

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Rind

2022-2023

83 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 29. Dezember 2023.

Inhalt

Rouladen-Schichtbraten	1
Rinder-Filet mit Orangen-Soße, Wurzel-Gemüse	2
Wagyu-Tataki, smeshu-Marinade, Horenso Gomaae	3
Rinder-Filet, Kürbis, Pesto, Joghurt, Sorbet	5
Rinder-Tatar mit Eigelb, Pastel de Nata, Pisco Sour	7
Chateaubriand mit Sauce béarnaise, Fächerkartoffeln	8
Blumenkohl, Ganache, Orangen-Soße, Rinder-Filet	9
Steak frites mit Kräuterbutter, Zitronen-Kapern-Butter	10
Surf and Turf, Kräuterbutter, Kartoffel-Spalten, Salat	11
Zwiebelrostbraten mit Spätzle	12
Filetsteak mit Süßkartoffel-Stampf und Ofen-Möhren	13
Beef tartare mit Rote Bete, Senfgurken, Rote-Bete-Blini	14
Onglet de boeuf mit Chimichurri, Polenta, Krautsalat	16
Rumpsteak mit Cannellini-Püree, Tahini-Soße, Chili-Öl	17
Rinder-Filet mit Schalotten, Kartoffel-Gratin, Soße	18
Rumpsteak mit Whisky-Honig-Marinade, Grillkartoffeln	19
Rinder-Filet, Kartoffel-Sellerie-Püree, Ratatouille	20
Rinder-Filet-Streifen mit Gemüse, Mie-Nudeln	22
Surf and Turf mit Kartoffel-Spitzkohl-Stampf, Rahm-Soße	24
Cheese-Steak mit Zwiebel-Marmelade	26
Dekonstruierte Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree	27
Rinder-Filet, Balsamico-Soße, Rosmarin-Butter, Polenta	28
Rinder-Filet, Petersilienkruste, Drillinge, Spitzkohl	29
Rinder-Filet, Curry, Sojabohnen, Enokipilze, Basmati	30
Entrecôte mit Barbecue-Pesto, tomatisiertrn Kritharaki	31

Filet Wellington mit Kalbsjus und Frühling-Gemüse	32
Filet Wellington mit Kalbsjus und Frühling-Gemüse	32
Fettuccine Alfredo, Carpaccio mit Butter-Soße, Tomaten	34
Fettuccine Alfredo, Carpaccio mit Butter-Soße, Tomaten	34
Tatar vom Ochsen-Filet mit Wachtel-Spiegelei, Salat	36
Tatar vom Ochsen-Filet mit Wachtel-Spiegelei, Salat	36
Rinder-Filet, Speck-Mantel, Portweinjus, Wurzel-Gemüse	37
Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Speckbohnen, Kartoffel-Stampf	39
Reisnudel-Salat mit Rindfleisch	40
Beef tartare mit Knoblauch-Brot, Tomaten-Rucola-Salat	41
Maultaschen mit geschmolzenen Zwiebeln und Brunoise	42
Maultaschen mit geschmolzenen Zwiebeln und Brunoise	42
Senf-Rostbraten mit Ofen-Fächer-Kartoffeln, Pastinaken	44
Senf-Rostbraten mit Ofen-Fächer-Kartoffeln, Pastinaken	44
Apfel-Scheibe, Kartoffel-Püree, Flönz, Röstzwiebeln	45
Entrecôte, Cognac-Sahne-Soße, Sellerie-Püree	46
Rumpsteak mit Blumenkohl, Pistazien-Crunch, Nussbutter	47
Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Bohnen, Möhren, Feldsalat	48
Zwiebelrostbraten mit Rotwein-Soße, Käse-Spätzle	49
Fajitas mit Steak-Tranchen und Paprika-Gemüse	50
Rinder-Filet mit Rotweinjus, Kartoffel-Türmchen, Möhren	52
Rinder-Filet mit fränkischen Mehlklößen, Speck	53
Rib-Eye-Steak mit Umami-Butter, Möhren, Joghurt, Salat	54
Rinder-Filet, Steckrüben-Stampf, Schalotten, Bohnen-Salat	55
Rinder-Filet, Blumenkohlpüree, Marmelade, Kartoffelnest	56
Sellerie-Püree, -Stroh, -Schnitzel, Rinder-Filet	57
Filet-Steak mit Kirschlack, Maroni-Creme, Pfifferlinge	58
Rinder-Filet, Kräuter-Mantel, Paprika-Creme, Erbsen-Püree	59
Boeuf Stroganoff mit Servietten-Knödel	60
Rinder-Filet mit Himbeer-Barbecue-Soße, Kartoffel-Stampf	61
Düsseldorfer Senf-Rostbraten mit Reibekuchen	62
Rinder-Filet im Panko-Mntel, Süßkartoffel-Erdnuss-Püree	63

Rinder-Filet mit Rotwein-Butter, Sellerie, Blumenkohl	64
Rinder-Filet im Speckmantel, Karotten-Kartoffel-Stampf	65
Beef Lok Lak, Pfeffer-Limetten-Dip, Spargel, Salat	66
Rinder-Filet mit Garnelen, Kartoffel-Püree und Möhrchen	67
Zwiebelrostbraten vom Roastbeef mit Süßkartoffel-Gratin	68
Rinder-Filet im Filoteig, Schalotten-Chutney, Couscous	69
Entrecôte, grüner Spargel, Papas arrugadas, Chimichurri	70
Roastbeef mit Pfeffer-Soße, Pastinaken-Püree, Karotten	71
Tagliatelle, Rinder-Filet-Streifen, Schmortomaten, Pesto	72
Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Sampf und Zwiebeln	73
Tagliata di manzo mit Rucola-Salat und Parmesan-Chip	74
Roastbeef, Auberginen-Würfeln, Knoblauch-Chips, Hummus	75
Entrecôte, Gorgonzola-Soße, Süßkartoffel-Chips, Salat	76
Frühling-Rolle mit Erdnuss-Butter-Soße	77
Rinder-Filet mit Garnelen, Erbsen-Püree, grünem Spargel	78
Zwiebelrostbraten mit Balsamico-Soße, Kartoffel-Stampf	79
Sommer-Rollen mit Rinder-Filet-Streifen, Garnelen, Soße	80
Surf and Turf mit Ponzu-Kräuter-Butter, Thymian-Pommes	81
Steak, Pfeffer-Soße, Schalotten-Kompott, Kräuter-Salat	82
Entrecôte mit Blutorangen-Spargel und Sauce béarnaise	83
Gefüllte Steak-Rolle, Spargel, Süßkartoffel-Püree	85
Entrecôte mit gefüllten Zucchini-Röllchen, Caesar Salad	86
Rinderfilet und Garnelen mit Rotwein-Soße, Butter-Mais	87
Roastbeef mit Grüner Soße und Petersilien-Kartoffeln	88
Rouladen vom Jungbullen, Kartoffel-Püree, Fenchel-Salat	89
Rinder-Filet und Garnelen mit Balsamico-Jus und Gemüse	91
Zwiebelrostbraten, Portwein-Jus, Bratkartoffeln, Möhren	92
Tagliatelle mit Rumpsteak, Tomaten, Rucola, Schafskäse	94
Filet-Gulasch Stroganoff mit Wickel-Klößen	95
Rindfleisch Szechuan-Style mit Jasmin-Reis, Gurken-Salat	96
Rinder-Filet mit Rotwein und Schalotten-Karotten-Ragout	98

Rouladen-Schichtbraten

6 Rouladen, (Beefsteak)	4 große Gewürzgurken	4 Zwiebeln
10 Scheiben Bacon	Senf, Salz, Pfeffer	
Für die Sauce:		
500 ml Rotwein	700 ml Rinderfond	1 Zwiebel, gewürfelt
1 EL Tomatenmark	1 Bund Suppengemüse, gewürfelt	2 Lorbeerblätter
Öl		

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

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

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

Das Ganze um den Braten verteilen und den Fond dazu gießen. Den Bräter zudecken und bei 180°C 2-2,5 Stunden backen.

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

Dazu passt z. B. Kartoffeln mit Rotkohl

Sarah am 27. Dezember 2023

Rinder-Filet mit Orangen-Soße, Wurzel-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet 1 EL Butterschmalz 1 EL Butter
Salz Pfeffer

Für die Orangensauce:

6 Orangen, Saft, Frucht 1 Zwiebel 150 ml Rinderfond
50 g kalte Butter Butter Salz, Pfeffer

Für das Wurzelgemüse:

100 g Karotten 100 g Pastinaken 100 g Sellerie
2 Zweige Rosmarin 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln 1 TL Paprikapulver 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die geschmorten Zwiebeln:

1 Zwiebel 50 g Butter Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilet von jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten, dann salzen. Anschließend im Backofen weitergaren bis es eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht hat. Das Fleisch vor dem Servieren ruhen lassen und anschließend in einer anderen heißen Pfanne mit Butter glasieren.

Für die Orangensauce:

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Anschließend in der Fleischpfanne mit Butter anschwitzen. 5 Orangen halbieren, Saft auspressen und auffangen. Eine Orange filetieren und Filets als Deko zur Seite stellen. Zwiebeln mit Rinderfond und Orangensaft ablöschen und sämig einkochen lassen. Zum Servieren die Sauce mit kalter Butter aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Wurzelgemüse:

Wurzelgemüse waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben, mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne von allen Seiten anbraten und danach auf ein Blech geben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, grob zupfen und unter das Gemüse mengen. Gemüse im Ofen etwa 10 Minuten rösten.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Für die geschmorten Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin weich schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Evelyn Bass am 19. Dezember 2023

Wagyu-Tataki, smeshu-Marinade, Horensu Gomaae

Für zwei Personen

Für das Sorbet:

330 ml Yuzusaft	1 EL Ingwerpaste	50 g Glukosesirup
170 g Zucker	450 ml Wasser	

Für das Tataki:

300 g Wagyu Beef Filet, BMS 12	4 EL neutrales Öl	Salz
--------------------------------	-------------------	------

Für die Tataki-Marinade:

1 Lauchzwiebel	2 Knoblauchzehen	1 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam	3 EL Umeshu	1 EL Reissessig
1 EL Sojasauce	2 EL geröstetes Sesamöl	½ TL Togorashi
½ TL Chiliflocken	2 TL Zucker	300 ml neutrales Öl

Für das Tsukemono:

6 Radieschen	4 Beutel Hibiskustee	100 ml Reissessig
50 g Zucker	200 ml Wasser	Salz

Für die zweierlei Perlen:

100 g kl. Tapiokaperlen	3 EL Ponzusauce	1 EL Ume Su
1 EL Yuzusaft	1 EL Pickelfond	

Für die grüne Chili-Mayonnaise:

1 Ei	1 TL Senf	1 EL Yuzusaft
1-2 TL grüne Thaicurry-Paste	100 ml neutrales Öl	Salz

Für den Horensu Gomaae:

200 g Blattspinat	50 g weißer Sesam	2 EL Tahini
2 EL Sojasauce	2 EL Umeshu	1 EL Reissessig
1 TL Zucker	Eiswasser	

Für den Lotus:

200 g Lotuswurzel	300 ml neutrales Öl	Salz
-------------------	---------------------	------

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsensprossen		
-----------------------	--	--

Für das Sorbet:

Alle Zutaten in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. In der Eismaschine ca. 30 Minuten gefrieren lassen und sofort servieren oder nochmals einfrieren.

Für das Tataki:

Filet salzen und im sehr heißen Öl von allen Seiten scharf anbraten (nicht mehr als 30 Sekunden pro Seite). Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Danach in dünne Scheiben schneiden.

Für die Tataki-Marinade:

Knoblauch abziehen und grob hacken. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin frittieren, bis er goldbraun ist. Mit einer Siebkelle herausnehmen und das Öl für die Lotuswurzel (s.u.) aufbewahren.

Den gerösteten Knoblauch mit Umeshu, Reissessig, Sojasauce, Sesamöl, Togorashi, Chiliflocken, Sesam, Zucker und der in feine Ringe geschnittenen Lauchzwiebel mischen. Über das in Scheiben geschnittene Fleisch geben.

Für das Tsukemono:

Radieschen putzen und vierteln. Wasser mit Zucker, Essig und Salz aufkochen, vom Herd nehmen und die Teebeutel und Radieschen hineingeben. Ca. 20 Minuten ziehen lassen. Pickelsud für die Perlen nutzen.

Für die zweierlei Perlen:

Tapiokaperlen ca. 15 Minuten kochen, bis sie außen glasig sind und der Kern noch weiß ist.

Abgießen und abtropfen lassen. Die Hälfte davon mit Ponzusauce und Yuzusaft mischen, die andere Hälfte mit Pickelfond der Radieschen (s.o.) und Ume Su mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die grüne Chili-Mayonnaise:

Ei, Senf, Yuzusaft, Currypaste und 1 Prise Salz und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und je nach gewünschter Schärfe mit Currypaste abschmecken.

Für den Horenso Gomaee:

Spinat kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und etwas kleiner schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet und springt. In einem Mörser grob zermahlen und mit Sojasauce, Umeshu, Tahini, Reissessig und Zucker verrühren. Das Dressing unter den Spinat mischen.

Für den Lotus:

Lotus in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Wenn TK-Lotus verwendet wird, muss diese vorab sehr gut ausgedrückt und trocken getupft werden (Am besten über Nacht zwischen Küchentüchern mit einem schweren Gegenstand beschwert pressen).

Im heißen Öl bei 160 Grad goldbraun frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Erbsensprossen ausgarnieren.

Sabine Waltner am 23. November 2023

Rinder-Filet, Kürbis, Pesto, Joghurt, Sorbet

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet 1 Knoblauchzehe 100 ml Sojasauce
2 EL Honig

Für den Kürbis:

$\frac{1}{4}$ Hokkaido 1 TL Honig 1 TL scharfes Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriander 1-2 EL Olivenöl 1-2 EL Sesamöl
Salz Pfeffer

Für das Koriander-Pesto:

1 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander $\frac{1}{2}$ grüne Chilischote $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb 50 g Parmesan 100 g Cashewkerne
100 ml Olivenöl 1 EL Sesamöl Salz
Pfeffer

Für den Limetten-Joghurt:

250 g Naturjoghurt, 3,5% $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1 Limette, Saft, Abrieb
1 EL flüssiger Honig 1 TL scharfes Paprikapulver Salz
Pfeffer

Für die Kürbiskerne:

1-2 EL Kürbiskerne

Für das Ananas-Sorbet:

150 g gefrorene Ananas 1 Limette, davon Abrieb 1 grüne Chilischote
1 Bund Koriander 250 ml Kokosnusswasser 2 EL Agavendicksaft
1 TL Vanilleextrakt 2 EL Zucker

Für den Green-Mango-Cocktail:

$\frac{1}{2}$ reife Mango 1 Limette, davon Saft 1-2 Zweige Koriander
200 ml halbtrock. Sekt 6 cl Gin 4 cl Lime Juice
Eiswürfel

Für das Rinderfilet:

Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, Honig und Sojasauce verrühren. Rinderfilet in Medaillons schneiden und in die Honig-Sojasaucen-Mischung geben. Möglichst lange ziehen lassen, dann in einer Pfanne scharf anbraten.

Für den Kürbis:

Kürbis ggf. schälen, entkernen, in ca. 1 cm dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Oliven- und Sesamöl leicht benetzen, mit Honig, Pfeffer, Salz, Koriander und Paprikapulver würzen, alles gut vermengen und in einer Pfanne gleichmäßig anrösten und fertig braten.

Für das Koriander-Pesto:

Knoblauch abziehen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Knoblauch und Chili zerhacken, den Saft einer halben Limette auspressen und etwas von der Schale abreiben. Alle Zutaten bis auf Olivenöl, Salz, Pfeffer und Limettensaft in einen Zerkleinerer geben und mixen. Nach und nach Olivenöl hineingeben, bis ein sämiges Pesto entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft verfeinern und abschmecken.

Für den Limetten-Joghurt:

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kürbiskerne:

Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne anrösten.

Für das Ananas-Sorbet:

Chilischote der Länge nach aufschneiden und entkernen. Einige Korianderblättchen für den Zuckerchip beiseitelegen. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben und ebenfalls für den Chip aufbewahren.

Dann alle restlichen Zutaten in einer Schüssel pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

Für den Zuckerchip den Zucker in einer Pfanne flüssig werden lassen, auf einem Stück Backpapier verteilen und Limettenzeste sowie Korianderblätter drüberstreuen.

Das Sorbet in einem Glas Servieren und mit einem Stück Zuckerchip garnieren.

Für den Green-Mango-Cocktail:

Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Limettensaft auspressen. 4 EL Mangowürfel, 4 cl Limettensaft, Gin, Lime Juice und Koriander in einen Shaker geben und mit einem Muddler die Mangowürfel und den Koriander zerdrücken. Mit drei Eiswürfeln füllen und shaken. Durch ein Sieb in ein Glas mit einem Eiswürfel geben und mit Sekt aufgießen.

Jennifer Schönrock am 16. November 2023

Rinder-Tatar mit Eigelb, Pastel de Nata, Pisco Sour

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

500 g Rinderfilet	2 Sch. Vollkornbrot	2 Gewürzgurken
50 g Kapern	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Eier	1 EL Senf	1 EL Ketchup
1 EL Sriracha	200 g Paniermehl	1 Bund Schnittlauch
1-2 TL Olivenöl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Pastel de Nata:

1 Rolle Blätterteig	3 Eier, Größe L	400 ml Vollmilch
2 EL Maistärke	120 g Zucker	Puderzucker

Für den Pisco Sour:

5 Limetten, davon Saft	2 Eier	250 ml Pisco
peruanisches Bitters	100 ml Zuckersirup	Eiswürfel

Für das Rindertatar:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Brotscheiben rund ausstechen und in einer Pfanne mit Knoblauch knusprig braten.

Rinderfilet sehr fein hacken. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Gewürzgurken und Kapern ebenfalls fein in kleine Stücke schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Das gehackte Fleisch mit Schalotten, Kapern, Gewürzgurken, Schnittlauch und Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer, Senf, Ketchup und Sriracha abschmecken.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe in Paniermehl wenden und vorsichtig in Öl bei 180 Grad für 10 Sekunden frittieren.

Das Tartar anrichten und mit einem frittierten Eigelb obendrauf und Schnittlauch dekorieren.

Für die Pastel de Nata:

Zwei Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Ein Vollei und zwei Eigelbe mit Zucker und Stärke in einem Topf mit einem Schneebesen verrühren.

Nach und nach die Milch hinzufügen und alles glattrühren. Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis die Masse puddinggleich aussieht. Blätterteig auswickeln. Dann entlang der Hälfte der langen Seite durchschneiden, so dass man zwei gleich große Teigstücke hat. Diese aufeinanderlegen und von der kurzen Seite her sehr eng aufrollen. Die entstandene Teigrolle in 12 gleichgroße Scheiben schneiden. Diese Teigstücke in eine Muffinform geben und darin etwas fest drücken.

Puddingmasse zu 3/4 in die Form gießen. Die Puddingtörtchen dann bei 200 Grad 20-25 Minuten backen.

Pastel de Nata vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Für den Pisco Sour:

Limetten auspressen. Eier trennen und das Eiweiß auffangen.

Limettensaft, Pisco, Zuckersirup, Eiweiß und Eiswürfel in einen Shaker geben. Flüssigkeiten ungefähr 30 Sekunden kräftig im Shaker schütteln.

Pisco Sour durch ein Barsieb in ein Glas geben. Kurz warten, bis sich der Eiweißschaum an der Oberfläche abgesetzt hat. Je einen Spritzer Bitters auf den Schaum geben.

Richard Decker am 16. November 2023

Chateaubriand mit Sauce béarnaise, Fächerkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

500 g Rinderfilet	250 g Butterschmalz	100 g Butter
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Meersalz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	150 g Butter	1 EL weiche Butter
2 Eier	100 ml Weißwein	50 ml Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	6-8 schwarze Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 mittelgroße Kartoffeln	10-20 g Parmesan	40 g Butter
1 EL weiche Butter	1 TL Salz	

Für das Fleisch: Einen Backofen auf 120 Grad Umluft, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Fleisch ca. 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es sich auf Zimmertemperatur erwärmt. Fleisch mit Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch gut von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch im Backofen bei 120 Grad auf einem Rost auf der mittleren Schiene bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad garen. Dann das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen.

Danach das Fleisch in der Pfanne mit aufgeschäumter Butter, Rosmarin, Thymian arrosieren. Fleisch in Tranchen schneiden und auf dem heißen Teller anrichten, mit Meersalz und etwas Pfeffer würzen.

Für die Sauce: Butter in einen Topf geben, langsam erhitzen und klären.

Estragon, Kerbel und Petersilie sehr fein hacken. Von den Kräutern jeweils ca. 2 Esslöffel für später beiseitelegen.

Schalotte abziehen und fein schneiden. Wein und Essig mit den Kräutern, Schalotte, Lorbeer und Pfefferkörner auf 1/3 einkochen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und den Sud beiseitestellen. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe über einem Wasserbad vorsichtig schaumig aufschlagen. Das Wasser sollte den Topf mit den Eigelben nicht berühren und nicht kochen.

Nun im feinen Strahl die geklärte Butter langsam und nach und nach hineingießen, dabei mit dem Schneebesen immer weiter schlagen, bis eine dicke Masse entstanden ist.

Wein-Essig-Reduktion langsam hinzugeben, dabei immer weiter schlagen. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken und restlichen Kräutern unterrühren.

Für die Kartoffeln: Parmesan reiben und beiseitestellen. Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen. Zwei Holzkochlöffel parallel auf ein Brett legen und die Kartoffel dazwischen legen. Nun die Kartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben, jeweils bis auf den Holzstiel schneiden, so dass die Kartoffeln unten noch zusammenhängen. Die Kartoffeln für 5 Minuten blanchieren.

Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Kartoffeln dicht mit der eingeschnittenen Seite nach oben in die Form legen, dann salzen und mit Butterflöckchen belegen. Form mit den Kartoffeln in einen vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft schieben und 25 Minuten fertig garen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit Kartoffeln mit der abgetropften Butter mit einem Pinsel bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Volker Bettin am 06. November 2023

Blumenkohl, Ganache, Orangen-Soße, Rinder-Filet

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

400 g Rinderfilet	4 EL Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer

Für den Blumenkohl:

2 große Köpfe Blumenkohl	200-400 ml Milch	30 g Goudakäse
20 g Bergkäse	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Butterschmalz	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml Orangensaft	1 Sternanis	3 EL Zucker
Salz		

Für die Ganache:

100 g Zartbitterschokolade, 50%	1 Orange, Abrieb	1 EL Orangenlikör
50 g eiskalte Butter	3 EL Haselnussöl	

Für das Fleisch: Den Ofen auf 110 Grad Heißluft vorheizen.

Rinderfilet in 3-5 cm ca. 150-200 g große Stücke schneiden. Diese mit einem Band umwickeln. Jede Seite scharf in Butterschmalz mit Kräutern anbraten, herausnehmen, in Alufolie einwickeln und mit Salz und Pfeffer würzen und bei 80-90 Grad ca. 17 Minuten im Ofen garen lassen bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad. Rausnehmen und kurz ruhen lassen.

Für den Blumenkohl: Blumenkohl waschen, Blätter und Strunk entfernen und einen Kohl in Röschen teilen. Den anderen in dünne Scheiben schneiden. Milch in einem Topf aufkochen, 250 g Blumenkohl dazugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze 10-15 Minuten weich garen. Kohl abgießen, dabei die Milch auffangen und mit dem Stabmixer fein pürieren. So viel Milch angießen, bis das Püree cremig wird. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken Blumenkohlscheiben in einer Pfanne mit Öl braten. Etwas Käse darüber hobeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Warmhalten in einen Ofen stellen. Den restlichen Blumenkohl auf dem Trüffelhobel in dünne Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Petersilie feinhacken und Blumenkohl damit bestreuen.

Für die Sauce: Zucker in einer beschichteten Pfanne ohne Fett karamellisieren. Mit dem Orangensaft ablöschen und den Sternanis hinzufügen. Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte der Menge einkochen. Mit etwas Salz abschmecken.

