seite legen, die restlichen schälen und sofort ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

In einem Topf Erdnussöl auf ca. 160 Grad erhitzen. Die beiseite gelegte Schwarzwurzel schälen, bis keine Schale mehr zu sehen ist. Dann mit dem Sparschäler die Schwarzwurzel der Länge nach abschälen, sodass man mehrere lange Streifen erhält. Diese dann im heißen Fett ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Geschälte Schwarzwurzeln in schräge Scheiben schneiden.

In einem Topf Weißwein und 20 g Butter erhitzen, die schrägen Schwarzwurzelscheiben zugeben, leicht salzen und zuckern, damit Sie etwas Wasser ziehen und in dem eigenen Saft gar dünsten. In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Gegen Ende der Garzeit der Schwarzwurzeln die Misopaste, Crème fraîche und Limettenabrieb zugeben. Je nach Konsistenz das Ragout mit etwas Speisestärke abbinden.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Hälfte vom Schnittlauch mit 3 EL Pflanzenöl fein pürieren.

Die Jakobsmuscheln auf einer Seite kreuzförmig einschneiden, damit Sie beim Braten eine schöne Optik erhalten. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, die Jakobsmuscheln salzen, pfeffern und in der Pfanne von beiden goldbraun anbraten. Restliche Butter und angeprüllte Knoblauch dazugeben und die Muscheln kurz in der schäumenden Butter auf den Punkt fertig garen, sie sollen innen noch leicht glasig bleiben.

Vor dem servieren Schnittlauch und die Erdnüsse unter das Schwarzwurzelragout mischen und erneut abschmecken. Kresse vom Beet schneiden.

Die Muschelschalen auf das grobe Salz setzen. Das Schwarzwurzelragout hineingeben, die Muscheln daraufsetzen und mit Kresse, Radieschen, Schnittlauchöl und Schwarzwurzelchips garnieren.

Philipp Stein am 10. Januar 2017

Rind

Bürgermeisterstück mit Steinpilz-Kartoffel-Ragout

Für 4 Personen

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

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Den aufliegenden Fettdeckel des Fleischstücks mit einem spitzen, scharfen Messer fein einritzen.

Das Fleischstück rundherum salzen und pfeffern.

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

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

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

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

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

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

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

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

Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen.

Sahne zum eingekochten Fond gießen und alles wieder aufkochen.

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

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

Philipp Stein am 24. September 2019

Gefülltes Rinder-Carpaccio mit Steinpilzen und Rucola

Für 4 Personen

Gefülltes Carpaccio:

200 g Steinpilze	Salz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren	200 ml Olivenöl	2 Bund Rucola
2 Scheiben Schwarzbrot	300 g Rinderrücken	20 g Parmesan

Mayonnaise:

1 TL Pinienkerne	2 Zweige Basilikum	10 g Parmesan
2 getrocknete Tomaten (weich)	3 Eigelb	1 TL grob gemahlener Senf
1 EL Zitronensaft	120 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen, kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln, Knoblauch schälen.

Das Öl mit Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einen hohen Topf geben und auf ca. 70 Grad erhitzen.

Die Pilze mit in den Topf geben und ca. 3 Minuten im heißen Öl garziehen lassen. Mit einer Siebkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das nun aromatisierte Öl beiseite stellen.

Für die Mayonnaise die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Parmesan fein reiben, die getrockneten Tomaten fein hacken.

Eigelbe, Senf und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Mixstab durch mixen, dabei langsam das Olivenöl einlaufen lassen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Pinienkerne, getrocknete Tomaten, Parmesan und Basilikum untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur besseren Handhabung kann die Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit Lochtülle gefüllt werden. Bis zur Verwendung kalt stellen.

Rucola abbrausen, trocken schütteln. Schwarzbrot in 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2 EL vom aromatisierten Öl der Pilze erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Rinderrücken auf einer Aufschnittmaschine sehr dünn aufschneiden (es empfiehlt sich das Fleisch ca. 1 Stunde in den Froster zu geben und dann erst aufzuschneiden) und auf ein Backpapier legen.

Fleischscheiben mit etwas abgekühltem, aromatisiertem Öl der Pilze bepinseln, confierte Steinpilze darauf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rucola und Brotwürfel darauf geben und die Fleischscheiben aufrollen.

Parmesan in Späne reiben. Zum Anrichten je 3 Carpaccio-Röllchen auf einen Teller legen, die Mayonnaise in dünnen Streifen darüber geben und je nach Belieben noch mit ein paar Brotwürfeln, Parmesanspänen und Rucola garnieren.