Für die Ganache: Schokolade mit einem Messer fein hacken und die Butter in Würfel schneiden. Beides zusammen mit ca. 3 Esslöffel Orangenabrieb und dem Likör in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dabei mit einem Schneebesen ständig rühren. Wenn die Zutaten verbunden sind, die Schüssel aus dem Wasserbad heben und das Haselnussöl in einem feinen Strahl unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Schokoladencreme in eine Form gießen und im Kühlschrank kaltstellen, bis die Masse leicht fest wird. Ganache aus der Form stürzen und nach Belieben in entsprechend große Stücke teilen.

Die Ganache auf die Teller verteilen, einen Klecks Blumenkohlpüree daneben anrichten und einige Scheiben gebratener Blumenkohl anlegen.

Das Ganze mit der Orangensauce beträufeln und mit Orangenzeste garniert servieren.

Eli John am 02. November 2023

Steak frites mit Kräuterbutter, Zitronen-Kapern-Butter

Für zwei Personen

Für die Pommes frites:

500 g festk. Kartoffeln 300 ml Weißweinessig Pflanzenöl, Salz

Für die Steaks:

2 Rinderfilets à 200 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch 4 Zweige glatte Petersilie 2 Zweige Basilikum

2 Zweige Kerbel 1 Knoblauchzehe 125 g Butter

Salz Pfeffer

Für die Zitronen-Kapern-Butter:

1 Zitrone, Saft, Abrieb 1 EL Kapern 2 Sardellenfilets

125 g Butter $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat 100 g Himbeeren 2 EL Dijonsenf

1 EL Himbeeressig 1 Prise Zucker 3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für die Pommes frites:

Die Fritteuse auf 150 Grad vorheizen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und in dünne Stifte schneiden. In Weißweinessig 15 Minuten wässern, dann trockentupfen. In der Fritteuse 5 Minuten frittieren. Dann herausnehmen, die Fritteuse auf 170 Grad stellen und nochmals 3 Minuten frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Für die Steaks:

Rinderfilet mit Bindfaden schnüren und in einer Grillpfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. Dann im Backofen etwa 15 Minuten ziehen lassen. Bis eine Kerntemperatur 53 Grad erreicht ist.

Für die Kräuterbutter:

Butter in einen Multizerkleinerer geben. Knoblauch abziehen und halbieren. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Alles mit in den Multizerkleinerer geben und zu einer geschmeidigen Kräuterbutter mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronen-Kapern-Butter:

Butter in einen Multizerkleinerer geben. Zitrone heiß abwaschen und die Hälfte der Schale abreiben. Saft einer Hälfte auspressen. Schnittlauch grob schneiden. Sardellen, Zitronensaft und abrieb, Kapern und Schnittlauch mit zur Butter geben und alles aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Salat waschen und trockenschleudern. Himbeeren waschen. Aus Senf, Essig und Öl ein Dressing aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über Salat und Himbeeren geben.

Antonia Renger am 26. Oktober 2023

Surf and Turf, Kräuterbutter, Kartoffel-Spalten, Salat

Für zwei Personen

Für die Kartoffelspalten:

6 große festk. Kartoffeln	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Surf and Turf:

2 Rinderfilet à 150 g	6 Riesengarnelen	150 g Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

100 g Butter	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 TL Worcestersauce
Salz	Pfeffer	

Für den Wildkräutersalat:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado	100 g Wildkräutersalat
2 TL grüne Sprossen	1 EL Senf	2 TL Honig
3 EL Olivenöl	2 EL dunkler Balsamico	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

grüne Sprossen

Für die Kartoffelspalten:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und in gleichgroße, schmale Spalten schneiden. In der Fritteuse ausbacken. Den Vorgang dreimal wiederholen bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Für das Surf and Turf:

Öl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets von allen Seiten darin scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Ruhen für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen legen. Garnelen in einer anderen Pfanne mit dem Rest Butter anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kräuterbutter:

Knoblauch abziehen. $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen. Beides zusammen mit Petersilie und Basilikum in einen Multizerkleinerer geben und fein hacken.

Butter dazugeben und unterrühren. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Wildkräutersalat:

Mango und Avocado entsteinen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Salat waschen und trockenschleudern. Aus Senf, Honig, Öl, und Balsamico ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Mango, Avocado und Sprossen mischen und Dressing darüber geben.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sprossen garnieren.

Felipe Fellens am 09. Oktober 2023

Zwiebelrostbraten mit Spätzle

Für zwei Personen

Für den Rostbraten:

2 Rumpsteaks, ca. 3 cm dick 2 EL Estragonsenf Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für die Zwiebelsauce:

3 Zwiebeln 100 ml Sahne 50 ml trockener Rotwein
300 ml Rinderfond 1 EL Mehl 1-2 Zweige Majoran
1-2 Zweige Thymian Salz

Für die Zwiebelringe:

1 Zwiebel 1 EL Mehl 1 EL Paprikapulver
Öl

Für die Spätzle:

2 Eier 200 g Mehl 2 EL Butter
Salz

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

Für den Rostbraten:

Die Steaks waschen und trockentupfen. Fleisch salzen und einseitig mit Senf bestreichen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Steaks jeweils mit der Senfseite zuerst scharf anbraten (ca. eine Minute pro Seite). Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und in den vorgeheizten Backofen geben. Pfanne für die Zwiebelsauce aufgestellt lassen.

Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen.

Vor dem Servieren noch kurz bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Für die Zwiebelsauce:

Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und in die noch heiße Pfanne in der die Steaks gebraten wurden geben. Leicht anbraten, mit etwas Salz würzen und so lange braten, bis die Zwiebeln gut Flüssigkeit abgegeben haben. Mit Rotwein ablöschen und sobald die meiste Flüssigkeit verdampft ist, das Mehl zu den Zwiebeln geben und gut vermengen.

Später Rinderfond hinzugeben, verrühren und nach Belieben mit Majoran und Thymian würzen. Sahne einrühren. Wenn die Sauce zu dünn ist, kann man sie noch mit etwas Mehl abbinden. Vor dem Servieren den Saft der Steaks zu der Sauce geben und verrühren.

Für die Zwiebelringe:

Zwiebel abziehen, in dickere Ringe schneiden, in Mehl und Paprikapulver wälzen und in heißem Öl ca. 4 Minuten goldgelb frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Spätzle:

Eier, Mehl, 1 TL Salz und 100 ml Wasser zu einer glatten Masse verrühren und bestenfalls 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig nochmals aufschlagen und die Spätzle dann direkt in kochendes Wasser schaben oder mit einer Spätzlepresse hineindrücken. Wenn die Spätzle oben schwimmen herausnehmen, mit Butter vermengen oder in heißer Butter in einer Pfanne schwenken. Salzen.

Für die Garnitur:

Petersilie hacken und über das Gericht streuen.

Oliver Giemsa am 25. September 2023

Filetsteak mit Süßkartoffel-Stampf und Ofen-Möhren

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 200 g	2 Knoblauchzehen	1-2 EL Butter
1 Bund Rosmarin	Kokosfett	grobes Meersalz
Pfeffer		

Für den Süßkartoffelstampf:

800 g Süßkartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 rote Chilischote
30 g Ingwer	1 EL Butter	200 ml Sahne
150 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für die Ofen-Möhren:

8 Babymöhren mit Grün	4 Knoblauchzehen	2 Zitronen, davon Saft
1 EL Ahornsirup	1 Bund Thymian	1 TL Chilipulver
Olivensöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Kokosfett erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz und scharf darin anbraten. Knoblauch andrücken und mit Rosmarin und Butter hinzugeben. Fleisch mit aromatisierter Butter übergießen.

Pfanne in den Ofen schieben und das Fleisch ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Süßkartoffelstampf:

Zwiebel abziehen und würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili und Ingwer fein hacken.

Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel, Chili und Ingwer in zerlassener Butter (1/2 EL) 2 Minuten dünsten. Süßkartoffel zugeben und kurz mit dünsten. Gemüsefond zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten garen.

Süßkartoffeln zerstampfen. Thymianblättchen abzupfen. Mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und 1 EL abgezupften Thymianblättchen würzen. Sahne und restliche Butter untermengen.

Für die Ofen-Möhren:

Möhren schälen, das Möhrengrün bis auf ca. 1 cm entfernen. Zitronensaft auspressen. Thymianblättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und halbieren.

Zitronensaft, Ahornsirup, Thymian, Chili, Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Karotten längs halbieren, in eine ofenfeste Form legen und mit der Marinade bestreichen. Die glasierten Karotten im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Tanja Kollischan am 25. September 2023

Beef tartare mit Rote Bete, Senfgurken, Rote-Bete-Blini

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Gelee:

200 ml Rote-Bete-Saft 1 geh. TL Agar-Agar

Für die Blini:

200 g vorgeg. Rote Bete 150 ml Buttermilch 1 Ei
50 g Butter 75 g Weizenmehl 75 g Buchweizenmehl
1 TL Backpulver Öl 1 TL Salz

Für den Senfkaviar:

30 g Senfkörner 100 ml Apfelsaft 1 EL Apfelessig
mittelscharfer Senf Zucker Salz

Für die Senfsauce:

1 EL körniger Senf 1 EL mittelscharfer Senf 50 ml Sahne
2 EL Crème-fraîche 50 ml Weißwein 150 ml Rinderfond
Ggf. Speisestärke 1 Lorbeerblatt Salz, Pfeffer

Für das Beef tartare:

300 g Rinderfilet 80 g vorgegarte Rote Bete 80 g Senfgurken
1 EL Traubenkernöl $\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf Senfkaviar, siehe oben
 $\frac{1}{2}$ EL gehackten Dill $\frac{1}{2}$ EL Wodka Salz, Pfeffer

Für die sautierten Pilze:

200 g braune Champignons 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
Öl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Sauerrahm 1 Zitrone, Abrieb, Saft 2 Silberzwiebeln
1 Zweig Dillspitzen Salz Pfeffer

Für das Rote-Bete-Gelee:

Den Saft mit Agar-Agar in einem Topf aufkochen lassen und ca. 3 mm hoch in eine kleine Form gießen. Sofort kaltstellen. Nach ca. 30 Minuten sollte die Masse geliert sein und man kann mit Hilfe eines Ausstechers oder Servierings kleine Kreise ausstechen.

Für die Blini:

Butter schmelzen. Buttermilch mit der Roten Bete und dem Ei gut pürieren und gemeinsam mit den restlichen Zutaten (außer Öl) in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig rühren. Ca. 20 Minuten ruhen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe eines Servierings die Blinis ca. 3 Minuten je Seite nach und nach ausbacken.

Für den Senfkaviar:

Senfkörner unter kaltem Wasser abspülen und im Apfelsaft ca. 10 Minuten weich kochen. Wenn die Konsistenz marmeladenartig ist, vom Herd nehmen und mit Essig, Senf, Zucker und Salz abschmecken. Die Hälfte davon für die Garnitur und die andere Hälfte für das Beef tartare verwenden.

Für die Senfsauce:

Wein, Fond und Lorbeer aufkochen und um die Hälfte einreduzieren lassen. Lorbeer entfernen. Senf, Sahne und Crème fraîche einrühren, weiter reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Stärke abbinden.

Für das Beef tartare:

Fleisch von Fett und Sehnen befreien und möglichst fein schneiden. Rote Bete und Senfgurken ebenfalls fein würfeln und mit Dill zum Fleisch geben. Mit Traubenkernöl, Senf, einer Hälfte Senfkaviar von oben, Wodka, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die sautierten Pilze:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Champignons, Schalotte und Knoblauch fein würfeln und im heißen Öl anbraten, bis das gesamte Wasser verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Sauerrahm glattrühren und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebeln halbieren und in die einzelnen Segmente teilen. Mit einem Bunsenbrenner die Schnittflächen kurz abflämmen.

Sabine Waltner am 20. September 2023

Onglet de boeuf mit Chimichurri, Polenta, Krautsalat

Für zwei Personen

Für das Onglet:

2 Stück Onglet, à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
50 g Butter	Salz	Salzflakes

Für den Krautsalat:

$\frac{1}{4}$ Weißkohl	$\frac{1}{4}$ Rotkohl	2 Karotten
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	40 g Joghurt	2-3 EL Crème-fraîche
2-3 EL Weißweinessig	3-4 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Chimichurri:

1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Schale	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	1 kleine Chilischote	grobes Salz
grober Pfeffer	getrockn. Thymian	getrockn. Oregano
3-4 EL Olivenöl		

Für die Polenta:

125 g Maisgrieß	30 ml Milch	20 g Parmesan
2 EL Butter	1 EL geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Onglet:

Das Onglet mit etwas Salz von allen Seiten würzen und sofort diagonal zum Grillrost in die heiße Grillpfanne geben.

Etwa 1,5 Minuten grillen und diagonal drehen, dass ein schönes Grillmuster entsteht. Nach weiteren 1,5 Minuten drehen und für die andere Seite wiederholen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen auf etwa 54 Grad Kerntemperatur garen.

Zum Schluss noch mit geschältem Knoblauch, Rosmarin und Butter in der Pfanne arrosieren. Fleisch noch etwas ruhen lassen. Mit Salt flakes garnieren.

Für den Krautsalat:

Kohl in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, kräftig salzen, ordentlich durchkneten und ziehen lassen.

Karotten schälen und grob raspeln, zum Kohl geben und durchmengen.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Joghurt, Crème fraîche, Essig, Zucker und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Gemüse vermischen. Anschließend nochmal kaltstellen und etwas ziehen lassen.

Für die Chimichurri:

Petersilie grob hacken, Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili halbieren und entkernen. Petersilie, Schalotte, Knoblauch und Chili im Mörser zerstoßen.

Zitronensaft dazugeben und mit Olivenöl aufgießen bis eine dicke Masse entsteht.

Pfeffer, Salz, Thymian und Oregano zufügen und mit Zitronenzesten und Saft abschmecken. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Polenta:

500 ml Wasser kochen und salzen. Milch dazugeben und die Hitze reduzieren. Grieß nach und nach einrühren. Köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Kurz vor dem Servieren gehobelt Parmesan, Butter und Paprikapulver zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Matthias Hambach am 11. September 2023

Rumpsteak mit Cannellini-Püree, Tahini-Soße, Chili-Öl

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 Rumpsteaks, à 250 g 1 TL granul. Knoblauch Butterschmalz
Salz weißer Pfeffer

Für das Püree:

800 g Cannellini-Bohnen 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone, davon Saft
20 g Petersilie 20 g Koriander 20 g Schnittlauch
 $\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Öl:

2 EL Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken $\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver

Für die Sauce:

80 g Tahini 1 Zitrone, davon Saft $\frac{1}{4}$ TL Salz

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für das Steak:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Steaks würzen und im Backofen auf eine Kerntemperatur von 50° ziehen lassen, rausnehmen und abkühlen lassen. Mit Butterschmalz einstreichen und auf dem Grill scharf anbraten.

Für das Püree:

80 g der Bohnen beiseitenehmen den Rest in 600 ml Wasser mit 1 TL Salz 15 Minuten in einem Topf bei hoher Hitze kochen.

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und auspressen.

Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne kurz anrösten, anschließend mörsern. Petersilie, Koriander und Schnittlauch grob hacken. Die restlichen Bohnen mit Kräutern, Kreuzkümmel, Knoblauch, 1,5 EL Zitronensaft und Olivenöl und 60 ml Kochwasser in einem Mixer geben mit einer Prise Salz und kräftig Pfeffer würzen. Die gekochten Bohnen mit dem Püree vermengen.

Für das Öl:

Öl und Chiliflocken in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten erhitzen. Pfanne danach beiseite stellen und das Paprikapulver unterrühren.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren, auspressen und 1,5 EL Zitronensaft mit 70 ml Wasser, Tahini und Salz verquirlen und glattrühren.

Für die Garnitur:

Püree auf flache Teller verteilen, die Saucen drüber geben und Steak darauf anrichten und mit Blüten garniert servieren.

Michael Damast am 04. September 2023

Rinder-Filet mit Schalotten, Kartoffel-Gratin, Soße

Für zwei Personen

Für den Spieß:

300 g Rinderfilet, ca. 3,5 cm dick Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für die Trauben-Schalotten: 3 Schalotten 150 ml dunklen Traubensaft

Für das Kartoffelgratin:

200 festk. Kartoffeln 1 Knoblauchzehe 50 g Appenzeller Käse

50 g Gouda Käse 200 ml Sahne $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin

$\frac{1}{2}$ Bund Thymian Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die dunkle Sauce:

1 Karotte 1 Stange Sellerie 10 cm Porree

1 Zwiebel 2 EL trockener Rotwein 400 ml Rinderfond

1 EL Zuckerrübensirup 1 EL Speisestärke Pflanzenöl

Für das Gemüse:

1 gelbe Paprika 1 rote Paprika 1 kleine Zucchini

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 1 EL Tomatenmark

2 EL Tomatensaft 1 TL getrockneter Oregano 1 EL Agavendicksaft

1 EL Misopaste Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Spieß:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filet in ca. 4 cm große Stücke schneiden, salzen und mit Öl einreiben.

Ein Fleischthermometer in einem Stück platzieren und eine Kerntemperatur von ca. 52 Grad erreichen lassen. Dazu bei starker Hitze von beiden Seiten ca. 1,5 Minuten in Öl anbraten. Am Ende mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Trauben-Schalotten:

Schalotten abziehen und halbieren. Im Traubensaft garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Schalotten und Filetstücke abwechselnd am Spieß platzieren und beiseitestellen.

Für das Kartoffelgratin:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben, ca. 2 mm dick, hobeln. Sahne und Gewürze in einem Topf erwärmen und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Kräuter hacken und dazugeben. Kartoffelscheiben in einem Gefäß zu einer Rose schichten und den Sahnesud über ein Sieb über die Kartoffeln gießen. Käse reiben, darüber streuen und bei ca. 190 Grad Ober- /Unterhitze 25 Minuten überbacken.

Für die dunkle Sauce:

Karotte, Sellerie und Zwiebel schälen, kleinschneiden und mit etwas Pflanzenöl kross anbraten. Zum Schluss den Porree kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen. Nach ca. 2 Minuten den Rinderfond dazugeben und mit Speisestärke anrühren. Zuckerrübensirup dazugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Über ein Sieb abgießen und zur gewünschten Sämigkeit abbinden lassen.

Für das Gemüse:

Zucchini und Paprika schälen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Olivenöl anschwitzen. Paprika und Zucchini zugeben. Mit Tomatenmark und Saft ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, mit Oregano, Agavendicksaft, Misopaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit einem Zweig Rosmarin garnieren und servieren.

Sindy Braun am 22. August 2023

Rinder-Filet, Kartoffel-Sellerie-Püree, Ratatouille

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Sch. Rinderfilet à 200 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
Sonnenblumenöl	Salz	

Für das Ratatouille:

1 kleine Zucchini	1 Aubergine	1 rote Paprika
1 gelbe Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g gehackte Dosentomaten
5 getrocknete Tomaten	50 ml roter Portwein	1 EL flüssig Honig
1 EL dunkler Balsamicoessig	Sojasauce	½ TL gerebelter Thymian,
½ TL gerebelter Oregano	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
100 ml Sahne	150 ml Rinderfond	30 ml Cognac
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 EL bunte Pfefferkörner
3 TL eingel. grüne Pfefferkörner	2 TL helle Misopaste	Speisestärke

Für das Kartoffel-Sellerie-Püree:

300 g festk. Kartoffeln	300 g Knollensellerie	100 ml Sahne
2 EL Butter	Muskatnuss	Salz

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin waschen, trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch salzen und je Seite jeweils eine Minute im heißen Öl scharf anbraten. Fleischthermometer im Fleisch fixieren, Rosmarin und Knoblauch auf dem Fleisch verteilen und anschließend im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen. Filet vor dem Servieren salzen.

Für das Ratatouille:

Gemüse waschen und trockentupfen. Paprika von Trennhäuten und Kernen befreien. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse für circa 5 Minuten bei geringer Hitze braten. Mit Balsamico ablöschen und Honig dazugeben.

Mit Thymian und Oregano abschmecken und mit Portwein ablöschen.

Das Ganze 5 Minuten köcheln lassen. Dosentomaten und getrocknete Tomaten in einen hohen Messbecher geben und mit einem Pürrierstab mixen. Anschließend zum Gemüse geben. Mit Sojasauce abschmecken.

Für die Sauce:

Butter bei mittlerer Hitze im Topf schmelzen. Pfeffer im Mörser zerkleinern und anschließend in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anschwitzen. Zwiebel abziehen und grob klein schneiden.

Anschließend hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Cognac ablöschen.

Knoblauch abziehen und mit dem Messerrücken andrücken. Kräuter waschen und trockenwedeln. Knoblauchzehe, Kräuter und Rinderfond hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Pürieren und danach durch ein Sieb lassen und auffangen. Sud mit der Sahne aufgießen. Grünen Pfeffer und etwas vom Wasser aus dem Glas zur Sauce geben und fein pürieren. Mit Speisestärke vermischten Cognac zur gewünschten Sämigkeit abbinden. Mit Misopaste abschmecken.

Für das Kartoffel-Sellerie-Püree:

Kartoffeln und Sellerie schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten

weichkochen. Anschließend abgießen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Sahne und Butter unterrühren und mit Muskat abschmecken.

Sindy Braun am 10. Juli 2023

Rinder-Filet-Streifen mit Gemüse, Mie-Nudeln

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

6 braune Champignons	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	10 Zuckerschoten	2 rote Zwiebeln
Agavendicksaft	Erdnussöl	Salz, Pfeffer
roter Pfeffer		

80 ml Sojasauce

Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

80 ml Teriyakisauce

Roter Pfeffer

1 TL rote Currypaste

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet

1 grüne Chilischote

1 EL Teriyakisauce

Erdnussöl

roter, Pfeffer

1 rote Chilischote

1 Zitrone, davon Saft

1 EL Erdnussöl

Salz, Pfeffer

1 gelbe Chilischote

1 EL Sojasauce

1 TL rote Currypaste

Für die Nudeln:

125 g Mie-Nudeln

Salz

4 EL Erdnüsse, natur

1 TL Erdnussöl

Für die Spieße:

2 getrock. Backpflaumen

2 ganze Erdnüsse

$\frac{1}{2}$ TL Wasabi

Für die Garnitur:

2 Lauchzwiebeln

1 Limette

4 Zweige Koriander

3 Zweige Minze

1 EL weißer Sesam

Für das Gemüse:

Die Pilze putzen und anschließend vierteln. Zuckerschoten und Paprika waschen und trocken tupfen. Paprika von Trennhäuten und Kernen befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Erdnussöl in einem Wok erhitzen und zunächst die Champignons scharf anbraten, anschließend zur Seite schieben und die Zwiebel hinzugeben, ebenfalls anbraten. Wenn die Zwiebel etwas Farbe genommen hat zur Seite schieben und Paprika hinzugeben, scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend mit etwas Agavendicksaft abschmecken und kurz durch den Wok schwenken. Anschließend Gemüse zur Seite schieben und Zuckerschoten in den Wok geben, ebenfalls anbraten und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Fleisch beiseitestellen.

Für die Sauce:

Alle Zutaten in einen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen. Einen Schuss Wasser hinzugeben und nochmals aufkochen lassen.

Für das Rinderfilet:

Rinderfilet in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen und davon 1 TL Saft auffangen. Sojasauce, Teriyakisauce, Currypaste, Öl und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Pfeffer würzen. Chilischoten waschen, von den Trennhäuten und Kernen befreien und fein schneiden. Marinade mit dem Fleisch und den geschnittenen Chili vermengen. Erdnussöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, mariniertes Rinderfilet hinzugeben und für eine Minute scharf anbraten. Das vorbereitete Gemüse hinzugeben und mit dem Fleisch und der zuvor fertiggestellten Sauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nudeln:

Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 4 Minuten (oder nach Packungsbeilage) kochen.

Anschließend herausnehmen und in einer Schüssel mit Erdnussöl und den gerösteten Erdnüssen

vermengen.

Für die Spieße:

Je ein bisschen Wasabipaste in die Mulde der Pflaumen geben und darauf je eine Erdnuss platzieren. Pflaume auf einen Spieß spießen und auf den Nudeln als Garnitur platzieren.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Lauchzwiebel waschen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Limette in feine Scheiben schneiden. Koriander und Currykraut waschen, trockenwedeln und grob zupfen.

Heike Geißler am 10. Juli 2023

Surf and Turf mit Kartoffel-Spitzkohl-Stampf, Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für den Stampf:

5 vorw. festk. Kartoffeln	1 kleiner Spitzkohl	250 ml süße Sahne
250 ml Vollmilch	100 g Butter	Muskatnuss
Salz	Salz	Pfeffer

Für Surf & Turf:

200 g Rinderfilet-Medaillons	2 Garnelen ohne Schale	1 Zitrone, davon Saft
3 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 kleine rote Zwiebel	200 ml süße Sahne	Butter
100 ml Cognac	100 ml trockener Weißwein	200 ml Rinderfond
3 geh. TL grüne Pfefferkörner	Cayennepfeffer	1 TL getrock. Thymian
Speisestärke	Salz	

Für die Rotwein-Zwiebeln:

1 mittlere rote Zwiebel	rote Weintrauben	Butter
200 ml trockener Rotwein	1-2 EL Blütenhonig	

Für den Stampf:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien und in Streifen schneiden. Diese nach Bedarf nochmal zerkleinern. Kartoffelstücke mit den Spitzkohlstücken in das kochende Wasser geben und garen.

Sobald Kartoffeln und Kohl gar, aber nicht zu weich sind (Gabelprobe!), über ein Sieb abschütten und direkt wieder zurück in den Topf geben.

Butter in Stücke schneiden und mit einem Teil der Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Kartoffelstampfer stampfen und alles gut vermischen. Dabei auf die Konsistenz achten und nach Bedarf noch Sahne und/oder Milch unterrühren. Zum Schluss nochmal abschmecken.

Warm stellen. Beim Anrichten mit der frisch geriebenem Muskat bestreuen.

Für Surf & Turf:

Rinderfilet in etwa auf Raumtemperatur kommen lassen. Butterschmalz in einer tiefen, beschichteten Pfanne sehr heiß erhitzen. Mit einem Holz- oder Metall-Stäbchen prüfen, ob das Fett heiß ist. Wenn dies der Fall ist, die ungewürzten Medaillons von jeder Seite scharf anbraten. Dann Garnelen mit in das heiße Fett geben und ebenfalls braten. Per Druck auf das Fleisch den Gargrad des Fleisches prüfen. Es sollte beim Anrichten medium-rare sein, da es noch etwas nachziehen wird. Kurz vor dem Anrichten das Fleisch von beiden Seiten ordentlich mit Salz und Pfeffer würden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Garnelen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Restlichen Zitronensaft für die Sauce aufbewahren.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, klein würfeln und in der geschmolzenen Butter vorsichtig andünsten. Die Zwiebeln dürfen nicht braun werden oder zu stark rösten, sondern sollen ihre Farbe behalten. Mit einem guten Schuss Cognac ablöschen. Leicht einkochen lassen und mit Weißwein ablöschen. Pfefferkörner hinzugeben und erneut etwas einköcheln lassen. Mit Fond und Sahne aufgießen. Die noch flüssige Sauce mit Salz, Thymian, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft von oben würzen. Alles aufkochen und anschließend köcheln lassen. Nochmal abschmecken und nach Bedarf, je nach Kochzeit, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden.

Für die Rotwein-Zwiebeln:

Butter langsam in der Pfanne zerlassen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebel in

die Butter geben und mit dem Honig karamellisieren. Wenn die Masse in der Pfanne anfängt trocken zu werden und leicht zu rösten, mit dem Rotwein ablöschen. Hitze auf mittlere Stufe regulieren und alles einkochen lassen, sodass die Zwiebeln den Rotwein aufnehmen. Hin und wieder schwenken oder umrühren.

Weintrauben längs halbieren. Kurz vor Schluss, für ca. 2 Minuten, die Weintrauben hinzugeben und mit warm werden lassen.

Lara-Madeleine Kapschak-Weigel am 03. Juli 2023

Cheese-Steak mit Zwiebel-Marmelade

Für zwei Personen

Für die Zwiebelmarmelade:

3 Schalotten	80 g Butter	150 g Zucker
150 g Honig	30 ml trockener Rotwein	100 ml Ahornsirup
200 ml dunkler Balsamico	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Cheesesteak:

300 g Rib-Eye-Steak	1 ganzes Baguette	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	1 Knoblauchzehe	200 g Cheddar
150 g Gruyère	150 g Gouda	400 ml Milch
110 g Butter	50 ml Sojasauce	150 g Mehl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahl. Cayennpfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Rauchsatz
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Cacio e pepe-Pommes:

4 festk. Kartoffeln	100 g Pecorino	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer
---------------------	----------------	---------------------------

Für die Zwiebelmarmelade:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Schalotten abziehen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Stetig umrühren und mit Balsamico, Rotwein und Ahornsirup ablöschen. Mit Honig zu einer dickflüssigen Masse einkochen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Kurz vor dem Servieren auf das knusprig gebackene Baguette streichen bevor Fleisch und Käsesauce darüber kommt.

Für das Cheesesteak:

Knoblauch abziehen und pressen. Ribeye Steak in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, Rauchsatz, Pfeffer, Sojasauce, $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer und Knoblauch marinieren. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Mit in die Fleischmarinade geben. Alles in einer Pfanne mit Öl und $\frac{1}{4}$ Butter medium anbraten.

Baguette längs aufschneiden und im Ofen knusprig erwärmen bis kurz vor dem Servieren.

Mit Mehl und Butter eine Mehlschwitze ansetzen und mit Milch aufgießen.

Gruyère, Cheddar und Gouda fein reiben und langsam unter Mehlschwitze rühren bis Käse komplett geschmolzen ist. Käsemasse mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen und zu einer cremigen Käsesauce verrühren.

Für die Cacio e pepe-Pommes:

Kartoffeln schälen und in dünne Pommes schneiden. In Wasser einlegen und von Stärke befreien. Abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trockentupfen. In Fritteuse zweimal knusprig ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit geriebenem Pecorino und schwarzem Pfeffer toppen.

Robert Behounek am 29. Juni 2023

Dekonstruierte Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Rinderroulade:

400 g Hüftsteak	2 Sch. Bauchspeck	2 Karotten
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Essiggurken
500 ml Rinderfond	1 EL Tomatenmark	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Speisestärke	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	100 g Butter
Muskatnuss	Salz	

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel	doppelgriffiges Mehl	Pflanzenöl
-----------	----------------------	------------

Für die dekonstruierte Rinderroulade:

Das Hüftsteak in dünne Streifen schneiden, Bauchspeck und Gurken in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken.

Steakstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Zwiebel, Knoblauch und Speck im Bratenrückstand anrösten, mit Tomatenmark tomatisieren und mit Rinderfond ablöschen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Gurken etwa 15 Minuten vor dem Servieren in die Sauce geben. Dann alles mit Stärke abbinden und Steak hineingeben.

Für das Kartoffelpüree:

Milch im Topf erwärmen. Kartoffeln schälen, vierteln und abwaschen. In einem Topf mit Salzwasser garen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter dazu geben und Milch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen hobeln. In Mehl wenden und in heißen Öl ausbacken.

Erika Henning am 26. Juni 2023

Rinder-Filet, Balsamico-Soße, Rosmarin-Butter, Polenta

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet	2 Zweige Thymian	1 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Balsamico-Zwiebelsauce:

1 große rote Zwiebel	50 ml Balsamicoessig	200 ml trockener Rotwein
50 g kalte Butter	1 EL Mehl	1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Rosmarin-Butter:

40 g weiche Butter	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Polenta:

150 g Maisgrieß	30 g Parmesan	40 g Butter
250 ml Kalbsfond	2 EL Olivenöl	Muskatnuss, Salz

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz von beiden Seiten in Öl mit Thymian anbraten. Danach im Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für die Balsamico-Zwiebelsauce:

Zwiebel abziehen, in grobe Streifen schneiden und in einem Topf mit Öl und Zucker karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen und Essig nach und nach hinzufügen.

Kalte Butter in Mehl wenden und unter die Sauce rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Rosmarin-Knoblauch-Butter:

Knoblauch abziehen und auspressen. Butter und Olivenöl erwärmen, den Knoblauch hinzufügen. Rosmarin fein hacken und zur Buttermischung geben. Mit Salz abschmecken.

Für die Polenta:

Kalbsfond und 200 ml Wasser aufkochen und salzen. Maisgrieß unter Rühren hineingeben und 10 Minuten kochen, danach 20 Minuten quellen lassen.

Parmesan reiben und unterrühren, mit Butter und Olivenöl zu einem glatten Brei verrühren. Mit einer Prise Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Aniko Reusche am 05. Juni 2023

Rinder-Filet, Petersilienkruste, Drillinge, Spitzkohl

Für zwei Personen

Für die gerösteten Drillinge:

500 g Drillinge 100 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Petersilienkruste:

1 Bund glatte Petersilie 1 Knoblauchzehe 2 Scheiben Toastbrot
100 g weiche Butter Salz Pfeffer

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 150 g 100 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Spitzkohl:

500 g Spitzkohl 250 ml Gemüsefond 100 ml Sahne
Butterschmalz $\frac{1}{2}$ TL Zucker Salz, Pfeffer

Für die gerösteten Drillinge:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Drillinge waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser garen.

Anschließend abgießen und pellen. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und Drillinge bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten goldbraun anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Petersilienkruste:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rinde vom Toastbrot entfernen und Brot in fein Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles mit weicher Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Rinderfilet:

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten, dann kurz ruhen lassen. Mit Petersilienkruste bestreichen und für etwa 15 Minuten im Ofen weitergaren lassen. Die letzten 2 Minuten Kruste mit Grillfunktion gratinieren lassen.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl waschen und in schmale Streifen schneiden. In einer hohen Pfanne mit Butterschmalz andünsten. Fond angießen und ziehen lassen, abschließend mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Silke Utes am 29. Mai 2023

Rinder-Filet, Curry, Sojabohnen, Enokipilze, Basmati

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet	2 TL Reissessig	40 ml helle Sojasauce
80 ml Ketjap Manis	1 EL Zucker	Butterschmalz

Für das Curry:

80 g rote Currypaste	2 TL Apfelessig	1 EL Tomatenmark
500 ml Kokosmilch	1 Zitronengras	3 Limettenblätter
1 TL Ingwer	1 EL Maisstärke	1 EL schwarzer Sesam
Erdnussöl	Salz	

Für den Reis:

1 Tasse Basmatireis	1 Limette, (Abrieb, Saft).	1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt	3 Wacholderbeeren	1 TL Salz

Für das Gemüse:

5 EL TK-Sojabohnen	10 Enokipilze	1 Beet Kresse
Öl		

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet in einer Pfanne im Butterschmalz rundum ca. 8 Minuten anbraten, dann im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad ziehen lassen.

200 ml Wasser mit Zucker, Reissessig, Sojasauce und Ketjap Manis in einem Topf zu einer dicken Flüssigkeit reduzieren und Rinderfilet mit der Reduktion einpinseln.

Für das Curry:

Currypaste in Erdnussöl anrösten und mit Apfelessig ablöschen.

Tomatenmark hinzufügen und mit Kokosmilch aufkochen. Zitronengras andrücken und mit Limettenblättern und Ingwer dazugeben, salzen und 20 Minuten ziehen lassen. Curry durch ein Sieb gießen und eventuell mit Maisstärke abbinden. Sesamkörner ohne Fett anrösten.

Für den Reis:

Reis mit zwei Tassen Wasser, Salz, Zimtstange, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren gar kochen. Abgießen, von Gewürzen befreien und mit Limettensaft und -abrieb parfümieren.

Für das Gemüse:

Sojabohnen in Salzwasser ca. 7 Minuten kochen. Pilze in heißem Öl ca. 3 Minuten frittieren und auf Papier abtropfen lassen. Kresse zupfen.

Currysauce auf Tellern angießen. Rinderfilet in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden und auf der Sauce platzieren. Pilze und Kresse darauf geben und Sojabohnen in die Sauce legen. Mit Sesamkörnern bestreuen. Reis in einer separaten Schale servieren.

Gert Handel am 08. Mai 2023

Entrecôte mit Barbecue-Pesto, tomatisierter Kritharaki

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Entrecôte (Roastbeef, 350 g) Salzflöcken

Für die Kritharaki:

350 g Kritharaki-Nudeln	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
500 g stückige Dosen-Tomaten	500 ml Tomaten-Gemüsesaft	1 Bund Basilikum
1 TL getrockneter Thymian	1 TL getrockneter Rosmarin	1 EL getrockneter Basilikum
Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für das Pesto:

1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	6 getrocknete Tomaten
4-6 EL Tomatensauce, v. o.	4 Zweige Basilikum	1-2 TL milde Rauchpaprika
3-4 EL Olivenöl	weißer Pfeffer	

Für die Garnitur:

ca. 100 g Parmesan 1 Zweig Basilikum

Für das Fleisch: Den Backofen auf 55 Grad vorheizen.

Fleisch je Stück mit einem Bogen Backpapier fest und stramm einpacken.

Auf dem Küchenbrett für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.

Grillpfanne aufheizen. Fleisch vorsichtig auspacken und zunächst für ca. 1 Minute die Fettseite gut in der Pfanne anrösten.

Fleisch für 90 Sekunden bei hoher Hitze anbraten. Fleisch um 180 Grad drehen und ca. 1 Minute anbraten. Fleisch in der Pfanne wenden und die Prozedur wiederholen, sodass ein schönes Muster entsteht.

Sofort aus der Pfanne nehmen und erneut in Papier stramm einpacken, mit dem Schneidebrett zurück in den Backofen geben und bei 52-54 Grad ruhen lassen. Am Ende das Fleisch mit Salzflöcken bestreuen.

Für die Kritharaki: Schalotten und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. In einer hohen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, bis die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind. Dosentomaten, Tomatensaft, 300-500 ml Wasser sowie ein Teelöffel Salz dazugeben und noch vor dem Kochen die Nudeln in die Tomatensauce geben.

Restliches Wasser ggf. während des Kochvorgangs dazugeben.

Zwischendurch immer mal umrühren und nur zum Schluss einen Deckel aufsetzen, sodass die Tomatennudeln nicht zu trocken werden. Je nach Garzeit der Nudeln diese im Topf 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Temperatur ziehen lassen und mit Thymian, Rosmarin, Basilikum und weißem Pfeffer abschmecken. Frischen Basilikum waschen, zupfen und in Streifen schneiden.

Für das Pesto: Schalotte und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotte und Knoblauch in die Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde, geben und anbraten. Basilikum abbrausen. Tomaten und Basilikum in den Multi-Zerkleinerer geben. Danach mit in die Pfanne geben und mit Rauchpaprika und etwas weißem Pfeffer abschmecken. Olivenöl dazugeben und mit etwas Tomatensauce von oben ablöschen, ggf. etwas Wasser dazugeben.

Für die Garnitur: Parmesan reiben. Basilikum in Streifen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Basilikum garnieren und servieren.

Stefanie Neßlinger am 01. Mai 2023

Filet Wellington mit Kalbsjus und Frühling-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Filet Wellington:

300 g Rinderfilet	60 g Baconscheiben	200 g gemischte Pilze
200 g Blätterteigrolle	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Abrieb	1 Ei	20 g Butter
1 EL Butterschmalz	1 EL Senf	30 ml Weißwein
½ Bund Petersilie	3 Zweige Thymian	3 Zweige Majoran
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Jus:

1 große mehligk. Kartoffel	1 Zwiebel	10 g gefrorene Butter
250 ml Kalbsfond	100 ml spanischer Rotwein	1 cl roter Portwein
15 g Tomatenmark	½ TL Dijonsenf	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

150 g Babymöhren	1 zarter Kohlrabi	150 g dünner grüner Spargel
100 g Zuckerschoten	2 Frühlingzwiebeln	1 Zitrone, davon Abrieb
50 g Butter	½ Bund Basilikum	1 Prise Natron
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für das Filet Wellington:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz einreiben.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, bis es heiß ist, aber nicht raucht. Filet von allen Seiten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und mit Senf bestreichen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Blätter der Kräuter abzupfen und grob hacken. Pilze putzen und fein würfeln. In einer großen Pfanne die Butter zusammen mit Olivenöl erhitzen. Pilze anbraten, dann Schalotten und Knoblauchwürfel hinzugeben und glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Für weitere 10 Minuten anbraten, bis der Alkohol vollständig verdampft ist. Vom Herd nehmen, die gehackten Kräuter und Zitronenabrieb unterrühren und ggf.

auf einem Schneidebrett hacken.

Schneidebrett mit einem großen Stück Frischhaltefolie bedecken. In die Mitte ca. zwei Baconscheiben legen und diese mit der Pilzmasse bestreichen. Anschließend das Rinderfilet darauf platzieren. Filet fest in Frischhaltefolie einrollen. Blätterteig entrollen und salzen. Streifen für Deko abschneiden. Frischhaltefolie vom Filet entfernen und das Filet längs in der Mitte des Blätterteiges platzieren. Etwas Eigelb auf die Ränder streichen, dann Fleisch in den Blätterteig einrollen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nach Bedarf verzieren. Mit Eigelb bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad für ca. 8 Minuten goldbraun backen. Temperatur auf 190 Grad reduzieren. Weitere 15 Minuten backen. Das Filet bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen. Im Backofen bis zum Anrichten ruhen lassen.

Für die Jus:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Alle Zutaten außer der Butter und der Kartoffel in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Zum Binden die Kartoffel in die Jus reiben und einmal aufkochen lassen. Jus durch ein Sieb passieren und mit der gefrorenen Butter montieren.

Für das Gemüse:

Babymöhren, Kohlrabi, Spargel und Zuckerschoten putzen, ggf. schälen und dekorativ schneiden. In Salz-Natron-Wasser bissfest garen und evtl. in Eiswasser abschrecken.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Gemüse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Basilikum hacken. Frühlingszwiebeln und Basilikum unter das Gemüse heben. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Marie-Louise Hüneke am 25. April 2023

Fettuccine Alfredo, Carpaccio mit Butter-Soße, Tomaten

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

200 g Rinderfilet Salz

Für die Buttersauce:

2 Schalotten	1 EL Butter	125 ml Weißwein
150 ml Gemüsesfond	2 EL Weißweinessig	130 g kalte Butter
ggf. 0,5 TL Mehl	Zucker	Salz
Weißer Pfeffer	Bunter Pfeffer	

Für den Nudelteig:

2 Eier, Zimmerwarm	100 g Semola	100 g Mehl, 405
1 Prise Salz		

Für die Alfredo-Sauce:

75 g Butter, Zimmerwarm	75 g Parmesan, Zimmerwarm	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die konfierten Tomaten:

10 Cocktailtomaten	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
2 EL Balsamicoessig	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Winterthymian
1-2 EL Puderzucker	2 EL Olivenöl	

Für Rucola und Kapern:

50 g Rucola	2-3 EL eingel. Kapern	1 EL Mehl
Öl	Salz	

Für die Pinienkerne:

3 EL Pinienkerne

Für die Fertigstellung:

10 g Parmesan	Rucola	Zucker
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für das Carpaccio:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Silberhaut, Fett und Sehnen entfernen. Mit einem scharfen Messer in feine, dünne Scheiben schneiden. Danach ggf. mit einem Plattiereisen zwischen eingölter Frischhaltefolie hauchdünn klopfen. Das Fleisch leicht salzen und in den Kühlschrank stellen.

Für die Buttersauce:

Schalotten abziehen, grob würfeln und in etwas Butter in einem Topf glasig dünsten. Mit Wein, Fond und Essig ablöschen, aufkochen und bei starker Hitze auf etwa 100 ml einkochen. Die Reduktion durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und erneut aufkochen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Ggf. Mehl unter Rühren hereinrieseln lassen und erneut aufkochen. Butter nach und nach mit dem Schneebesen einrühren und schmelzen.

Für den Nudelteig:

Semola und Mehl in einer Schüssel miteinander vermischen. Eier dazugeben und mit einer Gabel grob verkneten. Anschließend mit der Küchenmaschine ca. 3-5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Ggf. einen kleinen Schluck Wasser hinzugeben, sollte der Teig zu trocken/bröselig sein. Teig kühl stellen.

Nach ca. 20 Minuten Teig herausholen und mithilfe einer Nudelmaschine auswalzen. Nudeln ggf. mit der Hand zu Fettuccine schneiden oder durch den Fettuccine-Aufsatz der Nudelmaschine ziehen.

Fettuccine ca. 1:30-2 Minuten al dente im gesalzenen Wasser kochen.

Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser im Topf belassen, restliches Nudelwasser auffangen. Nudeln wieder in den Topf geben. Mit der Sauce im Topf fortfahren (siehe unten).

Für die Alfredo-Sauce:

Parmesan kurz vorm Kochen der Nudeln reiben. Butter in Würfel teilen.

Ein Drittel der Butter zu den Nudeln in den Topf geben. Gut einrühren, ggf. Nudelwasser hinzufügen. Ein Drittel des Käses hinzufügen. Schritte noch 2-mal wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind. Die Stärke des Nudelwassers bindet die Sauce. Pasta Alfredo mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die konfierten Tomaten:

Tomaten waschen und halbieren. Mit der Hautseite nach unten in eine flache Auflaufform mit Olivenöl und Butter geben. Knoblauch abziehen, pressen und dazugeben. Mit Salz, Puderzucker und Kräutern bestreuen, mit Essig beträufeln und für 25-30 Minuten in den Backofen geben.

Für Rucola und Kapern:

Rucola waschen und gut trocken tupfen. Kapern abgießen und gut trocken tupfen. Kapern mehlieren. Öl in einem hohen Topf erhitzen oder mit einer Fritteuse arbeiten. Rucola knusprig ausbacken. Dann die Kapern knusprig ausbacken. Beides noch warm salzen.

Für die Pinienkerne:

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten.

Für die Fertigstellung:

Parmesan hobeln oder reiben.

Auf dem Teller Platz für Nudeln und Tomaten lassen. Etwas Buttersauce auf den Teller geben und Carpaccio darauf verteilen. Mit etwas Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner kurz abflämmen.

Frittierten und frischen Rucola sowie Kapern auf dem Fleisch verteilen.

Ggf. nochmal salzen und pfeffern. Parmesan drüber verteilen und nochmal mit der Buttersauce beträufeln.

Nudeln aufdrehen und neben dem Carpaccio anrichten. Mit Rucola, Pinienkernen und Kapern toppen.

Tomaten aus dem Ofen holen und ebenfalls auf dem Teller anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fettuccine Alfredo: Alfredo di Lelio gab dem Gericht seinen Namen. In seinem Restaurant in Rom war die Zubereitung am Tisch eine wahre 'Zeremonie'. Es heißt auch, er habe seiner Frau nach der Geburt ihres Sohnes genau dieses Gericht serviert.

Carpaccio: Das Carpaccio wurde 1950 erstmalig von dem Koch Giuseppe Arrigo Cipriani in Venedig serviert.

Melina Gross am 25. April 2023

Tatar vom Ochsen-Filet mit Wachtel-Spiegelei, Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Ochsenfilet	8 Wachteleier	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ EL eingel. Kapern	1 Sardellenfilets	$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g zarte Rucolablätter	4 große Radieschen	2 EL Kräuternessig
2 TL Honig	2 TL mittelscharfer Senf	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Baguette:

1 Päckchen Trockenhefe	250 g Weizenmehl, 550	$\frac{1}{2}$ TL Honig
$\frac{1}{2}$ TL Salz	15 g Olivenöl	

Für die Garnitur:

2 Wachteleier	Öl
---------------	----

Für das Tatar:

Das Ochsenfilet waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Kapern und Sardellenfilets hacken. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Wachteleier trennen und die Eigelbe auffangen.

Fleisch, Schalotten, Kapern, Sardellen und die Hälfte der Schnittlauchröllchen mit Eigelben und dem Olivenöl in eine Schüssel geben und gründlich mischen. Das Ochsentatar mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Kaltstellen.

Für den Salat:

Rucola gut putzen, unter kaltem Wasser abwaschen und bei Bedarf halbieren. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Essig, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und über den Salat geben. Gut durchmischen.