Das übrige aromatisierte Öl kann zum Anbraten von z.B. Fleisch verwendet werden.

Philipp Stein am 18. Oktober 2016

Glasiertes Flank-Steak mit Polenta Rezept für 4 Personen

Für die Polenta:

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

Für den Mais:

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

Für das Flank-Steak:

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

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

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

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

Den Parmesan fein reiben.

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

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

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

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

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

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

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

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

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

Philipp Stein am 18. Juni 2019

Rinder-Rücken mit Hollandaise, Bohnen und Pfifferlingen

Für 4 Personen

Für Gemüse und Pilze:

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

Für Rinderrücken:

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

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

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

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

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

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

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tagliata vom Rinder-Rücken mit Kräuter-Soße und Bulgur

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

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

Für den Bulgur:

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

Für die Kräutersauce:

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

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

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

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

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

Die Limettenfilets in kleine Stücke schneiden und untermischen.

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

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

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

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

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

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

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

Schwein

Haxen-Brezen-Knödel mit Apfel-Zwiebeln auf Rahmkraut

Für 4 Personen

Für die Brezel-Haxen-Knödel:

6 Brezeln vom Vortag	400 ml Milch	Salz, Pfeffer, Muskat
100 g gegartes Haxenfleisch	1 Schalotte	Pflanzenöl
4 Eigelb	1 EL gehackte Petersilie	1 EL Speckwürfel
3 Eiweiß		

Für die Apfelessigzwiebeln:

2 weiße Zwiebeln	Pflanzenöl	80 ml milder Apfelessig
1 TL Honig		

Für das Rahmkraut:

700 g Weißkohl	Salz	1 Zwiebel
1 EL Speckwürfel	100 ml Weißwein	50 ml Apfelsaft
100 ml Gemüsesfond	100 g Crème-fraîche	2 EL süßer Senf
weißer Pfeffer	Zucker	1 EL gehackte Petersilie

nach Belieben:

1 Stück Wurst darm	3 EL Radieschen	Gartenkresse
--------------------	-----------------	--------------

Die Brezeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch und Gewürze in einem Topf aufkochen. Über die Brezelwürfel gießen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen das Haxenfleisch fein würfeln. Schalotte schälen und fein schneiden.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Haxenfleisch, Schalotten und Speckwürfel darin unter Wenden anbraten.

Eigelb, Petersilie, Speck, Haxen- und Schalottenwürfel zu den Brezelwürfeln geben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tipp: Vorsichtig mit dem Salz würzen, da die Brezeln meist schon mit Salz bestreut wurden.

Die Masse in einen vorbereiteten Wurst darm (ca. 6 cm Durchmesser; beim Metzger erhältlich) füllen oder als Rolle auf ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch geben und fest einwickeln.

In siedendem Salzwasser ca. 30 Minuten brühen. Kalt abschrecken und etwas abkühlen lassen.

Für die Essigzwiebeln Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. In etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Mit Apfelessig ablöschen und einkochen lassen. Honig einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Weißkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren und gut abtropfen lassen.

Für die Rahmsoße Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel und Speck in einer beschichteten Pfanne leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Apfelsaft und Gemüsesfond angießen und etwas einkochen.

Crème fraîche und Senf unter den Saucenansatz rühren. Sobald die Soße eine sämige Konsistenz erreicht hat, Kohlstreifen untermischen, kurz köcheln lassen.

Brezel-Haxenknödel auslösen und in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knödelscheiben darin anbraten.

Das Rahmkraut abschmecken, die Petersilie unterschwenken und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Knödelscheiben auflegen. Essigzwiebeln auf den Knödeln verteilen. Nach Belieben mit Gartenkresse und Radieschenstreifen garnieren und servieren.

Philipp Stein am 15. Januar 2019

Suppen

Minestrone mit Fregola Sarda und Pecorino

Für 4 Personen

100 g Möhren	100 g Staudensellerie	100 g gelbe Zucchini
15 Perlzwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g Panchetta
4 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark	100 ml Weißwein
700 ml Gemüsefond	150 g Fregola Sarda	80 g Erbsen (TK)
1 EL gemischte Kräuter	60 g gegarte Kichererbsen	Salz
Pfeffer	60 g Pecorino	

Möhre und Sellerie putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.

Zucchini putzen, waschen und ebenfalls abtropfen lassen.

Das vorbereitete Gemüse in sehr feine Würfel schneiden (ca. 1 cm)

Perlzwiebeln schälen und halbieren. Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.

Panchetta in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Panchetta und Knoblauch darin andünsten.