Für das Baguette:

150 g Wasser mit allen Zutaten in Reihenfolge in die Schüssel der Küchenmaschine geben und 2 Minuten mit dem Knethaken kneten. Den Teig auf einer bemehlten Unterlage zu einer Rolle formen und auf einem Baguette-Blech in den kalten Backofen schieben. Eventuell oben mit einem scharfen Sägemesser schräg einschneiden. Nun den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze einstellen und ca. 25 Minuten backen. Brot aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

30 ml Olivenöl 30 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben auf beiden Seiten goldbraun rösten. Die Brote aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Wachteleier mit etwas Öl braten.

Marie-Louise Hüneke am 24. April 2023

Rinder-Filet, Speck-Mantel, Portweinjus, Wurzel-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 180 g	2-4 Scheiben Speck	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Butterschmalz	3 Zweige Thymian
1 TL neutrales Öl	Meersalz, Pfeffer	2 Rinderfilets à 180 g

Für die Portweinjus:

1 Stange Porree	2 mittlere Karotten	1/8 Knollensellerie
1 Pastinake	5 Kirschtomaten	1 TL Butter
400 ml trockener Rotwein	100 ml Portwein	200 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt	2-3 Zweige Thymian
10 schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Zucker	Speisestärke
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Wurzelgemüse:

2 Karotten	2 Pastinaken	1/2 frische Rote Bete
40 g Butter	700 ml Gemüsefond	

Für die Bohnen:

150 g Prinzessbohnen	3 Zweige Bohnenkraut	15 g Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für das Rinderfilet:

Das Rinderfilet mit kaltem Wasser abwaschen, putzen, ggf. Silberhaut entfernen und trocken tupfen. Fleischabschnitte für die Jus aufbewahren.

Speck um die Filetstücke wickeln, mit Kochgarn oder Zahnstochern fixieren. Filets ein wenig salzen und mit ein wenig Öl beidseitig bestreichen.

Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen und die Filets von beiden Seiten ca. 1-1,5 Minuten scharf anbraten, damit sie Farbe annehmen.

Hitze reduzieren, Knoblauch mit einem Messer andrücken und zusammen mit Thymian in die Pfanne geben. Butter dazugeben und das Filet immer wieder mit einem Löffel mit dem Buttersud übergießen, damit es gleichmäßig gart. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 56-58 Grad erreichen. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einwickeln. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für die Portweinjus:

Fleischabschnitte, Karotten, Pastinake und Sellerie schälen und mit dem Porree grob schneiden. In einer Kasserole 2 EL Öl erhitzen und das Gemüse anrösten bis es gebräunt ist. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Tomaten halbieren, dazu geben und kurz mitbraten.

Tomatenmark dazu geben und ebenfalls anrösten. Thymian dazu geben, ggf. die Zweige teilen. Lorbeer und Pfefferkörner ebenfalls zugeben. 300 ml Rotwein und 100 ml Gemüsefond dazu geben, aufkochen und auf hoher Stufe kochen lassen, damit die Flüssigkeit verdampft. Wenn diese verdampft ist, restlichen Wein und Fond nachgießen und durch ein Sieb passieren. Jus in einer Schüssel auffangen. Portwein in den Topf geben, aufgefangene Jus dazu geben und wieder reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, wenig Pfeffer und ggf. einem Teelöffel Butter abschmecken. Falls der Jus zu flüssig ist, mit Stärke abziehen.

Für das Wurzelgemüse:

Karotten und Pastinaken schälen und längs halbieren. Rote Bete schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 500 ml Fond und 30 g Butter in eine große Pfanne geben, aufkochen und Karotten mit der Schnittseite nach unten dazu geben, 5-7 Minuten später die Pastinaken mit der Schnittseite nach unten dazu legen. In einer kleinen Pfanne dasselbe mit den Rote-Bete-Scheiben

wiederholen (200 ml Fond + 10 g Butter). Auf hoher Stufe Kochen lassen bis das Wasser verdampft ist, dann auf mittlere Hitze herunterdrehen und in der noch in der Panne verbliebenen Butter rösten. Nach ca. 5 Minuten wenden und mit der Schnittseite nach oben weiter rösten. Per Einstechen testen, ob der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

Für die Bohnen:

Ca. 1-1,5 Liter Wasser mit 10 g Salz zum Kochen bringen. Bohnen putzen und mit 1 TL Bohnenkraut kochen. Kochwasser probieren, ob es salzig genug ist. Bohnen ca. 6-8 Minuten kochen, bis diese bissfest sind.

Dann Wasser abgießen und Bohnen in Eiswasser tauchen, damit sie nicht weiter garen. Kurz vor dem Servieren Bohnen in der Pfanne des Filets erwärmen, dabei nicht zu heiß werden lassen. Bohnenkraut hinzugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional Bohnen vor dem Servieren auf dieselbe Länge schneiden und als Bohnenfloss als Bett für das Filet auf den Teller legen.

Jens Helfferich am 17. April 2023

Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Speckbohnen, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 230 g 50 g Butterschmalz Salz, bunter Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

200 ml Portwein 200 ml trockener Rotwein 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe 30 g Butter 100 ml Sahne
400 ml Rinderfond 30 g Tomatenmark brauner Zucker
Salz Pfeffer

Für den Sellerie-Kartoffel-Stampf:

500 g vorw. festk. Kartoffeln 300 g Knollensellerie $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
100 g Butter 50 ml Sahne 50 ml Milch
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Zwiebelringe:

1 Zwiebel 1 TL edels. Paprikapulver Mehl, Rapsöl

Für die Speckbohnen:

400 g Prinzessbohnen 200 g Bauchspeck (Scheiben) 1 Zwiebel
50 g Butter 500 ml Gemüfefond Bohnenkraut
Muskatnuss Salz, Pfeffer Eiswürfel

Für das Rinderfilet: Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet in der Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten, leicht würzen und danach bei ca. 130 Grad im Ofen ca. 10 Minuten zartrosa fertig garen.

Kurz vor dem Servieren mit Salz und buntem Pfeffer würzen.

Für die Rotweinsauce:

Die geschälten und geschnittenen Schalotte mit braunem Zucker in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und leicht mit anbraten. Dann mit Portwein und Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Eine halbe abgezogene Knoblauchzehe dazugeben und vor dem Servieren wieder entfernen.

Nach Bedarf Sahne und Rinderfond dazugeben und weiter einreduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken.

Für den Sellerie-Kartoffel-Stampf: Kartoffeln und Sellerie schälen, kleinschneiden und in Salzwasser weichkochen. Danach das Wasser abgießen.

Butter, Sahne, Milch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Im Anschluss gehackten Schnittlauch untermischen.

Für die Zwiebelringe: Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe mit Mehl bestäuben und in Rapsöl goldbraun frittieren. Mit Paprikapulver würzen und als Garnitur über den Stampf geben.

Für die Speckbohnen: Bohnen putzen, gleichmäßig schneiden und in Gemüfefond blanchieren. Eiswasser bereitstellen, die Bohnen darin abschrecken, auf einem Küchentuch trocken tupfen. In einer Pfanne Speckstreifen knusprig braten, wieder herausnehmen und auf Küchenkrepp legen. Danach in einer anderen Pfanne die Butter schmelzen und die abgezogene und kleingewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Bohnen nun hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Muskatnuss würzen, bissfest garen. Das Bohnenkraut am Ende wieder herausnehmen. Vor dem Servieren die knusprigen Speckstreifen unterheben.

Florian Wüllscheidt am 03. April 2023

Reisnudel-Salat mit Rindfleisch

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Rinderfilet	1 kleine weiße Zwiebel	1 kleine rote Zwiebel
1 EL Fischsauce	Ein paar Sojasprossen	Öl
$\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker		

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Pck. Reisnudeln	1 $\frac{1}{4}$ Möhren	1/6 Kopf Eisbergsalat
$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 kleine milde Chilischote
75 g naturbelassene Erdnüsse		

Für das Dressing:

$\frac{1}{4}$ Möhre	1 Knoblauchzehe	1 Limette
4 EL Fischsauce	1 EL brauner Zucker	

Für das Fleisch:

Das Rindfleisch in kleine, sehr dünne Scheiben schneiden. Fischsauce mit braunem Zucker verrühren und das Fleisch damit marinieren. Kurz vor dem Anrichten in einer großen Pfanne oder im Wok das Öl erhitzen und die Rindfleischstreifen darin sehr scharf und kurz braten. Das Fleisch herausnehmen, sobald es gut ist und kurz zur Seite stellen.

Rote und weiße Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden und in der gleichen Pfanne nun die Zwiebspalten scharf und kurz braten. Von der Hitze nehmen, die Fleischstreifen und die Sojasprossen hinzufügen und alles vermengen.

Für den Salat:

Möhren schälen. Reisnudeln kochen und nach dem Kochen mit reichlich kaltem Wasser abspülen.

Erdnüsse ohne Öl anrösten und zur Seite stellen.

Eisbergsalat waschen, trocknen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln, Koriander, Chili und Möhren ebenfalls klein schneiden und alles miteinander mischen.

Für das Dressing:

Knoblauch abziehen und pressen. 75 ml Wasser mit Fischsauce, braunem Zucker, dem Saft der Limette, gepressten Knoblauchzehe und der in sehr dünne Scheiben geschnittenen Möhre zu einer Sauce vermischen.

Felix Weis am 03. April 2023

Beef tartare mit Knoblauch-Brot, Tomaten-Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für das Beef tatar:

250 g Rinderfilet	1 Zwiebel	2-3 Essiggurken
30 g Kapern	1 EL Senf	1 TL Cognac
1 TL Worcestersauce	1 TL Paprikapulver	1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

2 Scheiben Ciabatta	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz		

Für den Tomaten-Rucola-Salat:

4 mittelgroße Tomaten	75 g Rucola	1 rote Zwiebel
1 TL Senf	2 EL Balsamico Essig	1 TL Zucker
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Beef tatar:

Das Rinderfilet von Haut und Sehnen trennen und im Anschluss fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Essiggurken und Kapern fein schneiden. Fleisch mit Zwiebeln, Gurken und Kapern, Öl, Paprikapulver, Senf und der Worcestersauce in einer Schüssel gut vermengen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vor dem Anrichten Tatar mit Salz, Pfeffer, Cognac und Petersilie verfeinern. In einem Metallring auf dem Teller anrichten.

Für das Knoblauchbrot:

Knoblauch abziehen und grob hacken. In einem Mörser mit Meersalz zu einer Paste verarbeiten und mit Öl mischen. Ciabatta mit Knoblauch-Öl bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten gleichmäßig anrösten.

Kurz vor dem Anrichten mit etwas Meersalz bestreuen.

Für den Tomaten-Rucola-Salat:

Tomaten und Rucola waschen und trocknen. Strunk von Tomate entfernen und Tomaten in mittelgroße gleichmäßige Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Öl, Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer mit einem kleinen Schneebesen verrühren bis es emulgiert. Tomaten und Rucola in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen und mit Zwiebeln garnieren.

Torben Lippert am 28. März 2023

Maultaschen mit geschmolzenen Zwiebeln und Brunoise

Für zwei Personen

Für die Brühe:

200 g Rindertafelspitz	1 große Gemüsezwiebel	1 Karotte
100 g Knollensellerie	1 Stück Lauch (10 cm)	15 g getrock. Steinpilze
5 weiße Champignons	1 L Rinderfond	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	Lorbeerblätter
Pflanzenöl	schwarze Pfefferkörner	

Für den Nudelteig:

150 g Semola	100 g Nudelmehl, Type 00	3 Eier
2 EL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

250 g Schweinehackfleisch	100 g Babyspinat	2 rote Zwiebeln
1 Zitrone, davon Abrieb	1 Brötchen vom Vortag	1 Ei
70 ml Milch	2 EL Butterschmalz	3 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Majoran	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Zwiebeln:

2 kleine Zwiebeln	100 g Butter
-------------------	--------------

Für das Gemüse:

2 Karotten	1 Scheibe Knollensellerie	10 braune Champignons
1 Zitrone, davon Abrieb	2 EL Butter	2 Zweige glatte Petersilie
Salz		

Für die Fertigstellung:

1 Ei	Semola	Salz
------	--------	------

Für die Brühe:

Etwas Backpapier in eine Pfanne legen. Zwiebel abziehen, halbieren, mit der Schnittfläche auf das Backpapier legen und in der Pfanne in Öl anbraten. Getrocknete Steinpilze in heißem Wasser einweichen. Karotte, Sellerie, Lauch und Pilze putzen und grob würfeln. Gemüse in etwas Pflanzenöl anschwitzen und mit Fond aufgießen. Tafelspitz, Rosmarin, Thymian, Petersilie, Lorbeer, eingeweichten Pilze und Pfefferkörner in den Fond geben. Einweichwasser durch einen Papierfilter geben und zum Fond hinzufügen. Fond ohne Deckel köcheln lassen. Später durch ein feines Sieb passieren.

Für den Nudelteig:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig vermengen, in Folie einwickeln und für mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

Milch in einem Topf erwärmen. Brötchen in Scheiben schneiden, mit heißer Milch übergießen und einweichen. Die Schüssel mit einem Deckel bedecken.

Zwiebeln abziehen und in feine Stücke schneiden. Petersilie und Majoran abbrausen, trocken schütteln und sehr fein hacken. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln glasig anschwitzen. Babyspinat hinzugeben und zusammenfallen lassen (Deckel auf die Pfanne). Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zwiebel-Spinat-Mischung kurz abkühlen lassen und mit der gehackten Petersilie sowie dem Zitronenabrieb zum eingeweichten Brötchen geben.

Alles pürieren. Hackfleisch, Ei, Salz und Pfeffer zur Mischung hinzufügen.

Masse abschmecken (evtl. eine Bratprobe machen).

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Mit der Butter in einer Pfanne auf niedriger

Hitze glasig dünsten und einige Minuten köcheln lassen.

Für das Gemüse:

Karotten, Knollensellerie und Champignons in Brunoise schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und das Gemüse anschwitzen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Petersilie fein schneiden.

Für die Fertigstellung:

Semola auf der Arbeitsfläche verteilen. Nudelteig mit einer Nudelmaschine sehr dünn ausrollen. Nudelbahn mit dem verquirlten Ei bepinseln. Nun die Füllung in einen Spritzbeutel geben und auf die unteren 2/3 des Teiges spritzen. Die untere, lange Seite einmal einschlagen und locker nach oben hin aufrollen. Die so entstandene Rolle mit Hilfe eines Kochlöffelstiels in gleich große Stücke unterteilen. Den Teig dabei fest andrücken. Die Stücke mit einem Messer abtrennen. Nun die Maultaschen in reichlich gesalzenem Wasser (nicht mehr kochend) geben und solange ziehen lassen bis die Maultaschen an die Wasseroberfläche steigen.

Maultaschen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und direkt in Brühe geben.

Jürrina Führer am 22. März 2023

Senf-Rostbraten mit Ofen-Fächer-Kartoffeln, Pastinaken

Für zwei Personen

Für den Senfrostbraten:

2 Sch. Roastbeef à 200 g	2 Zwiebeln	1-2 EL grober Senf
1-2 EL mittelscharfer Senf	1-2 EL Panko Paniermehl	1 EL Paniermehl
1-2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

2-3 Pastinaken	2-3 kleine festk. Kartoffeln	1 EL Butter
200 ml Altbier alkoholfrei	1 Zweig Rosmarin	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Olivöl	Salz	Pfeffer

Für die Ziegenkäse-Creme:

2 EL Ziegenfrischkäserolle	2-3 EL Mascarpone	1-2 EL Zitronensaft
1 Prise Salz		

Für die Karamell-Walnuss Feigen:

2 frische Feigen	6 Walnusshälften	150 g Zucker
1 EL Honig		

Für den Senfrostbraten:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden.

Roastbeef beidseitig pfeffern und salzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz beide Seiten ca. 2,5 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen.

Im Bratensatz die Zwiebeln anschwitzen, bis sie weich sind.

Senf dazugeben, die Masse in eine Schüssel geben und mit Panko und Paniermehl vermengen. Die homogene Masse dann auf das Fleisch dick streichen. Dann das Fleisch in den Ofen bei 200 Grad geben und goldbraun backen.

Für die Kartoffeln:

In der gleichen Pfanne den Bratensatz mit Altbier ablöschen und aufkochen. Kartoffeln und Pastinaken schälen. Kurz die Kartoffel und die Pastinake darin wenden.

Jeweils einen langen Holzspieß links und rechts an die lange Seite der Kartoffel legen. Mit einem scharfen kleinen Messer die Kartoffel fächerförmig einschneiden (durch die Holzspieße werden die Kartoffeln nicht ganz durchtrennt).

Kartoffeln in eine Feuerfeste Form legen und mit Rosmarin, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl bestreichen bzw. bestreuen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Zwischendurch wenden mit Butter bestreichen und 2 Esslöffel vom Altbierfond zugeben.

Für die Ziegenkäse-Creme:

Alle Zutaten zusammen mit 3-4 Esslöffeln Wasser mit einem Schneebesen cremig verrühren.

Für die Karamell-Walnuss Feigen:

In einem Topf Zucker, Honig und 1 Esslöffel Wasser zusammen karamellisieren.

Feigen halbieren und die Walnüsse ebenfalls in dem Karamell kurz schwenken. Aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen auf Seite legen.

Derya Buyantemur am 20. März 2023

Apfel-Scheibe, Kartoffel-Püree, Flönz, Röstzwiebeln

Für zwei Personen

Für die Rotweinsauce:

1 kl. Stück Beinscheibe	1 kleine Zwiebel	1 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein	150 ml Fleischfond	1 Zweig Rosmarin
Mehl	Butter	Öl, Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

150 g Kartoffeln	100 ml Sahne	50 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Apfelscheibe:

1 großer, süßer Apfel	1 EL Honig	2 cl Calvados
-----------------------	------------	---------------

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel	Mehl	Pflanzenöl
edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Flönz:

150 g Flönz	100 g Mehl	Pflanzenöl
-------------	------------	------------

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Für die Rotweinsauce:

Die Beinscheibe in Öl scharf anbraten. Zwiebel abziehen, feinschneiden, hinzugeben und ebenfalls scharf anbraten. Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Mit Rotwein ablöschen und auf 1/3 einreduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und den Rosmarin Zweig dazu geben. Bis kurz vor dem Servieren köcheln lassen. Sauce durch ein Sieb lassen, mit Butter und Mehl andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kräuter-Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in walnussgroßen Stücken in Salzwasser kochen.

Kartoffeln abgießen, stampfen und Sahne und Butter unterheben.

Petersilie und Basilikum hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Anschließend die Kräuter unterheben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

Für die Apfelscheibe:

Apfel in Ringe schneiden. Apfelfringe in Honig anbraten und karamellisieren. Mit Calvados ablöschen.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und mit Hilfe eines Gemüsehobels in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Im Anschluss die Ringe melieren und in heißem Öl frittieren.

Für die Flönz:

Flönz in schräge Scheiben schneiden. Melieren und in heißem Öl frittieren.

Für die Garnitur:

Petersilienblätter abzupfen und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Peter Hoebertz am 20. März 2023

Entrecôte, Cognac-Sahne-Soße, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für das Steak:

300 g Entrecôte	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Butter	3 EL Pflanzenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für die Cognac-Sahnesauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
Butter	250 ml Sahne	1 EL Tomatenmark
Cognac	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für das Sellerie-Püree:

1 Sellerieknolle	1 Zitrone, davon Saft	50 g Parmesan
30 g Butter	250 ml Sahne	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Topinambur-Chips:

250 g Topinambur	1 Zweig Rosmarin	Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz		

Für das Steak: Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das unbearbeitete Steak, die angegedrückte Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian in das heiße Fett legen.

Fleisch 30 Sekunden scharf anbraten, dann wenden und gleiches auf der anderen Seite. Fleisch in eine Auflaufform legen und bei ca. 100-120 Grad im Ofen warmhalten. Die Pfanne mit den Kräutern für die Sauce aufgestellt lassen.

Kurz vor dem Servieren das Fleisch, das noch gut rare sein dürfte, erneut von beiden Seiten in etwas Butter schwenken. Steak mit Meersalz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Für die Cognac-Sahnesauce: Sauce in der Pfanne mit dem Bratenfett des Entrecôtes ansetzen. Zwiebel abziehen und würfeln. Butter in die Pfanne geben und die gewürfelte Zwiebel anschwitzen. Knoblauch abziehen, andrücken und hinzugeben. Rosmarin ebenfalls hinzugeben.

Tomatenmark einrühren und kurz mitanschwitzen. Das Ganze mit einem ordentlichen Schuss Cognac ablöschen und einreduzieren lassen. Sahne hinzugeben und kurz nochmal aufkochen lassen, dann alles einköcheln lassen. Wenn eine sämige Konsistenz erreicht ist, die Sauce durch ein feines Sieb lassen, sodass nur die passierte Sauce bleibt. Zitronensaft auspressen. Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Sellerie-Parmesan-Püree: Sellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser garkochen. Sahne erhitzen, ein Stück Butter hinzugeben. Zitronensaft auspressen. Sahne-Butter-Mischung mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat würzen. Sellerie abgießen, in den Kochtopf zurückgeben, die Sahnemischung darüber gießen und mit einem Kartoffelstampfer alles grob vermengen und zerstampfen. Dann mit einem Pürrierstab alles zu einem sämigen Püree verarbeiten. Parmesan reiben. Püree etwas abkühlen lassen und den geriebenen Parmesan nach und nach unterrühren. Abschließend nochmal abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

Für die Topinambur-Chips: Topinambur-Knollen putzen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in dünne Scheiben schneiden. In reichlich Öl goldgelb ausbraten. Die Chips auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Rosmarinnadeln abzupfen, hacken und mit Meersalz vermengen. Chips mit Rosmarin-Salz-Mischung würzen.

Sarah Gellesch am 16. März 2023

Rumpsteak mit Blumenkohl, Pistazien-Crunch, Nussbutter

Für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

300 g Rumpsteak	1 Knoblauchzehe	Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin	Meersalz	Pfeffer

Für das Blumenkohlpüree:

1/3 Blumenkohl	2 mittelgroße Kartoffeln	250 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den marinierten Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl	5 Cocktailtomaten	1 Limette, (Abrieb, Saft)
1 Bund Basilikum	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebackenen Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl	1 Zitrone, davon Saft	1 Knoblauchzehe
150 g Parmesan	2 Eier	250 g Panko
200 g Mehl	1 Bund glatte Petersilie	5-10 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Pistazien-Crunch:

25 g geschälte Pistazien	1 EL Panko
--------------------------	------------

Für die Nussbutter:

100 g Butter

Für das Rumpsteak: Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und Butterschmalz, Knoblauch und Rosmarin hinzugeben. Steak von beiden scharf anbraten. Danach in den vorgeheizten Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 55-59 Grad erreicht ist. Steak in Alufolie eingewickelt 10 Minuten ruhen lassen.

Fleisch vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Blumenkohlpüree: Kartoffeln schälen, klein schneiden. Blumenkohlröschen abtrennen. Blumenkohl und Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, salzen. Nach 20 Minuten Wasser abschütten.

Sahne erhitzen. Warme Sahne zu der ausgedampften Kartoffel-Blumenkohl-Mischung geben, mit Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Alles stampfen und durch ein Passiersieb geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den marinierten Blumenkohl: Blumenkohl ganz fein herunter schneiden. Tomaten klein schneiden.

Basilikum hacken. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Blumenkohl, Tomaten und Basilikum in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft und -abrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebackenen Blumenkohl: Blumenkohlröschen abtrennen und 5 Minuten in kochendes Wasser geben. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen und reiben. Petersilie hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Panko, Parmesan, Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verrühren. Blumenkohl mehlieren, anschließend ins Ei geben und dann mit dem Panko-Parmesan-Mix panieren. Für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für den Pistazien-Crunch: Pistazien hacken und mit Panko in einer Pfanne anrösten.

Für die Nussbutter: Butter in einen Topf geben, erhitzen und eine Nussbutter herstellen. Das

André Bloeute am 13. März 2023

Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Bohnen, Möhren, Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g 3 EL gerebelten Thymian Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

150 ml trockenen Rotwein 250 ml Wildfond 1 EL Tomatenmark
1 EL Speisestärke 1 Zweig Rosmarin Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen 4 Scheiben Pancetta 1 rote Zwiebel
25 g Butter Pflanzenöl Muskatnuss
1TL Salz Salz Pfeffer

Für die Babymöhren:

6 Babymöhren 25 g Butter Muskatnuss
Pflanzenöl Salz Pfeffer

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat 30 g Pinienkerne ½ Granatapfel
1 Orange, (Abrieb, Schale) 1 Zitrone, davon Saft 1 Prise Zimt
1 Prise Kräuter der Provence 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet abwaschen und trockentupfen, Sehnen entfernen. Mit Pfeffer und Salz würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und rundum mit Thymian einreiben. Dann in eine Auflaufform legen und in den Backofen geben. Bei einer Kerntemperatur von 56 Grad das Fleisch aus dem Ofen holen und ca. 2 Minuten ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Für die Rotweinsauce:

Tomatenmark in die noch heiße Fleisch-Pfanne geben und kurz anrösten.

Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Fond und Rosmarin dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und alles bei mittelstarker Hitze einkochen lassen. Rosmarinzwieg entfernen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in Sauce einrühren. Mit Pfeffer und Salz nochmals abschmecken.

Für die Bohnen im Speckmantel:

Bohnen waschen und Enden abschneiden. In Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend abtropfen lassen. Bohnen mit Pancetta umwickeln und in einer Pfanne mit Öl und Butter bei mittlerer Hitze zu ende garen.

Für die Babymöhren:

Babymöhren waschen und ggf. schälen. In einer heißen Pfanne mit Öl und Butter bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Feldsalat mit Orangen:

Salat waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Orange und Zitrone auspressen. Saft mit Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kräuter der Provence abschmecken. Granatapfel aufschneiden und Kerne herausklopfen. Salat mit Pinienkernen, Granatapfelkernen und Orangenzesten anrichten und das Dressing darüber träufeln.

Marcel Pokorny am 06. März 2023

Zwiebelrostbraten mit Rotwein-Soße, Käse-Spätzle

Für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

300 g Dinkel-Spätzlemehl	3 Eier, (M)	200 ml Mineralwasser
75 g Bergkäse	75 g Emmentaler	30 g Weißlacker
½ Bund Schnittlauch	100 ml Gemüsefond	1 Prise Salz

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Roastbeef-Scheiben, (2,5 cm)	1 EL Butterschmalz	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

100 ml Portwein	150 ml kräftiger Rotwein	150 ml Rinderfond
100 g sehr kalte Butter	2 TL Puderzucker	Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebel:

2 Zwiebeln	100 g doppelgriffiges Mehl	2 TL edelsüßes Paprikapulver
------------	----------------------------	------------------------------

Öl, Salz

Für die Käsespätzle: Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem Teig abschlagen, bis er Blasen wirft. Teig portionsweise durch den Spätzlehobel in siedendes Salzwasser reiben und kurz aufkochen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Gesamten Käse reiben. Spätzle mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in eine ofenfeste Form geben und mit einem 1/3 des geriebenen Käses bestreuen. Diesen Vorgang solange wiederholen bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Im Ofen warmstellen.

Käsespätzle aus dem Ofen nehmen und einmal kräftig umrühren ggf. mit warmem Gemüsefond auflockern. Portionsweise auf den Teller geben mit feingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Für den Zwiebelrostbraten: Fleisch salzen und in einer heißen Pfanne in Butterschmalz scharf von beiden Seiten anbraten (ca. 1,5 Minuten/Seite). Die Temperatur des Herdes auf mittlere Stufe reduzieren. Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben und das Fleisch mehrmals mit der geschmolzenen, aromatisierten Butter übergießen. Aromatisiertes Fleisch pfeffern und ca. 10 Minuten bei einer Kerntemperatur von 58 Grad medium garen.

Für die Sauce: Puderzucker in eine Pfanne sieben und darin bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Portwein und Rotwein angießen und auf 1/3 einköcheln lassen. Rinderfond hinzufügen und nochmals gut einkochen lassen. Die kalte Butter in Würfel schneiden und Butterwürfel nacheinander bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren in die Sauce geben, die Pfanne dazu ggf. vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebel: Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe hobeln. Zwiebelringe im Mehl wenden und anschließend sofort in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Zwiebelringe auf Küchenpapier abtrocknen lassen und nach Geschmack mit Salz und Paprikapulver würzen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, neben den Käsespätzle platzieren und ggf. nochmals salzen und pfeffern. Die knusprigen Zwiebelringe auf das Fleisch legen. Sauce in einem Saucier anrichten.

Christina Häring am 20. Februar 2023

Fajitas mit Steak-Tranchen und Paprika-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Tortillas:

100 g Weizenmehl	100 g Maismehl	1 TL Zucker
1 TL Salz	15 ml Olivenöl	Pflanzenöl

Für die Tomaten-Chili-Salsa:

2 Tomaten	1 rote Chili	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Limette, davon Saft	1 EL Tomatenmark
rote, scharfe Chilisauc	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Paprikagemüse:

1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika	1 TL Cayennepfeffer
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 grüne Chili	1 kleine Knoblauchzehe
1 Limette, davon Saft	50 g Saure Sahne	
2 Zweige Koriander	Salz	Pfeffer

Für das Steak:

250 g Ribeye-Steak	30 ml Tequila	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Mango-Smoothie:

1 Mango	200 ml Orangensaft	200 g Joghurt
1 EL Zucker	Salz	

Für die Tortillas:

Mehle mit Zucker, 200 ml warmem Wasser und Olivenöl in einer Küchenmaschine zu einem Teig kneten. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann zu kleinen Kugeln formen und zu runden Tortillas pressen. In einer Pfanne mit Öl ausbacken und bis zum Füllen warmstellen.

Für die Tomaten-Chili-Salsa:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Tomaten waschen, von Grün befreien und fein hacken. Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Beides mit in die Pfanne geben und leicht mit anbraten. Tomaten-Masse in einem Mörser zu einer Salsa mörsern.

Limette halbieren und Saft auspressen. Salsa mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn gewünscht, scharfe Chilisauc hinzugeben.

Für das Paprikagemüse:

Paprika waschen, halbieren, Stiel entfernen und von Scheidewänden und Kernen befreien. In Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Guacamole:

Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einer Gabel in einer Schüssel grob zerdrücken. Limette halbieren und auspressen. Saure Sahne und Limettensaft zur Avocado geben und unterrühren. Knoblauch abziehen und pressen. Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Fein hacken. Alles mit zur Avocadocreme geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Steak:

Gewürze gut vermischen und Steak damit einreiben. Fleisch in einer Pfanne mit Olivenöl von

beiden Seiten scharf anbraten. Gegen Ende der Garzeit mit dem Tequila flambieren. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für den Mango-Smoothie:

Mango waschen, halbieren, Stein auslösen und Fruchtfleisch von der Schale trennen. Mango mit Orangensaft, Joghurt, Zucker in einen Standmixer geben und zu einem Smoothie mixen. Mit Salz abschmecken.

Dietmar Sahli am 02. Februar 2023

Rinder-Filet mit Rotweinjus, Kartoffel-Türmchen, Möhren

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
50 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rotweinjus:

2 Möhren	1 Orange	100 g Butter
50 g Tomatenmark	50 ml Balsamicoessig	300 ml Rinderfond
200 ml trockenen Rotwein	100 g Speisestärke	50 g Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffeltürmchen:

1 festk. Kartoffel	4 weichk. Kartoffeln	125 g Butter
200 ml Sahne	1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
Muskatnuss	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

10 g Zucker	125 g junge Möhren	20 g Butter
	Salz	Pfeffer

Für das Rinderfilet: Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Rinderfilet leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Rinderfilet von allen Seiten in Butter und Öl kurz und kräftig anbraten. Schalotten, Knoblauch, Rosmarin und Thymian hinzugeben. Das Fleisch immer wieder mit der heißen Butter übergießen. Anschließend das Filet in den Backofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad garen. Vor dem Servieren erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne für die Jus aufgestellt lassen.

Für die Rotweinjus: Möhren putzen und klein schneiden.

Pfanne mit dem Bratensatz vom Fleisch (mitsamt Schalotten, Knoblauch und Kräutern) weiterverwenden und die Möhren darin anrösten. Zucker hinzugeben und alles karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzugeben.

Mit Balsamicoessig ablöschen und einreduzieren lassen. Rotwein hinzugeben und wieder reduzieren lassen. Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft und Rinderfond ebenfalls in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse abseihen.

Butter einrühren und mit Speisestärke andicken.

Für das Kartoffeltürmchen: Festkochende Kartoffel in ganz feine Scheibchen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelscheiben knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die weichkochenden Kartoffeln schälen, kleine Würfel schneiden und weichkochen. Anschließend das Wasser abgießen, die Kartoffeln pürieren, dann Milch und Butter hinzugeben. Kartoffelpüree mit Paprika, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter das Püree heben. Türmchen aus Kartoffelscheiben und püree direkt auf dem Anrichteteller schichten. Ein Kartoffelpüree nicht mit einem Stabmixer pürieren, da es sonst eine schleimige Konsistenz bekommt.

Für die Möhren: Möhren putzen und in Butter schwenken. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Hinderhofer am 23. Januar 2023

Rinder-Filet mit fränkischen Mehlklößen, Speck

Für zwei Personen

Für die Sauce Svíková Art:

1 Karotte	100 g Knollensellerie	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zitrone	500 ml Rinderfond	20 ml Sahne
20 g kalte Butter	$\frac{1}{2}$ EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ TL Senf
1 TL Mehl	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
1 Prise getrockneter Thymian	2 Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	Öl, grobes Meersalz	Salz, Pfeffer
------------------------	---------------------	---------------

Für die Mehlklöße:

2 Scheiben weißes Toastbrot	1 Scheibe fetter Speck, 1 cm dick	2 Eier
100 ml Milch	25 g Butter	200 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Salz	Muskatnuss

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Orange	100 g Schlagsahne	Preiselbeeren, Petersilie
----------------------	-------------------	---------------------------

Für die Sauce Svíková Art: Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln und Karotten schälen. Sellerie schälen und eine dicke Scheibe schneiden. Diese mit Karotten und Zwiebeln klein schneiden. Alles zusammen in etwas Butterschmalz anbraten. Mehl dazugeben und verrühren. Rinderfond, Lorbeer, Wacholderbeeren, getrockneter Thymian und ganze Pfefferkörner zugeben. Alles reduzieren lassen, Sahne hinzufügen und nicht mehr kochen lassen. Senf dazugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer ausgepresstem Zitronensaft abschmecken. Die Sauce sollte leicht säuerlich schmecken.

Wenn nötig die Sauce mit etwas kalter Butter andicken. Zum Schluss durch ein Sieb geben.

Für das Rinderfilet: Rinderfilet trocken tupfen und auf Zimmertemperatur bringen. Von beiden Seiten mit Öl bestreichen und salzen. In einer Pfanne scharf anbraten, damit Röstaromen entstehen.

Fleisch auf ein Gitter legen und bei ca. 100 Grad im Ofen nachziehen lassen. Herausnehmen und in Tranchen schneiden. Rinderfilet mit groben Meersalz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Mehlklöße: In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Toast in kleine Würfel schneiden, leicht in Butter anbraten und etwas auskühlen lassen.

Mehl mit Backpulver mischen. Eier, Milch, Salz und etwas geriebene Muskatnuss in eine Schüssel geben und mit dem Kochlöffel so lange schlagen, bis der Teig blasen wirft. Es muss ein zähflüssiger, schwer vom Löffel reißender Teig sein. Toastwürfel danach hinzufügen und den Teig gut vermengen. Mit zwei Löffeln Nocken abstechen und in das Wasser geben. Klöße ca. 10 Minuten im nicht kochenden Wasser ziehen lassen.

Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Sobald die Klöße fertig sind, aus dem Wasser nehmen und in der Pfanne mit dem Speck etwas nachbraten.

Für die Garnitur: Da die Sauce etwas säuerlich ist, unbedingt die Garnitur dazu servieren.

Orange filetieren. Sahne mit einem Rührgerät steif schlagen. Petersilie fein hacken.

Die Sauce auf Tellern anrichten, die Klöße darauf setzen und den Speck darüber geben. Mit Preiselbeeren, geschlagener Sahne und den Orangenfilets daneben anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Ines Zalud am 02. Januar 2023

Rib-Eye-Steak mit Umami-Butter, Möhren, Joghurt, Salat

Für zwei Personen

Für das Rib-Eye-Steak:

300 g Rib-Eye-Steak	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 EL Butter	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die Umami-Butter:

2 EL weiße Misopaste	50 g Sriracha	5 EL Butter, Salz
----------------------	---------------	-------------------

Für die Kurkuma-Möhren:

250 g Möhren mit Grün	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 cm frischer Kurkuma	100 g griech. Joghurt	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fenchel-Salat:

1 kleiner Fenchel	$\frac{1}{2}$ Salzzitrone	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 TL Honig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Rib-Eye-Steak:

Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen.

Steak mit Salz und Pfeffer würzen. Eine gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Etwas Rapsöl in die Pfanne geben. Steak hineinlegen und 1-2 Minuten pro Seite anbraten, bis eine gute Kruste entsteht. Auf der anderen Seite wiederholen. Knoblauch mit der Messerseite pressen und schälen. Nachdem die zweite Fleischseite angebraten ist, Butter, Kräuter und Knoblauch in die Pfanne geben. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Pfanne ankippen und das Steak auf beiden Seiten mit der geschmolzenen Butter übergießen. Das Steak mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es angeschnitten wird.

Für die Umami-Butter:

Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen. Misopaste dazugeben und ca. 4 Minuten anbraten. Es sollte sehr nussig riechen und dunkler werden. Eine viertel Tasse Wasser dazugeben und mit einem Schneebesen alles verrühren. Sriracha und die restliche Butter dazugeben und alles köcheln lassen, bis es eine sämige Sauce wird.

Wenn es noch Stücke gibt, mit einem Stabmixer nachpürieren. Zum Schluss mit Salz würzen.

Für die Kurkuma-Möhren:

Das Möhrengrün abschneiden und für den Fenchelsalat aufbewahren. Die Möhren putzen, aber nicht schälen, dann längs halbieren. Mit Olivenöl, $\frac{1}{2}$ Esslöffel frisch geriebenem Kurkuma, Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten in den Ofen geben und rösten, bis sie schön braun sind.

Knoblauch abziehen und in den Joghurt reiben. Zitrone auspressen und Joghurt mit dem Saft, Olivenöl und Salz abschmecken.

Für den Fenchel-Salat:

Fenchel auf einer Mandoline sehr fein hobeln. Salzzitrone sehr fein schneiden und zu einer Paste verarbeiten. Honig und ausgepressten Zitronensaft dazugeben. Olivenöl hinzufügen und alles zu einem Dressing verrühren. Abschmecken und ggf. mehr Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas übriggebliebenes Möhrengrün klein schneiden und mit dem Fenchel und dem Dressing zu einem Salat vermengen.

Matilde Keizer am 13. Dezember 2022

Rinder-Filet, Steckrüben-Stampf, Schalotten, Bohnen-Salat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Steckrübenstampf:

400 g Steckrübe 150 ml Apfelsaft 50 g Sushi-Ingwer
100 g Butter Salz Pfeffer

Für den Bohnen-Apfel-Salat:

100 g Kenia Bohnen 1 Apfel $\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut
3 EL Apfelessig Salz Eiswasser

Für die Portwein-Schalotten:

3 Schalotten 200 ml roter Portwein 50 ml Himbeeressig
1 Zimtstange 1 Lorbeerblatt 50 g Butter
Pflanzenöl Salz

Für die Garnitur:

Bohnenkraut essbare Blüten grobes Meersalz

Für das Rinderfilet: Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Olivenöl bepinseln und richtig heiß werden lassen. Das Fleisch dann von beiden Seiten scharf anbraten. Je nach Dicke noch kurz bei mittlerer Hitze weiterbraten. Danach für 5-10 Minuten bei 150 Grad in den Ofen geben, bis zu einer Kerntemperatur von 55-56 Grad.

Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 3 Minuten nachziehen lassen. Vor dem Servieren aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Steckrübenstampf: Steckrübe schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Teil der Butter in einem Topf zerlassen. Steckrübenwürfel dazugeben und farblos anbraten. Leicht salzen und mit Apfelsaft ablöschen. Topf abdecken und Steckrübe für 15-20 Minuten weichkochen lassen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, bräunen und eine Nussbutter herstellen. Sushi-Ingwer fein hacken.

Gekochte Steckrübenwürfel nun durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Nussbutter und Ingwer dezent dazugeben.

Für den Bohnen-Apfel-Salat: Enden der Bohnen entfernen und die Bohnen in kleine Ringe schneiden.

Apfel um das Kerngehäuse herum in Scheiben schneiden und fein würfeln. Bohnen in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Bohnenkraut hacken.

Bohnen, Apfelwürfel und Bohnenkraut in einer Schüssel zu einem Salat vermengen und mit Salz und Essig abschmecken.

Für die Portwein-Schalotten: Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin scharf anbraten und salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Portwein in einer neuen großen Pfanne erhitzen. Himbeeressig, Zimtstange und Lorbeerblatt hinzugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend durch ein Sieb geben und die Butter hinzugeben.

Nochmal aufkochen lassen. Gebratene Schalotten dazugeben und 3-5 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Bohnenkraut und Blüten garnieren, mit Salz würzen.

Robin Hergel am 12. Dezember 2022

Rinder-Filet, Blumenkohlpüree, Marmelade, Kartoffelnest

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

200 g Rinderfilet	150 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Öl	$\frac{1}{2}$ Tonkabohne
Salz	Pfeffer	

Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	300 ml Gemüsefond	250 g Butter
1 Vanilleschote	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Marmelade:

150 g TK-Sauerkirschen	100 ml Rotwein	Balsamico, Zucker
1 Zweig Rosmarin	1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner	100 g Gelierzucker

Für das Kartoffelnest:

1 festk. Kartoffel	Öl	Salz, Pfeffer
--------------------	----	---------------

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 95 Grad Heißluft vorheizen.

Filet von beiden Seiten in Öl scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen auf die Kerntemperatur von 56 Grad bringen.

Butter in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Butter Bläschen bildet. Mit einem Schneebesen verrühren. Wenn sich kleine Brösel am Boden bilden und diese eine schöne haselnussbraune Farbe bekommen, den Topf vom Herd nehmen und die flüssige Butter sofort in einen zweiten Topf geben. Je nach Geschmack die braune Butter durch ein Passiertuch geben. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Tonkabohne am Stück und Kräuter in die Nussbutter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch darin vor dem Servieren noch kurz schwenken.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und in einem Topf mit ausreichend Gemüsefond weichkochen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Blumenkohl abgießen und mit Butter pürieren. Mit dem Vanillemark, Muskat, Salz und Pfeffer verfeinern.

Für die Marmelade:

Sauerkirschen in einem Kochtopf erhitzen. Die eingelegten Pfefferkörner sowie Rosmarin dazugeben und mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen. Rotwein hinzufügen und mit dem Gelierzucker zu einer Marmelade einkochen lassen. Mit Zucker abschmecken.

Für das Kartoffelnest:

Kartoffel schälen und in feine Späne hobeln. Kartoffelspäne in einer heißen Pfanne mit ausreichend Öl oder in einer Fritteuse ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und würzen.

Das Püree in einem Halbkreis auf den Tellern anrichten und das Filet daraufsetzen. Die Marmelade seitlich neben dem Püree verteilen. Die Kartoffelnester als Garnitur anrichten und servieren.

Pepe am 28. November 2022

Sellerie-Püree, -Stroh, -Schnitzel, Rinder-Filet

Für zwei Personen

Für das Selleriepüree:

400 g Knollensellerie	1 Schalotte	1 Zitrone
300 ml Sahne	50 g Butter	Pflanzenöl
Salz		

Für das Sellerie-Schnitzel:

400 g Knollensellerie	2 Eier	100 g Mehl
200 g Paniermehl	100g Butterschmalz	

Für das Sellerie-Stroh:

400 g Knollensellerie	Öl
-----------------------	----

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilet à 100 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	50 g Butter	

Für den Portweinjus:

200 ml Portwein	200 ml Wildfond	300 ml trockener Rotwein
200 ml dunkler Balsamico	1 EL Tomatenmark	1 EL Speisestärke
50 g kalte Butter		

Für die Lauchzwiebeln:

2 Lauchzwiebeln	Salz
-----------------	------

Für das Selleriepüree:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Backofen auf 120 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Öl andünsten.

Sellerie fein würfeln, mit dazu geben und mit Salz würzen. Sahne aufgießen und köcheln lassen bis Sellerie weich ist. Zitrone auspressen und Saft zum Abschmecken nutzen. Butter zum Sellerie geben und pürieren.

Für das Sellerie-Schnitzel:

Sellerie (s.o.) in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und rund ausstechen. Mit Eiern, Mehl und Paniermehl eine Panierstraße einrichten und SELLERIESCHEIBEN DARIN PANIEREN. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz ausbacken und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Sellerie-Stroh:

Sellerie in dünne Scheiben hobeln und in Streifen schneiden. Diese dann in einer Fritteuse goldbraun frittieren und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Rinderfilet:

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln. Rinderfilet mit Knoblauch und Kräutern in einer heißen Pfanne mit Butter von beiden Seiten scharf anbraten.

Anschließend im Ofen bis zur gewünschten Garstufe nachziehen lassen.

Für den Portweinjus:

Balsamico in einem Topf reduzieren. Anschließend mit Rotwein und Portwein einkochen und mit Wildfond aufgießen. Erneut einkochen und mit kalter Butter aufmontieren. Bei Bedarf mit Stärke binden.

Für die Lauchzwiebeln:

Lauchzwiebeln putzen und in der Pfanne scharf anbraten. Mit Salz würzen.

Marko Dietrich am 17. November 2022

Filet-Steak mit Kirschlack, Maroni-Creme, Pfifferlinge

Für zwei Personen

Für das Filetsteak:

2 Rindersteaks à 180 g	1 Lauchzwiebel	50 g Butterschmalz
30 g gepoppter Quinoa	20 ml Rapsöl	milde Chiliflocken
Salz		

Für den Kirschlack:

100 g TK-Kirschen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Chilischote	2 TL Zucker	2 TL Sesamöl
100 ml Kirschsafte	70 ml Teriyaki-Sauce	30 ml helle Sojasauce
10 ml Reissessig	10 ml Mirinsauce	Honig
Chiliflocken	Cayennepfeffer	Zimt, Salz

Für die Maroni-Creme:

500 g vorgegarte Maronen	200 g Butter	300 ml Milch
400 ml Sahne	200 ml Geflügelfond	Butter, Zucker, Salz

Für die Pfifferlinge:

250 g Pfifferlinge	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
80 g Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Chiliflocken, Salz

Für das Filetsteak:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten. Butterschmalz in einer Pfanne zu brauner Butter werden lassen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit brauner Butter einpinseln. Im vorgeheizten Ofen weiter garen, bis es eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat. Zum Schluss würzen. Lauchzwiebeln fein hacken.

Das Fleisch wird immer wieder mit dem Kirschlack (s.u.) eingepinselt und kurz vor dem Servieren mit gepopptem Quinoa und fein geschnittener Lauchzwiebel ummantelt.

Für den Kirschlack:

Zucker karamellisieren. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote entkernen und hacken. Nun die fein gewürfelte Schalotte, den Knoblauch und die Chilischote hinzufügen und anschwitzen. Das Sesamöl hinzufügen und mit den restlichen Zutaten ablöschen. Nun muss die Sauce stark eingekocht werden, bis sie dicklich wird. Die Sauce fein pürieren und abschmecken. Nochmals reduzieren lassen.

Für die Maroni-Creme:

Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit den flüssigen Zutaten ablöschen und die Maronen zusammen mit der Butter darin ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Masse nun fein pürieren und mit Salz und ggf. Butter abschmecken.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Pfifferlinge darin scharf anschwitzen. Die Schalotte und den Knoblauch hinzufügen und mit anschwitzen. Kräuter hacken. Zum Schluss alle Kräuter hineingeben und gut durchschwenken. Die Pfifferlinge würzen und abschmecken.