Dann vorbereitete Gemüsewürfelchen dazugeben und mit andünsten. Das Tomatenmark einrühren, alles mit Weißwein ablöschen.

Den Weißwein einkochen lassen. Dann mit dem Gemüsefond auffüllen und aufkochen.

Die Fregola einrühren und unter gelegentlichem Rühren garen.

Sobald die Nudelkügelchen weich gekocht sind Erbsen, Kräuter und Kichererbsen zur Minestrone geben.

Alles nochmals kurz durchköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Pecorino fein reiben, unter die Minestrone rühren und sofort servieren.

Philipp Stein am 23. April 2019

Vegetarisch

Offene Lasagne mit Burrata, Oliven- Artischocken-Ragout

Für 4 Personen

Für das Artischockenragout:

3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	500 ml Geflügelfond
180 ml Zitronensaft	200 ml Weißwein	Meersalz
Pfeffer	1 Knoblauchzehe	4 große Artischocken
Speisestärke	60 ml hochwertiges Olivenöl	1 Tomate
50 g Taggiasca Oliven	5 Zweige glatte Petersilie	30 g geröstete Pinienkerne

außerdem:

500 g Burrata	Salz, Pfeffer	8 Nudelplatten
---------------	---------------	----------------

Für den Kochfond Rosmarin und Thymian abspülen, trockenschütteln und mit Fond, 80 ml Zitronensaft, Weißwein, etwas Salz und Pfeffer in einen Topf geben, aufkochen.

Knoblauch schälen, andrücken und zugeben. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 100 ml Zitronensaft und 900 ml kaltes Wasser mischen. Die Artischocken putzen, sodass nur noch die zarten Böden übrig bleiben. Böden ins Zitronenwasser einlegen.

Den Kräuterfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen. Die Artischockenböden abtropfen lassen und im Fond weich garen.

Artischocken abtropfen lassen und grob würfeln. Den Fond auf etwa die Hälfte einkochen (reduzieren).

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Burrata salzen, pfeffern und mit Folie bedeckt im Ofen ca. 10 Minuten leicht temperieren.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelplatten darin mit noch leichtem Biss garen.

Den Artischockenfond erhitzen. Speisestärke und etwas Wasser anrühren. Den Fond damit abbinden, sodass er sämig wird. Olivenöl untermixen.

Tomate überbrühen, abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Oliven entkernen und hacken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, abzupfen und ebenfalls hacken.

Artischockenwürfel, Oliven, Tomaten, Pinienkerne und Petersilie unter den Fond mischen, abschmecken.

Zum Anrichten jeweils etwas Burrata, Artischockenragout und Nudelplatten in einen tiefen Teller schichten.

Philipp Stein am 16. Juli 2019

Petersilien-Tagliatelle mit Steinpilzen, Weißweinschaum

Für 4 Personen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Philipp Stein am 30. Oktober 2018

Wild

Reh-Rücken mit Macadamianuss-Kruste und Rotkraut-Jus

Für 4 Personen

Fleisch:

125 g Macadamianüsse	1/2 Bio-Limette	125 g weiche Butter
1 Eigelb	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	2 EL Semmelbrösel	1 Rehrückenstrang ca. 600 g
2 EL Butterschmalz		

Rotkrautjus:

100 ml roter Portwein	100 ml Rotwein	2 Pimentkörner
2 Gewürznelken	1/2 Zimtstange	350 g Rotkohl
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer
30 g kalte Butter		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Nüsse auf ein Backblech geben und 8 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Den Backofen die Backofentemperatur auf 120 Grad Umluft herunterschalten.

Die gerösteten Nüsse fein hacken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Butter mit dem Schneebesen oder Handrührgerät aufschlagen. Das Eigelb, Limettenabrieb und saft unterrühren. Die gehackten Nüsse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwas Semmelbrösel untermischen, um die Masse etwas kompakter zu machen.

Diese Gratiniermasse zwischen 2 Bögen Backpapier ausrollen und kalt stellen. Sobald Sie durch gekühlt ist kann man sie nach Belieben portionieren.

Den Rehrücken parieren (von Sehnen befreien) mit Salz, Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, den Rehrücken darin von allen Seiten anbraten. Dann den Rehrücken auf den Gitterrost setzen und im 120 Grad vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rosa garen.

Für die Rotkrautjus Portwein, Rotwein, Piment, Nelken und Zimtstange in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 1/4 einkochen lassen.

In der Zwischenzeit vom Rotkohl die unschönen äußeren Blätter entfernen. Rotkohl grob zerkleinern, in einen Entsafter geben und entsaften.