Sonja van der Werff am 14. November 2022

Rinder-Filet, Kräuter-Mantel, Paprika-Creme, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Orange, Zesten	1 EL Butter	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Paprikacreme:

1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz		

Für die Petersilie:

$\frac{1}{2}$ Bd. krause Petersilie	Pflanzenöl	Salz
-------------------------------------	------------	------

Für das Erbsenpüree:

200 g TK Erbsen	1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Thymian abbrausen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Orangenzeste, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

In einer weiteren Pfanne etwas Öl und Butter erhitzen. Rinderfilet rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filet auf dem Ofenrost im Ofen bis zur Kerntemperatur von 56 Grad fertig garen.

Filet aus dem Ofen nehmen und in der Kräuter-Öl-Mischung wälzen.

Für die Paprikacreme:

Paprika entkernen, Scheidewände entfernen und in grobe Würfel schneiden. Salzen, zuckern und kurz stehen lassen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die angeschlagene Knoblauchzehe, den Thymianzweig, den Rosmarinzweig und die Paprikawürfel dazugeben und so lange dünsten bis die Paprika weich ist.

Knoblauch, Thymian und Rosmarin herausnehmen, Paprika pürieren und dann noch durch ein Sieb streichen.

Für die Petersilie:

Öl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen. Petersilie abbrausen und **sehr gut trocken wendeln. Petersilie ins heiße Fett geben (Vorsicht:**

schäumt sehr stark). Frittieren, bis sie leicht braun ist, mit der Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für das Erbsenpüree:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebelwürfel andünsten. Erbsen dazugeben und eine weitere Minute anschwitzen. Salzen, Pfeffern und mit Zucker bestreuen. 5 EL Wasser dazugeben, 1 EL Zitronensaft und die Schale der Zitrone dazugeben. 2 Minuten kochen.

Mit dem Stabmixer pürieren und noch durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerstin Schmalzl-Greis am 09. November 2022

Boeuf Stroganoff mit Servietten-Knödel

Für zwei Personen

Für die Knödel:

125 g Laugenbrezel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	125 ml Milch
2 EL Semmelbrösel	2 EL Quark	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Boeuf Stroganoff:

400 g Geschnetzeltes vom Rind	1 Zwiebel	200 g braune Champignon
100 g Cornichons	130 ml Kalbsfond	150 ml Sahne
100 g Schmand	1 EL Dijon Senf	5 g Weizenmehl, Type 550
Butterschmalz	15 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Prise Zucker	$\frac{1}{2}$ Prise Salz
$\frac{1}{2}$ Prise Pfeffer		

Für die Knödel:

Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Petersilie feinhacken. Brezen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Milch in einem Topf erwärmen, Ei in die Milch geben und mit dem Stabmixer oder Schneebesen verquirlen. Mit Muskatnuss würzen. Eiermilch über die Brezen geben, Petersilie und Zwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, 20 Minuten ziehen lassen. Danach Semmelbrösel und Quark untermischen.

Einen Bogen Alufolie ausbreiten, darauf einen Bogen Frischhaltefolie legen und die Knödelmasse längs darauf verteilen. Masse zuerst in die Frischhaltefolie wickeln, dann die Alufolie wie eine Wurst zusammenrollen. Enden fest zusammendrehen. Serviettenknödel in fast kochendem Wasser etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Knödel auswickeln, aufschneiden und in Butter anbraten. Ggf. nachwürzen.

Für das Boeuf Stroganoff:

Zwiebel abziehen, fein würfeln, Champignons putzen und vierteln.

Cornichons abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Geschnetzeltes portionsweise anbraten, herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebeln im gleichen Topf scharf anbraten. Pilze zugeben und mit den Zwiebeln goldbraun anbraten. Mit Kalbsfond ablöschen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Cornichons, Schmand, Sahne und Dijon Senf dazu geben. Wenn die Sauce köchelt, das Rindfleisch mit dem Fleischsaft zur Sauce geben und 2-3 Minuten leise köcheln lassen.

Für die Bindung eine Mehlbutter einrühren. Dazu Butter mit Mehl in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Sauce mit der Mehlbutter abbinden und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zucker abschmecken. Petersilie waschen, trocken wedeln und feinhacken.

Hilke Brahms am 07. November 2022

Rinder-Filet mit Himbeer-Barbecue-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

3 große mehligk. Kartoffeln	40 g Butter	90 ml Milch
Muskatnuss	1 Prise weißer Pfeffer	Salz

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 130 g	1 EL grober Malabar-Pfeffer	1 TL Salz
Olivenöl		

Für die Himbeer-Barbecue-Sauce:

200 g Himbeeren	1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer
1 Bund Minze	$\frac{1}{4}$ TL Rauchsatz	1 EL Zucker
1 EL dunkler Balsamicoessig	Olivenöl	Pfeffer

Für die karamellisierten Zwiebeln:

1 große rote Zwiebel	1 EL Zucker	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf: Den Backofen vorheizen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze.

Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in siedendem Salzwasser garen. Wasser abgießen, Butter und Milch hinzugeben und dann Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für das Rinderfilet: Pfefferkörner grob im Mörser zerkleinern, das Filet waschen und mit Küchenrolle trockentupfen. Mit Pfeffer und jeweils $\frac{1}{2}$ TL Salz rundum würzen. Filet in einer Pfanne mit Öl bei hoher Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Danach im Ofen, auf einem mit Backpapier belegten Blech, weiter garen bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und mit Alufolie bedeckt etwa 3 Minuten ruhen lassen. In dünne Streifen schneiden und später auf dem Kartoffelstampf anrichten.

Für die Himbeer-Barbecue-Sauce: Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Ein paar Spitzen zur Dekoration zur Seite legen. Rest fein hacken. In einem kleinen Topf mit Öl, Knoblauch und Ingwer andünsten, Himbeeren und Zucker hinzugeben und mit andünsten bis der Zucker geschmolzen ist. Mit Essig ablöschen und mit Rauchsatz und Pfeffer würzen. Minze dazu geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Für die karamellisierten Zwiebeln: Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl, Zucker und Salz schmelzen lassen und Zwiebeln darin bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten anbraten.

Für den Gurkensalat: Gurke schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel salzen und später entwässern. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Limette auspressen. Zwiebel mit Olivenöl, Zucker, Limettensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander vermengen.

Anschließend die Gurken unterheben.

Pawel-Jascha Körner am 24. Oktober 2022

Düsseldorfer Senf-Rostbraten mit Reibekuchen

Für zwei Personen

Für den Senfrostbraten:

200 g Rinderfilet	40 g Röstzwiebeln	1 Ei
60 g Crème-fraîche	70 g grobkörnigen, süßen Senf	50 g Paniermehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Reibekuchen:

500 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	4 EL Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Senfsauce:

60 ml Sahne	1 EL mittelscharfer Senf	1 TL Speisestärke
-------------	--------------------------	-------------------

Für die Dekoration:

2 Zweige krause Petersilie

Für den Senfrostbraten:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch abtupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Pfanne für die Sauce wiederverwenden.

Anschließend in den Backofen geben, bis eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist.

Röstzwiebeln zerbröseln und mit Crème fraîche, Eigelb, Paniermehl und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das Rindfleisch eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht, aus dem Ofen holen und die Senf-Kruste darauf verteilen. Die Grillfunktion am Backofen auf 180 Grad stellen und Fleisch wieder in den Ofen geben. Diesmal sollte die Kerntemperatur von 54 Grad erreicht werden. Anschließend Fleisch vor dem Servieren noch 5 Minuten ziehen lassen.

Für die Reibekuchen:

Kartoffeln waschen und schälen, Zwiebeln abziehen. Beides in Stifte reiben und in einer Schüssel mit Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer hohen Pfanne Öl erhitzen und die Masse löffelweise darin goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Senfsauce:

Fleischpfanne wieder erhitzen und den Bratensatz mit Sahne ablöschen.

Senf einrühren und mit Stärke andicken.

Für die Dekoration:

Petersilie als Garnitur verwenden.

Timon Voigt am 24. Oktober 2022

Rinder-Filet im Panko-Mntel, Süßkartoffel-Erdnuss-Püree

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet	1 Limette	2 Eier
30 g Sambal Manis	100 g Pankomehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Süßkartoffel-Erdnuss-Püree:

1 Süßkartoffel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
40 g Ingwer	1 Limette	1 EL Erdnussbutter
400 ml Geflügelfond	Öl	Salz

Für die Brechbohnen:

200 g Brechbohnen	1 TL Backpulver	Butter
Meersalz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

½ Bund krause Petersilie

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Rinderfilet in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Sambal Manis, Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Eier aufschlagen und verquirlen. Mariniertes Fleisch durch das Ei ziehen und im Pankomehl wälzen. Fleisch im heißen Fett frittieren, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Bei Bedarf im Backofen bis zum Servieren warm halten.

Für das Süßkartoffel-Erdnuss-Püree:

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Ebenfalls klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Chili und Ingwer darin anschwitzen. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Süßkartoffel schälen und in 2x2 cm große Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel mit in den Topf geben, dann Geflügelfond angießen.

Süßkartoffeln weichkochen. Erdnussbutter einrühren. Im Anschluss zu einem feinen Püree mixen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Brechbohnen:

Brechbohnen waschen und trockentupfen. In einem Topf mit Wasser und Backpulver kurz blanchieren. Vor dem Servieren ein wenig Butter drübergeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln, hacken und als Garnitur für die Brechbohnen verwenden.

Katharina Schattat am 10. Oktober 2022

Rinder-Filet mit Rotwein-Butter, Sellerie, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à ca. 200 g	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
2 Zweige Rosmarin	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rotweinbutter:

1 Schalotte	3 EL kalte Butter	200 ml Rotwein
1 EL Ahornsirup	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Selleriepüree:

200 g Knollensellerie	150 ml Sahne	100 g Butter
1 EL Ahornsirup	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Blumenkohl-Röschen:

$\frac{1}{4}$ Blumenkohl	2 EL Butter	2 EL Pflanzenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die gepickelten Radieschen:

2 Radieschen	20 ml Weißweinessig	20 ml Wasser
20 ml Zucker	Salz	

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne scharf in dem Pflanzenöl anbraten. Knoblauch andrücken und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben. Butter dazugeben und das Filet immer wieder mit der aromatisierten Öl-Butter-Mischung übergießen.

Filet in den Ofen geben und mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur messen. Fleisch bei 52 Grad aus dem Ofen nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen.

Für die Rotweinbutter:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, mit Olivenöl anschwitzen. Rosmarin dazugeben, mit Rotwein ablöschen und etwa 10 Minuten einkochen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb geben und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren unter ständigem Rühren die kalte Butter dazugeben.

Für das Selleriepüree:

Knollensellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit der Sahne in einen Topf geben und bei kleiner Hitze weichkochen. Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Ahornsirup dazugeben und pürieren. Schließlich die Butter mit einem Holzlöffel unterrühren und durch ein feines Sieb streichen.

Für die Blumenkohl-Röschen:

Blumenkohl waschen, trocknen und in kleine Röschen schneiden. Diese in einer Pfanne in Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten.

Zum Schluss Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben.

Für die gepickelten Radieschen:

Radieschen mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden.

Zucker, Salz, Weißweinessig und Wasser erwärmen, bis sich die Zutaten aufgelöst haben. In ein Glas mit Schraubverschluss füllen und abkühlen lassen. Radieschen-Scheiben in das Glas geben, gut durchschütteln und bis zum Anrichten stehen lassen.

Neel Nissen am 22. September 2022

Rinder-Filet im Speckmantel, Karotten-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Karotten-Kartoffelstampf:

350 g mehligk. Kartoffeln	350 g Karotten	100 ml Sahne
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 180 g	2 Scheiben Speck	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

200 g Karotten	1 Scheibe Toastbrot	50 g Schafskäse
25 g Walnusskerne	6 Zweige Thymian	Olivenöl
100 ml Olivenöl		

Für den Karotten-Kartoffelstampf:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser garen.

Karotten waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einem zweiten Topf mit Salzwasser etwa 10 Minuten weichkochen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Kartoffeln und Karotten abgießen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Sahne in einem Topf erwärmen und Butter, Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss einrühren. Anschließend mit dem Schnittlauch unter Kartoffel-Karotten-Püree rühren. Püree bei geringer Hitze nochmals unter Rühren erwärmen.

Für das Rinderfilet:

Fleisch waschen, trockentupfen, jeweils mit einer Scheibe Speck unwickeln und mit Küchengarn befestigen. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten 4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch auf ein Backblech geben, mit dem Bratensatz übergießen. Im Backofen 15 Minuten garen.

Für das Pesto:

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl und Wasser in einem Topf erhitzen. Möhren darin zugedeckt 5-6 Minuten dünsten.

Karotten herausnehmen und auskühlen lassen. Rinde vom Toastbrot abschneiden und Brot im Zerkleinerer grob mixen. Walnüsse grob hacken und mit Brotbröseln in einer Pfanne ohne Fett braun rösten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und zwei Stiele zum Garnieren beiseitelegen. Blätter abzupfen. Möhren, Walnüsse, Toastbrösel und 100 ml Olivenöl im Zerkleinerer zu einer glatten Masse verarbeiten. Schafskäse fein würfeln.

Ca. $\frac{3}{4}$ davon und Thymian zum Pesto geben und unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Thymian und Schafskäse garnieren.

Agnes Büttner am 12. September 2022

Beef Lok Lak, Pfeffer-Limetten-Dip, Spargel, Salat

Für zwei Personen

Für die Marinade:

4 EL helle Sojasauce	2 EL Austernsauce	1 EL Tomatenmark
1 EL Apfelessig	1 TL Chilisaucе (Sriracha)	2 EL Erdnussöl
2 EL Kokosblütenzucker	1 TL Salz	

Für das Beef Lok Lak:

300 g Rindersteak	2 Knoblauchzehen	1 Limette
2 EL Fischsauce	2 EL Erdnussöl	1 TL Kokosblütenzucker
2 EL schwarzer Kampotpfeffer	1 Prise Salz	

Für den Limetten-Pfeffer-Dip:

1 EL schwarzer Kampotpfeffer	1 Limette
------------------------------	-----------

Für den grünen Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	2 EL Erdnussöl	2 EL Kokosblütenzucker
--------------------------	----------------	------------------------

Für den Gurkensalat:

2 Snackgurken	1 EL Reisessig	2 EL Fischsauce
1 EL Kokosblütenzucker		

Für die Kartoffelchips:

1 mittlere festk. Kartoffel	2 EL Erdnussöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Stange langer Pfeffer		

Für die Marinade: Einen Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Sojasauce, Austernsauce, Tomatenmark, Apfelessig, Chilisaucе, Erdnussöl, Kokosblütenzucker und Salz vermengen. Marinade kurz beiseitestellen.

Für das Beef Lok Lak: Steak abwaschen, trockentupfen und in die zuvor hergestellte Marinade geben. Kampotpfeffer in einem Mörser zerstoßen. Limette halbieren und auspressen. Saft von einer Limette mit 2 EL zerstoßenem Pfeffer, Fischsauce und Zucker vermengen. Steak aus der Marinade nehmen und etwas abtupfen. Sauce mit übriger Marinade vermengen. Steak in einem Wok mit Erdnussöl scharf anbraten. Anschließend in Alufolie einwickeln und im Ofen warm halten. Knoblauch abziehen, fein hacken und im selben Wok anschwitzen. Sauce hinzugeben, verrühren, aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren.

Für den Limetten-Pfeffer-Dip: Kampotpfeffer in einem Mörser zerstoßen. Limette halbieren und auspressen. Beides miteinander verrühren.

Für den grünen Spargel: Spargel putzen und Enden abschneiden. In einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen.

Für den Gurkensalat: Gurken waschen und in dünne Streifen schneiden. Reisessig, Fischsauce, Kokosblütenzucker mit 4 EL Wasser verrühren und Gurke hinzugeben.

Für die Kartoffelchips: Kartoffel schälen und in Scheiben hobeln. Mit einem Servierring Kreise ausstecken und in Erdnussöl marinieren. Mit Salz bestreuen und Pfeffer darüber reiben. Kartoffeln in einer feuerfesten Form auslegen und in den Ofen bei 170 Grad Umluft geben. Wenn die Kartoffeln zu garen anfangen, auf 200 Grad Ober-/Unterhitze umstellen.

Meike Huber am 05. September 2022

Rinder-Filet mit Garnelen, Kartoffel-Püree und Möhrchen

Für zwei Personen

Für Rinderfilet, Garnelen:

400 g Rinderfilet am Stück	200 g kleine Garnelen	100 g Bratwurstbrät
1 Bund Basilikum	200 ml Sonnenblumenöl	Öl, Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

150 g junge Möhren am Bund	20 g Butter	100 ml Gemüsesfond
5 g Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehlig. Kartoffeln	100 ml Milch	50 ml Sahne
50 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet und die Garnelen:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Garnelen in Öl anbraten. Filet aufschneiden, aufklappen und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln kleinhacken und mit Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen. Wurstbrät dünn aufstreichen und darauf das Pesto und die Garnelen verteilen. Anschließend alles vorsichtig zusammenrollen, mit Küchengarn zubinden und erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in der Pfanne scharf anbraten. Im vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 55-56 Grad garen.

Für das Gemüse:

Möhren schälen und das Grün auf 1cm einkürzen. Möhren im Ganzen in einer Pfanne in einer Butter-Zucker-Mischung anschwitzen. Etwas Gemüsesfond dazugeben und ca. 5 Minuten garen. Dabei ständig wenden. Auf dem Teller mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und im Salzwasser kochen. Durch die Kartoffelpresse drücken, Butter, Sahne und Milch dazu geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Melzer am 29. August 2022

Zwiebelrostbraten vom Roastbeef mit Süßkartoffel-Gratin

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Scheiben Roastbeef à 200 g Salz Pfeffer

Für die Sauce:

2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 1 EL Butter
2 TL Tomatenmark 100 ml Rotwein 250 ml Kalbsfond
2 Lorbeerblätter 1 TL Zucker 4 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel 2 TL edelsüßes Paprikapulver 2 EL Mehl
Öl Salz

Für das Süßkartoffelgratin:

400 g Süßkartoffel 150 g Parmigiano Reggiano 1 EL Butter
250 ml Schlagsahne ½ TL Estragon ½ TL Paprikapulver
Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fettrand der Roastbeef-Scheiben mit einem Messer mehrfach bis zum Fleisch einschneiden. Fleisch salzen. In einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten. Pfeffern und in Alufolie gewickelt 3 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce:

Zwiebeln abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Lorbeerblätter untermischen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen. Kalbsfond zugießen und bei mittlerer Hitze 90 Minuten köcheln lassen. Die Sauce vom Herd nehmen, kalte Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks vor dem Servieren nochmal kurz in die Sauce geben.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen, in feine Scheiben hobeln, mit Paprikapulver, Salz und Mehl mischen. Öl in einer Fritteuse erhitzen und die Zwiebeln goldbraun frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Süßkartoffelgratin:

Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

Süßkartoffelscheiben kurz in Salzwasser blanchieren. Abseihen und abtropfen lassen.

Sahne mit Salz, Pfeffer, Paprika und Estragon vermischen.

Kartoffelscheiben in eine mit Butter eingefettete Auflaufform schichten und zwischendurch immer wieder etwas von der Sahne-Mischung darüber geben. Zum Schluss Parmigiano Reggiano reiben und das Gratin damit bestreuen. Ca. 25 Minuten überbacken, bis der Käse schön goldbraun und knusprig aussieht.

Simon Skerlan am 22. August 2022

Rinder-Filet im Filoteig, Schalotten-Chutney, Couscous

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Couscous 1 rote Spitz-Paprika 2 EL glatte Petersilie
2 Zweige Minze 1 EL Butter 500 ml Gemüsefond

Für das Chutney:

3 Schalotten 2 EL Portwein 1 EL alter Balsamico
1 EL Butter 1 TL Puderzucker $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
Salz

Für die Vinaigrette:

1 EL grober Senf 2 EL Apfelessig 1 EL Sesamöl
1 EL Honig 2 TL Ras el-Hanout Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

2 Rinderfilets, à 150 g 2 Filoteigplatten 1 Ei
1 EL Butter

Für den Couscous:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond erhitzen und den Couscous damit bedecken. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Petersilie fein hacken. Paprika in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit der Butter anbraten. Unter den gequollenen Couscous mischen und mit gehackter Petersilie und Minze bestreuen.

Für das Chutney:

Schalotten schälen und in Streifen schneiden. In Butter glasig dünsten und mit Puderzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen und Balsamico dazugeben. Etwas einköcheln und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette:

Senf, Apfelessig, Sesamöl, Honig und Ras el-Hanout zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

Rinderfilets 1-2 Minuten ohne Öl In einer Pfanne anbraten. Butter in einer anderen Pfanne schmelzen lassen. Ei verquirlen.

Teigplatten mit geschmolzener Butter bestreichen und je ein Filetstück daraufsetzen. Schalottenchutney auf das Filet. Den Teig hochschlagen und mit Ei bestreichen. Im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Couscous auf Teller anrichten, mit Vinaigrette beträufeln und Filopäckchen daraufsetzen.

Felix Kaufmann am 11. August 2022

Entrecôte, grüner Spargel, Papas arrugadas, Chimichurri

Für zwei Personen

Für den Spargel:

500 g grüner Spargel 50 g Butter Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

300 g dickeres Entrecôte Öl Meersalzflocken
Salz Pfeffer

Für die Papas Arrugadas:

300 g Drillinge 200 g Salz

Für das Chimichurri:

1 Bund glatte Petersilie 1 Bund Koriander 4 Stiele Minze
4 Stiele Estragon 10 Kapern 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe 1 Chili 3 Limetten
50 ml Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Spargel:

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden.

Butter in einer Pfanne langsam zergehen lassen und Spargel darin bis zur gewünschten Farbe anbraten. Die Butter sollte nicht zu heiß werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fleisch:

Fleisch vor der Zubereitung auf Raumtemperatur kommen lassen und von beiden Seiten salzen. Eine gusseiserne Pfanne erhitzen, bis sie anfängt leicht zu rauchen. Fleisch hineingeben und von beiden Seiten etwa 2-3min braten. Gegebenenfalls einen Schuss Öl dazugeben. Fleisch anschließend pfeffern und kurz ruhen lassen. Mit Meersalz bestreuen.

Für die Papas Arrugadas:

Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit 1 L Wasser bedecken. Das Salz hinzufügen und die Kartoffeln 20 Minuten köcheln.

Wasser abgießen und Kartoffeln noch etwas ruhen lassen. Es bildet sich eine leichte Salzschrift.

Für das Chimichurri:

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln, gleichmäßig hacken und in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Kerne der Chili entfernen und mit Schalotte und Knoblauch zu den Kräutern geben. Kapern halbieren und ebenfalls hinzugeben. Limetten auspressen. Limettensaft und Olivenöl zur Masse geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in Tranchen schneiden, neben dem Spargel und den Kartoffeln auf dem Teller anrichten. Chimichurri entweder separat oder auf dem Teller servieren.

Felix Kaufmann am 08. August 2022

Roastbeef mit Pfeffer-Soße, Pastinaken-Püree, Karotten

Für zwei Personen

Für das Roastbeef:

350 g Roastbeef 1 Knoblauchzehe 2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin Butter

Für das Pastinakenpüree:

300 g Pastinaken 100 ml Sahne 50 g Butter
1 Zwei Thymian Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Karotten:

300 g dicke Karotten Butter Meersalz

Für die Pfeffersauce:

1 Zwiebel 30 ml Rotwein 2 TL eingel. grüne Pfefferkörner
Salz Pfeffer

Für die Garnitur: Shisokresse

Für das Roastbeef:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fleisch trockentupfen und in einer Pfanne scharf anbraten: Nach dem ersten wenden Butter, Knoblauch, Thymian und Rosmarin hinzugeben und mit der geschmolzenen Butter für ca. 2 Minuten übergießen. Roastbeef auf einem Teller in den Ofen geben. Sud in der Pfanne aufheben.

Für das Pastinakenpüree:

Pastinaken schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen, abgießen und mit Butter und Sahne zu einem Püree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskat würzen.

Für die Karotten:

Karotten schälen, in mundgerechte Stückchen schneiden und mit Butter und Meersalz scharf und schnell anbraten.

Für die Pfeffersauce:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In der Pfanne im Fleischsud anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Grüne Pfefferkörner und Sahne hinzugegen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren.