Diesen Saft zur eingekochten Flüssigkeit geben und einmal aufkochen lassen. 12. Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren. Die Rotkrautsauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen, angerührte Stärke unterrühren und abbinden.

Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce die Butter unterrühren.

Den rosa gegarten Rehrücken aus dem Ofen nehmen.

Vom Backofen die Grillfunktion oder Oberhitze einschalten.

Die Gratiniermasse für den Rehrücken zurechtschneiden, auflegen und unter der Grillschlange goldbraun gratinieren.

Den Rehrücken aufschneiden, anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Philipp Stein am 17. Oktober 2017

Wild-Geschnetzeltes, Pilze, gefüllte Grieß-Knödel

Für 4 Personen

Für die Grießknödel:

4 extrafrische Eier	250 ml Milch	65 g Butter
Salz	Pfeffer	80 g Hartweizengrieß
1 Ei	2 Eigelb	Muskatnuss

Für das Wildgeschnetzelte:

1 weiße Zwiebel	300 g gemischte Speisepilze	500 g Wildschweinfilet
Salz	Pfeffer	Speiseöll
200 ml Sherry	600 ml Wildfond	1 EL Speisestärke
1/2 Bund glatte Petersilie	80 g Sahne	1 EL grüne Pfefferkörner
2 EL Preiselbeeren		

Am Vortag die extrafrischen Eier rohen Eier einzeln in kleine gefriergeeignete Behälter schlagen (also ohne Schale) und einfrieren.

Am Zubereitungstag für den Knödelteig Milch, Butter, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen.

Unter ständigem Rühren den Grieß einstreuen. Einige Minuten quellen lassen. Topf vom Herd ziehen, Grieß etwas abkühlen lassen. Dann Ei und 2 Eigelb einrühren. Masse mit Salz und Muskat würzen.

Die Masse im Kühlschrank kalt stellen, bis sie gut durchgekühlt ist, denn nur in kaltem Zustand lässt sich gut verarbeiten.

Inzwischen die eingefrorenen Eier antauen lassen, sodass sich das noch angefrorene Eigelb gut auslösen lässt, ohne dabei kaputt zu gehen.

Aus der Gießmasse 4 Knödel formen und in die Mitte jeweils ein ausgelöstes, noch angefrorenes Eigelb mit einformen, sodass es vollständig von Grieß umschlossen ist. Die Knödel nochmals kurz kalt stellen.

Währenddessen für das Geschnetzelte Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pilze verlesen, putzen und kleinschneiden.

Das Wildschweinfilet gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne heben, warm stellen.

Zwiebel und Pilze im Bratfett anbraten, mit Sherry ablöschen. Wildfond angießen und die Flüssigkeit um etwa 2/3 einkochen.

Speisestärke und wenig Wasser glatt verrühren, den Saucenfond damit leicht sämig binden. Warm halten.

Inzwischen für die Knödel reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Temperatur reduzieren, Knödel einlegen. Im leicht siedenden Wasser garziehen lassen.

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

Kurz vor dem Servieren Sahne steif schlagen, grüne Pfefferkörner hacken. Das Fleisch, Pfefferkörner und die Schlagsahne unter den Saucenfond mischen.

Sobald die Knödel an die Wasseroberfläche steigen, sofort mit einer Schaumkelle herausheben und direkt auf vorgewärmten Tellern verteilen. Knödel und Geschnetzeltes anrichten. Mit Preiselbeeren und nach Belieben Petersilie garniert servieren.

Philipp Stein am 12. November 2019

Index

Artischocke, 32
Bürgermeisterstück, 22
Blumenkohl, 10
Carpaccio, 23
Eisbein(Haxe), 28
Enten-Brust, 8, 9
Erbsen, 30
Fenchel, 2, 18
Forellen-Filet, 2
Garnelen, 18
Gurke, 3
Jakobsmuscheln, 19
Kürbis, 11
Kabeljau-Filet, 3
Knödel, 28, 37
Kohlrabi, 4
Kotelett, 16
Kräuter, 30
Kraut, 28
Lachs-Filet, 4
Lasagne, 32
Nudeln, 30
Perlhuhn, 11
Piccata, 14
Pilze, 9, 22, 23, 25, 33, 37
Polenta, 24
Poularden-Brust, 10
Rücken, 14, 23, 25, 26
Radieschen, 19
Ragout, 22, 32
Reh-Rücken, 36
Reis, 11
Rettich, 5
Rinder-Hüfte, 22
Rosenkohl, 14
Rote-Bete, 8
Rotkraut, 36
Steak, 14, 24, 26
Tagliatelle, 33
Vegan, 32
Wildschwein, 37