Brian Kammerer am 08. August 2022

Tagliatelle, Rinder-Filet-Streifen, Schmortomaten, Pesto

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Pastamehl, Type 00 2 mittelgroße Eier Mehl, Salz

Für die Schmortomaten:

300 g kleine Cherrytomaten 1 Knoblauchzehe 1 Orange
1 Zweig Rosmarin 1 Zweig Oregano 100 ml Gemüsefond
100 ml extra natives Olivenöl 25 ml weißer Balsamicoessig Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

50 g Pinienkerne 50 g Parmesan $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 100 ml extra natives Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Rinderstreifen:

200 g Rinderfilet Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Für die Tagliatelle:

Die Eier aufschlagen. Mehl und Eier zu einem Nudelteig kneten. Sollte Teig zu trocken sein, etwas Wasser dazu geben. Zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie umwickeln um den Teig im Kühlschrank ruhen zu lassen. Teig mit einem Nudelholz leicht ausrollen und anschließend durch eine Nudelmaschine geben. Dabei den Teig 3 Mal auf Stufe 0 geben und danach bis zur Stufe 7 durchlassen und mit einem Tagliatelleaufsatz schneiden. In einem Topf mit Salzwasser für 2 Minuten kochen **Für die Schmortomaten:**

Knoblauch abziehen, andrücken und halbieren. Orange halbieren und Saft auspressen. Rosmarin und Oregano abbrausen und trockenwedeln.

Cherrytomaten waschen und Strunk entfernen.

Tomaten, Orangensaft, Knoblauch, Rosmarin, Oregano, Gemüsefond, Olivenöl und Balsamicoessig in eine Pfanne geben und auf mittlerer Hitze mit Deckel schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Parmesan fein reiben.

Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Pinienkerne, Parmesan, Basilikum und Petersilie kurz mixen. Nach und nach Olivenöl hinzugeben und zu einer feinen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rinderstreifen:

Rinderfilet in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer heißen Pfanne mit neutralem Pflanzenöl für 1 Minute von allen Seiten scharf anbraten.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Tagliatelle zu den Schmortomaten geben und durchschwenken. Auf einen tiefen Teller geben. Rinderstreifen darauf drapieren und das Pesto darüber verteilen. Mit einem Basilikumblatt garnieren.

Lucineide Strohm am 08. August 2022

Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffel-Sampf und Zwiebeln

Für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Roastbeef-Steaks à 250 g 1 Prise Zucker Öl, Salz

Für die frittierten Zwiebeln:

4 Schalotten 1 TL Zucker 1 TL edelsüßes Paprikapulver
Mehl Salz Öl

Für die karamellisierten Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln 50 ml Weißweinessig 10 ml Gemüsefond
1 Schuss alter Balsamicoessig 1 TL brauner Zucker Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

400 g vorw. festk. Kartoffeln 150 g Butter Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch

Für den Zwiebelrostbraten:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch mit Salz-Zucker-Mischung einreiben und kurz liegen lassen.

In einer Pfanne in neutralem Öl von allen Seiten scharf anbraten und im Backofen ziehen lassen.

Pfanne für die Zwiebeln aufheben.

Für die frittierten Zwiebeln:

Öl in der Fritteuse oder in einem Topf auf 165 Grad vorheizen.

Schalotten abziehen und in Ringe schneiden.

Etwas Salz und Zucker über die Zwiebeln geben und leicht durchkneten, bis die Zwiebeln etwas weicher werden, kurz ziehen lassen.

Zwiebeln mit Paprikapulver und Mehl bestäuben und kurz in einer großen Schüssel durchschwenken. Die leicht panierten Zwiebeln frittieren, bis sie goldbraun sind.

Für die karamellisierten Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und aktivieren. In der Fleischpfanne anrösten und beiseiteschieben. Braunen Zucker danebengeben, karamellisieren, mit Weißweinessig ablöschen und einkochen. Etwas Fond angießen und Balsamico zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Stampf:

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser garkochen. Butter in einem Topf erhitzen, bis sie leicht braun wird und eine Nussbutter entsteht.

Kartoffeln abgießen, zerstampfen und mit der Nussbutter vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Garnitur:

Schnittlauch hacken und über das Gericht streuen.

Andreas Hauck am 18. Juli 2022

Tagliata di manzo mit Rucola-Salat und Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für das Tagliata di manzo:

1 Rinderfilet à 400 g 2 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Rucolasalat:

9 Kirschtomaten 100 g Rucola 1 Zitrone
50 g Pinienkerne 4 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan $\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence Salz, Pfeffer

Zur Garnitur:

25 g Parmesan

Für das Tagliata di manzo:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Filet abwaschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl von allen Seite etwa 1 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und für 2-3 Minuten in Alufolie ruhen lassen. Danach für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat drapieren.

Für den Rucolasalat:

Kirschtomaten waschen, vierteln und in der Pfanne vom Rinderfilet kurz anbraten. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Etwa 3 EL Zitronensaft mit Salz und Pfeffer vermischen. Öl dazugeben und alles zu einer Emulsion aufschlagen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan hobeln.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan fein reiben und in ein Muffinblech füllen. Im Backofen zu einem festen Chip werden lassen. Sollte die Hitze im Ofen nicht ausreichen, den Chip mit einem Bunsenbrenner leicht anbräunen.

Zur Garnitur:

Parmesan hobeln und zur Garnitur über den Salat geben.

Claudia Pohl am 12. Juli 2022

Roastbeef, Auberginen-Würfeln, Knoblauch-Chips, Hummus

Für zwei Personen

Für das Roastbeef:

2 Roastbeef-Steaks à 180 g 20 g Butter Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Auberginenwürfel:

2 kleine Auberginen $\frac{1}{2}$ Zitrone 5 Zweige Minze
5 Zweige Koriander 1 EL Weißweinessig 50 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen $\frac{1}{2}$ Zitrone 2 ferment. schwarze Knoblauchzehen
120 g Tahini 1 Prise Kreuzkümmel Olivenöl, Salz

Für die Knoblauchchips:

2 Knoblauchzehen 100 ml Olivenöl 1 Prise Meersalz

Für die Garnitur:

50 g griech. Joghurt 1 Zitrone 1 Prise Meersalzflocken
Pfeffer

Für das Roastbeef:

Einen Backofen auf 85 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch parieren, mit Salz würzen und auf beiden Seiten scharf in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Butter in die Pfanne geben und diese in den Ofen stellen. Fleisch ziehen lassen, bis es eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht hat. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt bis zum Servieren ruhen lassen.

Für die Auberginenwürfel:

Auberginen waschen, Enden entfernen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel salzen und mit Olivenöl benetzen. Auf einem Backblech im Ofen 25 Minuten bei 210 Grad Umluft rösten bis sie gold- bis dunkelbraun sind. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, mit einem Julienne-Schneider feine Streifen von der Schale abziehen. Halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Anschließend Auberginenwürfel mit Weißweinessig, gehackten Minze- und Korianderblätter und etwas Zitronensaft marinieren.

Für den Hummus:

Kichererbsen abgießen und mit 80 ml eiskaltem Wasser, fermentiertem Knoblauch und Tahini im Standmixer mixen. Zitronenhälfte auspressen.

Hummus mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Knoblauchchips:

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben hobeln. In einem Topf mit heißem Olivenöl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreibe. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronenschalen darüber geben.

Den Hummus auf einem Teller zu einem Spiegel streichen, die Auberginenwürfel darauf geben und mit Knoblauchchips toppen. Joghurt daneben tupfen. Fleisch in Streifen schneiden, daneben legen und mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen.

Klaus Gesselbauer am 11. Juli 2022

Entrecôte, Gorgonzola-Soße, Süßkartoffel-Chips, Salat

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 Simmentaler Entrecôtes, a 200 g 1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte 1 Chilischote 60 g Gorgonzola dolce
60 g Gorgonzola piccante 250 g Sahne 30 g Parmesan
 $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch 1 EL Weißweinessig 1 EL weißer Balsamico
1 EL Butter Salz Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

250 g Wildkräuter-Salatmischung 1 rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ grünen Apfel 40 g Walnüsse 1 TL Dijonsenf
20 ml Rotweinessig 2 EL weißer Balsamico 25 ml Apfelessig
25 ml natives Olivenöl $\frac{1}{2}$ EL Zucker Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Chips:

1 Süßkartoffel Pflanzenöl Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Granatapfel

Für das Entrecôte:

Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Zucker würzen. In einer gusseisernen Pfanne kurz von beiden Seiten scharf anbraten, bis es Medium Rare ist. Kurz ruhen lassen und vor dem Servieren pfeffern und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und klein hacken. In einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und zur Schalotte geben. Sahne hinzufügen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten simmern lassen. Parmesan fein reiben.

Pfanne vom Herd nehmen und Gorgonzola, Parmesan, Weißweinessig und Balsamico langsam unterrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Vor dem Servieren zur Sauce geben. Chilischoten herausnehmen.

Für den Wildkräutersalat:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Rotweinessig, Zucker, weißen Balsamico, Senf, Apfelessig und Knoblauch mischen. Bei stetigem Rühren das Olivenöl zur Mischung hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen und trockenschleudern. Apfel in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse im Ofen 10 Minuten anrösten. Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Salat mit Dressing vermengen. Kurz vorm Servieren Zwiebel und Apfel hinzugeben, vermengen und mit Walnüssen garnieren.

Für die Süßkartoffel-Chips:

Süßkartoffel schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Nun einzeln von beiden Seiten in einer Pfanne mit reichlich Öl knusprig ausbacken.

Auf ein Küchenpapier geben und mit Salz bestreuen.

Für die Garnitur:

Granatapfel entkernen. Kerne über Steak und Sauce geben.

Lisa Nocht am 11. Juli 2022

Frühling-Rolle mit Erdnuss-Butter-Soße

Für zwei Personen

Für den Frühlingsrollen-Teig:

1 Ei	60 g Mehl	175 ml Milch
1 EL neutrales Pflanzenöl	Pflanzenöl	

Für die Füllung:

100 g Rinderfilet	2 Garnelen	1 große Möhre
1 Kohlrabi	2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{4}$ Frieséesalat
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Sojasauce
1 EL Mirin	1 Prise brauner Zucker	Sesamöl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Gemüsebrühe:

Reste von der Füllung	Pflanzenöl	Salz
-----------------------	------------	------

Für die Erdnuss-Sauce:

200 g geröst., gesalz. Erdnüsse	1 Knoblauchzehe	2 EL Erdnussöl
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 TL Sojasauce	1 TL Chilipulver

Für die Dekoration:

15 g Pinienkerne	essbare Blüten	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 kleine Gurke		

Für den Frühlingsrollen-Teig:

Das Ei aufschlagen und mit Milch und Öl verquirlen. Nach und nach Mehl hinzugeben, bis ein Teig entsteht. Frühlingsrollen-Teig in einer Pfanne mit Öl zu dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Für die Füllung:

Möhre und Kohlrabi waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.

Schalen und Strunk aufbewahren für Gemüsebrühe. Rinderfilet und Garnelen waschen, trockentupfen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Fleisch und Garnelen hinzugeben und anbraten. Möhre, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln hinzugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasauce und Mirin abschmecken.

Frieséesalat waschen und trockenschleudern. Frühlingsrollen-Teig mit Füllung und Salat belegen und zusammenrollen.

Für die Gemüsebrühe:

Gemüseabschnitte in einem kleinen Topf mit Öl scharf anbraten und mit Salz würzen. Mit Wasser aufgießen und köcheln lassen.

Für die Erdnuss-Sauce:

Knoblauch abziehen und grob hacken. Zusammen mit Erdnüssen in einen Mixer geben und pürieren. Erdnussöl, Zucker und Sojasauce hinzugeben und nochmals pürieren. Nach und nach selbstgemachte Gemüsebrühe hinzugeben und weiter pürieren. Mit Chilipulver abschmecken.

Für die Dekoration:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und um Frühlingsrolle binden und verknoten. Gurke waschen, in schmale Streifen schneiden, aufrollen.

Sandra Kolliski am 30. Juni 2022

Rinder-Filet mit Garnelen, Erbsen-Püree, grünem Spargel

Für zwei Personen

Für das Surf & Turf:

2 Rinderfilets à 150 g	6 Riesengarnelen mit Schale	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	½ TL edelsüßes Paprikapulver
100 g Butter	Butterschmalz	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für den grünen Spargel:

650 g grüner Spargel	Butterschmalz	grobes Meersalz
----------------------	---------------	-----------------

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen	100 ml Milch	Muskatnuss, Salz, Pfeffer
-----------------	--------------	---------------------------

Für das Chimichurri:

1 Limette	4 Zweige Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	1 Prise brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Deko:

1 Radieschen	1 Möhre	rote Kresse
25 g Feldsalat		

Für das Surf & Turf:

Die Rinderfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen. Filets von beiden Seiten ca. 3 Minuten in einer Pfanne mit Rapsöl und Butterschmalz anbraten. Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Kurz vor dem Ende der Garzeit Thymian, eine Knoblauch, Rosmarin und Butter hinzufügen und Fleisch arosieren. Nach dem Braten aus Pfanne entnehmen und ruhen lassen.

Garnelen mit der Schale längs halbieren, dabei den Schwanz auslassen, entdarmen, abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen in einer Pfanne mit Öl und Knoblauchzehe bei starker Hitze etwa 10 Minuten braten und dabei wenden.

Für den grünen Spargel:

Spargel waschen, holzige Enden entfernen und bei Bedarf unteres Drittel schälen. Spargel in einer Pfanne mit Butterschmalz braten und mit Meersalz würzen.

Für das Erbsenpüree:

Erbsen in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und Erbsen mit einem Stabmixer pürieren. Muskatnuss reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz Milch hinzufügen. Nochmals pürieren und durch ein Sieb streichen.

Für das Chimichurri:

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Mit Olivenöl und Balsamico vermengen. Limette waschen, halbieren, Schale abreiben und auspressen. Chimichurri mit Limettensaft und abrieb, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Deko:

Radieschen und Möhre waschen und zur Dekoration zurecht schneiden.

Feldsalat waschen und trockenwedeln. Rote Kresse abschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Radieschen, Möhre, roter Kresse und Feldsalat garnieren.

Sandra Kolliski am 27. Juni 2022

Zwiebelrostbraten mit Balsamico-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 dicke Roastbeef-Steaks, à 300 g 1 große Zwiebel Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

50 g brauner Zucker 50 ml Balsamicoessig 200 ml Rinderfond
Speisestärke Salz Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

3 große mehligk. Kartoffeln 100 g Butter 100 ml Sahne
Muskatnuss Salz

Für die Röstzwiebeln:

2 große Zwiebeln 1 TL Zucker 1 TL edelsüßes Paprikapulver
Mehl

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie

Für den Zwiebelrostbraten:

Steaks von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer heißen Pfanne mit Öl scharf anbraten. Zwiebel abziehen und klein hacken. Nach dem ersten Wenden gleich die klein gehackten Zwiebeln hinzugeben und mit anbraten.

Für die Sauce:

Wenn das Fleisch eine braune Kruste hat zu Seite schieben und in die heiße Pfanne den braunen Zucker geben und karamellisieren.

Das Ganze mit Balsamico ablöschen und mit dem Rinderfond aufgießen.

So lange einkochen, bis eine schöne Konsistenz entsteht.

Bei Bedarf mit etwas Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser garkochen. Butter in einem Topf erhitzen, bis sie leicht braun wird und eine Nussbutter entsteht.

Kartoffeln zerstampfen und mit der Nussbutter und einem Schuss Sahne vermischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

Öl in der Fritteuse auf 165 Grad vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Etwas Salz und Zucker über die Zwiebeln geben und leicht durchkneten, bis die Zwiebeln etwas weicher werden, kurz ziehen lassen.

Zwiebeln mit Paprikapulver und Mehl bestäuben und kurz in einer großen Schüssel durchschwenken. Die leicht panierten Zwiebeln frittieren, bis sie goldbraun sind.

Für die Garnitur:

Petersilie hacken.

Fleisch in der Mitte des Tellers anrichten, Sauce drüber gießen und mit Röstzwiebeln garnieren.

Kartoffelstampf daneben platzieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Stefan Vilsmaier am 20. Juni 2022

Sommer-Rollen mit Rinder-Filet-Streifen, Garnelen, Soße

Für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

150 g Rinderfilet	2 Riesengarnelen	150 g Natur-Tofu
8 Reispapier, 22 cm	1 kleiner Romanasalat	50 g Rucola
1 Möhre	2 Shiitake Pilze	2 Lauchzwiebeln
100 g Mungbohnen sprossen	1 Zweig Thaibasilikum	1 Zweig Minze
1 TL geröstetes Sesamöl	1 TL Wasabipaste	

Für die Saucen:

1 rote Chilischote	2 Limetten	2 cm Ingwer
1 EL Erdnussmus	4 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce
2 EL Reissessig	4 Zweige Koriandergrün mit Wurzel	1 EL braunen Zucker

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Möhre	1 kleine rote Zwiebel
2 EL Reissessig	2 EL helle Sesamkörner	Salz

Für die Sommerrollen:

Das Reispapier 4 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Salat waschen. Möhre und Lauch schälen und in kleine Streifen schneiden.

Rinderfilet, Pilze und Tofu in schmale Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten. Garnelen ebenso anbraten und salzen.

Die eingeweichten Reisblätter mit dem Salat und der in dünne Streifen geschnittenen Möhre belegen und in jeweils eine Rolle Tofu oder Filet oder Garnele auflegen. Nur das Rinderfilet zusätzlich mit Wasabipaste bestreichen. Alle Füllungen mit Sprossen, Kräutern und Lauchzwiebeln bestreuen und zu Frühlingsrollen straff aufrollen.

Für die Saucen:

Koriander, Ingwer und Chili fein schneiden. Fischsauce, Limettensaft, etwas Wasser, Zucker, Essig, Ingwer und Chilischote mit etwas gehacktem Koriandergrün verrühren.

Für die zweite Sauce Erdnussmus mit Sojasauce, Fischsauce, etwas Essig und etwas Wasser verrühren. In Schälchen anrichten.

Für den Gurkensalat:

Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Gurke hobeln und mit etwas Möhre, Zwiebeln, Salz und Reissessig marinieren. Sesam anbraten und drüberstreuen.

Die Sommerrollen auf einem Teller mit dem Gurkensalat und den Saucen anrichten und servieren.

Romana Berg am 16. Juni 2022

Surf and Turf mit Ponzu-Kräuter-Butter, Thymian-Pommes

Für zwei Personen

Für das Surf & Turf:

2 Rinderfilets à 150 g 2 Riesengarnelen Pflanzenöl, Salz

Für die Thymian-Pommes:

3 dicke festk. Kartoffeln Öl 4 Zweige Thymian
Meersalz-Flocken

Für den Spargel:

8 Stangen grüner Thai-Spargel Olivenöl Salz

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Ei $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 TL Saft 1 TL Weißweinessig
1 TL Miso-Paste 200 ml Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für die Ponzu-Kräuterbutter:

125 g Butter, Raumtemperatur 1-2 Knoblauchzehen 2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Thymian 6 Stiele Schnittlauch $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 TL Saft
2 EL Ponzu Würzsauce 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer
Zur Fertigstellung: 2 EL Ponzu-Kräuterbutter

Für das Surf & Turf:

Den Backofen auf 55 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet und Garnelen aus dem Kühlschrank holen und auf Raumtemperatur bringen. Fleisch von allen Seiten salzen. Pfanne auf voller Hitze vorheizen und etwas Öl hineingeben. Fleisch bei starker Hitze von jeder Seite 90 Sekunden scharf anbraten. Hitze um reduzieren und das Fleisch bis zum gewünschten Gargrad unter mehrmaligem Wenden weiterbraten. Mit dem Bunsenbrenner danach abflämmen. Im Anschluss bis zum Anrichten im Ofen ruhen lassen.

Garnele schälen, entdarmen und zur Seite legen.

Für die Thymian-Pommes:

Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Je nach Größe 2-3 Kartoffeln waschen und in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Stifte kalt abspülen und ordentlich trocken tupfen. Im Anschluss vorfrittieren und für 5 Minuten in die Fritteuse geben. Fritteuse auf 180 Grad einstellen. Sobald die Temperatur erreicht ist, die Stifte für 6-7 Minuten fertig frittieren und danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zum Schluss in einer Schale mit Thymian und Salz würzen.

Für den Spargel:

Spargel-Enden großzügig abschneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und den Spargel darin für etwa 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz abschmecken.

Für die Miso-Mayonnaise:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen, bis die Masse steif wird. Anschließend kaltstellen.

Für die Ponzu-Kräuterbutter:

Petersilie, Schnittlauch und den Thymian fein hacken und in eine Schale geben. Butter, ein Schuss Olivenöl, Zitronensaft und Ponzu hinzufügen.

Die Knoblauchzehen schälen und in die Menge pressen. Mit einem Handmixer verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

Zur Fertigstellung:

Ponzu-Kräuterbutter in eine Pfanne geben und Garnelen kurz darin schwenken.

Marius Zander am 13. Juni 2022

Steak, Pfeffer-Soße, Schalotten-Kompott, Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch und Sauce:

2 Rinderfilets, à 200 g	4 Schalotten	200 ml Sahne
40 g kalte Butter	100 ml Rinderfond	20 ml Cognac
1 TL Balsamicoessig	40 ml Weißwein	40 g grobe Pfefferkörner
2 EL Speiseöl	grobes Meersalz	Salz

Für die Pommes:

800 g große mehlig. Kartoffeln	Öl, feines Meersalz
--------------------------------	---------------------

Für die Schalotten:

2 große Schalotten	100 ml Gemüesfond	1 Lorbeerblatt
grobes Meersalz	1 TL alter Balsamicoessig	

Für den Salat:

200 g Wildkräutersalat	4 Radieschen	4 Kirschtomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 gehäufte TL Dijon Senf
1 gehäufte TL Lavendelhonig	2 EL Rapsöl	2 EL Rinderfond
1 EL Sherry-Essig	1 Prise Meersalz	1 Prise Piment d'Espelette

Für das Fleisch und Sauce: Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Pfefferkörner mit einem Mörser zu groben Stücken mahlen. Einen Teil davon mit einem Sieb abschöpfen und die restlichen Pfefferkörner für das Steak nutzen. Rinderfilet mit dem Speiseöl beträufeln und einreiben.

Dann mit dem Pfeffer und grobem Salz einreiben. Durch das Öl haften die Gewürze besser. Schalotten abziehen und in feine Würfel hacken. Eine Pfanne aufstellen und auf mittlerer Stufe vorheizen. Steak reingeben und scharf auf allen Seiten anbraten. Steak rausnehmen und im Ofen ziehen lassen. In die noch heiße Pfanne die Schalottenwürfel und weitere Pfefferkörner geben und mit Cognac und Weißwein ablöschen. Fond hinzugeben, kurz aufkochen lassen und mit Sahne auffüllen. Auf kleiner Stufe bis zur gewünschten Konsistenz ziehen lassen. Balsamico hinzugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und vor dem Servieren mit kalter Butter abbinden.

Für die Pommes: Kartoffeln schälen und in gleichmäßige 0,7cm dicke Stifte schneiden. Die rohen Kartoffelstifte in kaltes Wasser legen. Wasser nach ca. 2-3 Minuten abschütten und die Kartoffeln mit einem Küchentuch abtrocknen. Dann in die auf 140 Grad vorgeheizte Fritteuse geben und 5-8 Minuten vorfrittieren. Die vorfrittierten Pommes wieder rausnehmen und schwitzen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Pommes auf ca. 175 Grad 1-2 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenrolle abtropfen und noch heiß mit dem feinen Meersalz würzen.

Für die Schalotten: Schalotten für das Püree abziehen und grob in Scheiben schneiden und mit Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Gemüesfond ablöschen, salzen, Lorbeerblatt hinzugeben und ca. 20 Minuten einkochen bis die Schalotten ganz weich sind. Am Ende einen Schuss Balsamico hinzugeben und mit dem Mixer grob pürieren.

Für den Salat: Salat waschen und trockenschleudern. Kirschtomaten vierteln, Radieschen hauchdünn raspeln. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

Für das Dressing Knoblauch abziehen und mit Senf, Honig, Öl, Fond, und Essig mixen und mit Meersalz und Piment d'Espelette würzen. Dressing über den Salat verteilen.

Steak mit Sauce überträufeln, eine Nocke des Schalottenkompotts hinzugeben, die Pommes in einem Schälchen anrichten, wie auch den Salat in einer separaten Schale.

Yannick Philippe am 07. Juni 2022

Entrecôte mit Blutorangen-Spargel und Sauce béarnaise

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 Entrecôtes à 250 g	30 g Butter	0,5 EL Dijon-Senf
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	1 Prise grobes Salz
$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner		

Für den Spargel:

600 g weißen Spargel	1 Blutorange	50 g Parmesan
100 g Butter	2 Zweige Estragon	1 Vanilleschote
3 EL Panko		

Für die Sauce béarnaise:

2 Schalotten	1 Zitrone	3 Eier
200 g Butter	150 ml Kalbsfond	10 EL Weißweinessig
50 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	2 Zweige Estragon
1 TL getrock. Estragon	1 EL schwarze Pfefferkörner	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Muscheln:

500 g Miesmuscheln	1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Baguette	200 ml Kokosmilch
1 Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	100 ml Rapsöl
Salz		

Für das Entrecôte:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Mit Olivenöl und Senf verrühren und Fleisch damit marinieren. Dann für 15 Minuten bei 80 Grad in den Ofen geben. Anschließend in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten.

Fleisch vorm Servieren kurz nochmal mit Butter und Thymian arosieren.

5-6 Minuten ruhen lassen, in Tranchen schneiden und mit grobem Salz würzen.

Bei etwas mehr Zeit, Fleisch bei 50 Grad für etwa 2 Stunden in den Ofen geben bis es eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht hat. Danach scharf in einer Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten anbraten. So bekommen Sie das perfekte Ergebnis! **Für den Spargel:**

Spargel putzen, schälen und holzige Enden abschneiden. Butter und Spargel auf ein Backpapier geben. Die Enden zusammenschnüren und mittig offenlassen. Blutorange waschen, eine Hälfte schälen und Filets heraustrennen, andere Hälfte auspressen. Saft und Fruchtfleisch zum Spargel geben. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark auskratzen.

Schote und Mark zum Spargel geben. Bei 180 Grad im Ofen 20 Minuten gar ziehen lassen.

Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Parmesan reiben. Parmesan, Estragon und Panko mischen und nach 20 Minuten auf Spargel geben. Ofentemperatur auf 200 Grad erhöhen und Spargel darin 5 Minuten gratinieren.

Für die Sauce béarnaise:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.

Schalotten, Pfeffer und getrockneten Estragon in einem Topf mit Öl anschwitzen. Mit 30 ml Wein und dem Kalbsfond ablöschen. 5 EL Essig hinzugeben. Zum Kochen bringen und um Hälfte reduzieren. Sauce durch ein feines Sieb in eine Metallschüssel abseihen und abkühlen lassen. Eier aufschlagen und trennen. 20 ml Wein und Eigelbe hinzugeben und glattrühren. Eiweiß anderweitig verwenden. Butter in einem Topf erhitzen.

Wasser in einem Topf erhitzen. Ei-Masse über einem Wasserbad langsam aufschlagen. Butter langsam unterrühren. Estragon und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Einen kleinen Teil der Kräuter zur Garnitur beiseitestellen. Zitrone auspressen. Etwas Zitronensaft und Kräuter in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

kp 6.2022 Björn Freitag Me: Muscheln im Curry-Sud Zutaten für zwei Personen **Für die Muscheln:**

Für die Muscheln:

Suppengrün waschen und in fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Gemüse und Zwiebel in Rapsöl anschwitzen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zum Gemüse geben. Einen Schuss Rapsöl dazugeben. Curry mit dem Gemüse anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Kokosmilch hinzugeben und mit Salz würzen. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Nach Geschmack zum Sud dazugeben.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern.

Geöffnete Muscheln mit Schale zum Sud geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und zum Sud geben. Baguette in Scheiben schneiden.

Sally-Samantha Naumann am 02. Juni 2022

Gefüllte Steak-Rolle, Spargel, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Steak-Rolle:

2 cm dickes, breites Flank-Steak	200 g Bacon	200 g Champignons
1 rote Paprikaschote	2 Zwiebeln	1-2 Knoblauchzehen
1 EL Knoblauchpulver	1 EL Paprikapulver	½ TL Rohrzucker
Muskatnuss	Öl	Salz
Pfeffer		

Für das Süßkartoffelpüree:

4 Süßkartoffeln	1 EL Butter	50 ml Milch
1 TL Currypulver	1 TL Öl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

6-8 Stangen grüner Spargel	Chiliflocken	1 TL Zucker
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

250 g Magerquark	2-3 TL Dijon-Senf	2 TL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Steak-Rolle:

Den Grill vorheizen.

Flank-Steak von der Seite vorsichtig einschneiden (nicht komplett), sodass eine Art Tasche entsteht. Die Innenseite des Fleisches mit Knoblauchpulver, Paprikapulver, Rohrzucker, Pfeffer und Öl einreiben.

Bacon würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Champignons und Paprika putzen, Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebeln abziehen. Champignons, Paprika und Zwiebeln in Streifen schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten. Knoblauch und Bacon hinzugeben und mitbraten. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung in die eingeschnittenen Taschen des Steaks geben, das Steak rollen und mit Fleischnadeln fixieren. Fleischrolle auf dem Grill scharf anbraten und je nach Dicke des Fleisches für einige Minuten pro Seite grillen. Fleischrolle dabei so drehen, dass ein Grillmuster entsteht.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf mit gesalzenem Wasser 15-22 Minuten kochen, bis die Kartoffelstücke weich sind. Dann abseihen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch mit Salz und Muskatnuss aufkochen und zu den Kartoffeln geben. Mit einem Schneebesen verrühren und mit Butter, Currypulver und Öl verfeinern.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel:

Spargelenden abschneiden. Chiliflocken, Zucker, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und die Spargelstangen mit der Marinade einpinseln. Spargel 4-6 Minuten pro Seite grillen.

Für den Dip:

Magerquark, Senf und Honig in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fabio Inverso am 26. Mai 2022

Entrecôte mit gefüllten Zucchini-Röllchen, Caesar Salad

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

500 g Entrecôte	1 Knoblauchknolle	Butter
4-5 Zweige Rosmarin	4-5 Zweige Estragon	Olivenöl
Fleur de Sel	Pfeffer	

Für die Zucchini-Röllchen:

2 Zucchini	100 g dünner Parmaschinken	2 EL fettarmer Frischkäse
2 Kugeln Mozzarella	100 ml Milch	1-2 TL Tomatenmark
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Römersalat	2 Scheiben Toastbrot	5-6 Sardellenfilets
1 EL Kapern	1 Zitrone, davon Saft	1 Ei
50 g Parmesan	1 EL Dijon-Senf	2-3 EL Rapsöl + Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Entrecôte:

Den Grill vorheizen.

Fleisch mit Öl leicht marinieren, damit es nicht am Grill klebt. Bei hoher Temperatur scharf angrillen. Das bedeutet, dass das Fleisch auf dem Rost, direkt über den Brennern vom Gasgrill liegt.

Von jeder Seite etwa vier Minuten grillen, dabei nach zwei Minuten das Fleisch um 90 Grad drehen, sodass ein Grillmuster entsteht.

Das Fleisch vom Grill nehmen und ruhen lassen.

Während des Grillens etwas Butter in eine Pfanne geben. Rosmarin und Estragon abbrausen und trockenwedeln. Rosmarin, Estragon und Knoblauch zur flüssigen Butter geben und aromatisieren. Kurz vor dem Servieren das Fleisch in der ausgelassenen Butter schwenken, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Für die Zucchini-Röllchen:

Zucchini längs in ca. 2-3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Tomatenmark und Frischkäse mischen, evtl. ein wenig Milch beifügen, damit es sich besser rühren lässt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die geschnittenen Zucchini zuerst mit der Tomatenmark-Frischkäse Mischung bestreichen, dann eine dünne Scheibe Parmaschinken und zuletzt ein Stückchen Mozzarella auf ein Ende der Zucchini geben. Dann die Zucchini-Scheiben zusammenrollen. Am besten beginnt man mit dem Ende an dem der Mozzarella liegt. Alles auf Spieße stecken. Nochmals salzen und pfeffern. Zucchini-Röllchen rundum grillen.

Für den Salat:

Salat putzen. Toastbrot klein schneiden und in einer Pfanne in Öl goldgelb rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Parmesan reiben.

Ei, Zitronensaft, Sardellen, Kapern, Parmesan, Senf und Öl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer ein sämiges Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jürgen Gütling am 26. Mai 2022

Rinderfilet und Garnelen mit Rotwein-Soße, Butter-Mais

Für zwei Personen

Für das Surf and Turf:

500 g Rinderfilet	8 Riesengarnelen	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Orange, Saft & Abrieb	Butter
4-5 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

200 ml Rotwein	1 Zwiebel	2 Karotten
30 g Butter	200 ml Rinderfond	1-2 EL Balsamicoessig
1 Zweig Thymian	Mehl	Salz, Pfeffer

Für den Mais:

330 g Mais (Dose)	2-3 EL Butter	1 Zweig Thymian
Salz		

Für den Spargel:

8 Stangen grüner Spargel	4 Scheiben Serrano-Schinken
--------------------------	-----------------------------

Für die Tomate:

2 große Tomaten	40 g Mozzarella	Balsamicoessig
½ Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Für das Surf and Turf: Den Grill so heiß wie möglich vorheizen.

Rinderfilet in zwei gleichgroße Medaillons schneiden. Garnelen schälen und den Darm entfernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Orange unter heißem Wasser abspülen und etwas Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Rinderfilet mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian marinieren.

Garnelen in einer Pfanne mit etwas Butter, einer Knoblauchzehe und Orangensaft braten. Abrieb hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rinderfilet von beiden Seiten gleichmäßig grillen.

Zwiebeln und restlichen Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten. Auf dem Fleisch anrichten.

Für die Rotweinsauce: Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Karotten schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel in Butter goldgelb andünsten, dann Karotten hinzufügen. Mehrmals mit Rotwein ablöschen. Thymian dazugeben, dann Balsamicoessig und Rinderfond angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter einrühren. Sauce ggf. mit etwas Mehl abbinden.

Für den Mais: Thymian abbrausen und trockenwedeln. Mais abseihen. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Mais hinzugeben. Thymian hinzufügen und mit Salz würzen. 3-4 Minuten erwärmen.

Für den Spargel: Spargel waschen, trockentupfen und das untere Ende abschneiden. In Schinken einwickeln und von beiden Seiten knusprig braten.

Für die Tomate: Basilikum abbrausen, trockenwedeln und möglichst fein hacken. Tomaten waschen und den Strunk wegschneiden. Tomate aushöhlen.

Mozzarella reiben oder fein hacken. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer vermischen. In die Tomate füllen und diese auf dem Grill garen. Vor dem Servieren mit Balsamicoessig beträufeln und mit Basilikum garnieren.

Maximilian Drimalski am 26. Mai 2022

Roastbeef mit Grüner Soße und Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Roastbeef:

400 g Roastbeef	1 Strunk-Cocktailtomaten	1 Zitrone, davon Saft
2 Zweige Rosmarin	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Grüne Sauce:

4 Eier	1 Zitrone, davon Saft	25 g Borretsch
25 g Kerbel	25 g Kresse	25 g Petersilie
25 g Pimpinelle	25 g Sauerampfer	25 g Schnittlauch
25 g Liebstöckel	25 g Zitronenmelisse	200 g Saure Sahne
200 g Crème-fraîche	1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Weißweinessig
1 TL Honig	½ TL Salz	weißer Pfeffer

Für die Kartoffeln:

200 g festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie	150 g Butter
grobes Meersalz		

Für das Roastbeef:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken, mit 2 EL Öl und 1 EL Zitronensaft verrühren.

Sehnen und Fett vom Fleisch entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum sehr scharf anbraten. Auf eine ofenfeste Platte legen, mit dem Rosmarinöl und Tomaten belegen und im Ofen 7-8 Min. auf der untersten Schiene erhitzen, bis eine Kerntemperatur von ca. 53-55 Grad erreicht ist.

Für die Grüne Sauce:

Eier hart kochen. Zitrone halbieren und auspressen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und in einem Mixer fein hacken. Saure Sahne, Crème Fraîche, Senf, Zitronensaft, Essig und Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce kühl stellen.

Eier abgießen, pellen, klein schneiden und unter die Sauce rühren.

Für die Kartoffeln:

Petersilie fein hacken. Kartoffeln in ein wenig gesalzenem Wasser 20 Minuten garen, abgießen, abdampfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Kartoffeln damit überpinseln, mit grobem Salz und der Petersilie bestreuen.

Ralf Neumeyer am 02. Mai 2022

Rouladen vom Jungbullen, Kartoffel-Püree, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für die Rouladen:

2 dünne Jungbullenfilets à 120-150 g

Für die Füllung:

200 g Weißbrot

50 g Rosinen

Salz

100 g Parmesan

1 Bund glatte Petersilie

Pfeffer

50 g Pinienkerne

2 EL Olivenöl

Für die Sauce:

2 Schalotten

50 ml Weißwein

Für den Kartoffelbrei:

4 mehligk. Kartoffeln

75 ml Milch

Salz

1 Karotte

Olivenöl

$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle

30 g Butter

1 Selleriestaude

Salz, Pfeffer

100 g Parmesan

Muskatnuss

Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle

50 g Feldsalat

Salz

1 Orange

$\frac{1}{2}$ Zitrone

Pfeffer

8-10 Kapern, in Salz

20 ml Olivenöl

Für die Rouladen:

Das Fleisch flach klopfen und die zwei Scheiben halbieren, sodass man vier kleinere Scheiben erhält.

Für die Füllung:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stängeln trennen und nur die Blätter mit einem Wiegemesser ganz fein hacken.

Die Rinde vom Brot entfernen und das Innere in kleine Stücke reißen, diese in eine Schüssel geben und mit ca. 200 ml Wasser anfeuchten.

Parmesan hineinreiben, Pinienkerne, Petersilie und Rosinen dazugeben.

Salz, Pfeffer und Olivenöl hinzufügen und das Ganze ein paar Minuten lang kneten, sodass Pinienkerne und Rosinen gut verteilt werden. Falls es zu trocken ist, etwas Wasser nachschütten.

Daraufhin formt man vier Würste aus der Füllung und legt jeweils eine in eine der Fleischscheiben, rollt diese zu und verschließt sie mit einem Zahnstocher. Wenn etwas Füllung übrigbleibt, kann man diese für die Sauce aufheben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen kurz von allen Seiten anbraten.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und der Länge nach halbieren. Karotte schälen und der Länge nach vierteln. Falls sie sehr lang ist, nochmal der Breite nach halbieren. Den unteren Teil der Selleriestaude abschneiden, den Rest waschen und der Länge und der Breite nach halbieren.

Sobald die Rouladen angebraten sind, aus der Pfanne nehmen, etwas Olivenöl nach Bedarf in die Pfanne geben und darin sofort die Schalotten, Karotte und Selleriestaude anbraten. Sobald diese beginnen, weich zu werden, die Rouladen wieder dazutun und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Wenn dieser beginnt, zu verdampfen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz etwas Saft aus dem Gemüse austreten lassen, dann den restlichen Wein dazu gießen. Das Ganze kurz ordentlich aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und ziehen lassen.

Tipp: Wenn etwas Füllung übriggeblieben ist, kann man diese nun hineingeben und in dem Wein auflösen lassen, dadurch wird die Sauce cremiger. Wenn sie zu trocken wird, mit etwas Wasser strecken. Dann ggf. nochmal salzen.

Für den Kartoffelbrei:

Parmesan reiben. Sellerieknolle und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser kochen. Wenn die Kartoffel- Sellerie-Würfel weich sind, aus dem Wasser nehmen und stampfen.

Anschließend nach und nach erst die Butter, dann die Milch, dann Parmesan und zuletzt Salz und etwas Muskatnuss hineinrühren.

Für den Fenchelsalat:

Den Fenchel waschen und von unten beginnend horizontal in sehr dünne Scheiben schneiden. Den oberen Teil kann man weglassen.

Fenchelscheiben auf einen flachen, breiten Teller legen und mit etwas Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Orange schälen, filetieren und auf den Fenchel legen. Kapern von Salz befreien und abbrausen. Feldsalat abbrausen, trockenwedeln. Beides auf die Orangen legen. Zitrone halbieren, auspressen und Zitronensaft mit Olivenöl abschließend über alles geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Eibeck am 19. April 2022

Rinder-Filet und Garnelen mit Balsamico-Jus und Gemüse

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
4 Zweige Thymian	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
5 g Sambal Oelek	½ Bund glatte Petersilie	50 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Jus:

2 Schalotten	50 ml Aceto Balsamico	50 ml trockener Rotwein
200 ml Rinderfond	2 TL Tomatenmark	2 TL Johannisbeergelee
2 EL Butter	2 EL brauner Zucker	½ Zweig Rosmarin
½ Zweig Thymian	Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	6 Stangen grüner Spargel
2 Karotten	6 kleine, braune Champignons	1 Strunk Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel	3-4 Zweige Oregano	3-4 Zweige Rosmarin
3-4 Zweige Thymian	3-4 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Rinderfilet: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Filet mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen und das Fleisch mit Knoblauch darin ringsherum anbraten. Butter hinzugeben und damit arrosieren. Fleisch mit Thymian im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen. Das Fleisch nach 15 Minuten wenden. Fleisch nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

Für die Garnelen: Garnelen säubern und ggf. den Darm entfernen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch mit Sambal Oelek und Olivenöl verrühren, Garnelen hineinlegen und ziehen lassen. Schließlich die Garnelen kurz braten, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zu den Garnelen geben und gut schwenken.

Für die Jus: Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. In der Butter anschwitzen, dann braunen Zucker hinzugeben. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zu den Schalotten geben. Tomatenmark einrühren, dann alles mit Balsamico und Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Mit Rinderfond auffüllen und wieder um die Hälfte reduzieren lassen. Sauce nochmals aufkochen lassen und wenn nötig, mit etwas Speisestärke leicht binden. Johannisbeergelee einrühren und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse: Zucchini, Spargel, Karotten, Champignons und Tomaten säubern, ggf. schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Oregano, Rosmarin, Thymian, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren und das Gemüse damit marinieren. Gemüse mit Zwiebeln bissfest in einer Pfanne anbraten.

Klaus Kattenberg am 04. April 2022

Zwiebelrostbraten, Portwein-Jus, Bratkartoffeln, Möhren

Für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Rinderhüftsteaks à 200 g	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
25 g Mehl	1-2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Portweinjus:

1 Schalotte	50 ml Portwein	50 ml Rotwein
250 ml Rinderfond	1 TL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
2 EL Butter	2 EL Mehl	Salz
Pfeffer		

Für die Bratkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	50 g Speck	1 Schalotte
2 Zweige glatte Petersilie	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Möhrengemüse:

6 Möhren mit Grün	1 Zitrone	2 EL Butter
250 ml Gemüsefond	3 Zweige glatte Petersilie	2 TL Zucker
Pflanzenöl		

Für den Zwiebelrostbraten:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 160 Grad aufheizen. Steaks waschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Steaks von allen Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Währenddessen die Gemüsezwiebel abziehen und in dicke Ringe schneiden, anschließend in Mehl wälzen. Die mehlierten Zwiebeln beiseitestellen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln in der Fritteuse goldbraun backen, dann auf einem Küchentuch abtropfen lassen und anschließend leicht salzen. In einer anderen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch abziehen und mit der flachen Messerseite einmal andrücken.

Rosmarinweig abbrausen, trockenwedeln und mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Die Steaks aus dem Ofen holen, wieder in die Pfanne geben und nochmals kurz 1- 3 Minuten nachbraten.

Für die Portweinjus:

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Fleischpfanne mit dem Bratensatz glasig andünsten. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz mit rösten. Anschließend den Portwein angießen und fast komplett einkochen lassen. Die Gemüsebrühe und den Rotwein eingießen und 5 Minuten mit dem Rosmarinweig köcheln lassen.

Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl hinzugeben. Alles gut vermischen und Farbe annehmen lassen. Sobald die Mehlschwitze dunkelgelb ist, die Jus aus der Pfanne durch ein Sieb abgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce zu dickflüssig, kann sie mit Gemüsefond wieder angegossen werden.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Blattpetersilie abbrausen, trockenwedeln und grob klein schneiden. Den Speck würfeln und mit den restlichen Zutaten zusammen bereitstellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel bei hoher Hitze anbraten. Wenn die ersten braunen Stellen an den Kartoffeln zu sehen sind, den Speck und die Zwiebeln dazu geben und die Hitze reduzieren. Alles zusammen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie zum Schluss

darüber geben.

Für das Möhregemüse:

Möhren waschen, schälen und das Grün bis auf 1 cm kürzen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze kurz etwas Farbe nehmen lassen. Den Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Anschließend die Gemüsebrühe angießen und bissfest garen.

Möhren anschließend abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Butter, dem Zitronenabrieb und der Petersilie aromatisieren.

Die Jus auf einen Teller geben und das Fleisch aus der Pfanne darauflegen. Mit Zwiebeln garnieren. Bratkartoffeln und Möhregemüse anlegen.

Tobias Zenger am 21. Februar 2022

Tagliatelle mit Rumpsteak, Tomaten, Rucola, Schafskäse

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Semola di Grano duro Mehl Salz

Für das Rumpsteak:

2 Rumpsteaks à 150 g Öl der getrock. Tomaten, s. u. Salz, Pfeffer

Für das Sugo:

10 Cherrytomaten 120 g getrock. Öl-Tomaten 1 Schalotte

300 ml Rinderfond 50 g kalte Butter Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Rucola 100 g Schafkäse 40 g Pinienkerne

Für die Tagliatelle:

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Das Semola mit ca. 80 ml Wasser mischen und zu einem Teig verkneten.

Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für 15-20 Minuten ruhen lassen.

Teig auf dem Mehl ausrollen und danach in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In Salzwasser bissfest kochen.

Für das Rumpsteak:

Öl der getrockneten Tomaten in der Pfanne erhitzen.

Rumpsteak mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 140 Grad ruhen lassen, bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist. Kurz vor dem Anrichten aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden.

Für das Sugo:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und mit Schalotten in derselben Pfanne wie das Rumpsteak glasig anschwitzen. Mit Rinderfond aufgießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kalte Butter unterrühren bis die Sauce die gewünschte Bindung hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Cherrytomaten waschen, halbieren und in das Sugo geben.

Zuletzt die Tagliatelle in die Pfanne mit Sugo geben und dort garziehen lassen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und den Schafskäse zerbröseln. Rucola waschen und trocken schleudern, die unteren Teile der Stiele entfernen.

Die Tagliatelle mit dem Sugo aus der Pfanne auf einem Teller anrichten und mit Rumpsteak-Tranchen, Rucola, Schafkäse und Pinienkernen garnieren und servieren.

Tanja Westerwinter am 21. Februar 2022

Filet-Gulasch Stroganoff mit Wickel-Klößen

Für zwei Personen

Für das Filetgulasch:

300 g Rinderfilet	75 g vorgegarte Rote Bete	75 g Gewürzgurken mit Sud
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	75 ml trockener Rotwein	75 ml Rinderfond
1 TL Dijonsenf	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Wickelklöße:

300 g Kartoffeln	2 Eier	100 g Butter
20 ml Milch	300 g Mehl	60 g Semmelbrösel
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	1 Beet Kresse
-------------------------------	---------------

Für das Filetgulasch:

Das Fleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Öl bei starker Hitze ca. 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei Seite stellen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in Öl kurz anbraten.

Mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Rote Bete und Gewürzgurken fein würfeln und hinzugeben. Etwas Rote Bete und Gewürzgurke kann zur Garnierung vorerst bei Seite gestellt werden. Mit Rinderfond auffüllen, Senf sowie 1 bis 2 Esslöffel des Gurkensuds hinzufügen. Filetstreifen hinzugeben und kurz aufwärmen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wickelklöße:

Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser garkochen.

Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken und kurz auskühlen lassen. Kartoffelmasse mit den Eiern, Mehl, Muskat, Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Semmelbrösel hinzugeben und leicht anbräunen.

Den Teig ca. einen halben Zentimeter dick ausrollen und die Butter-Semmelbrösel-Mischung darauf verteilen. Hierbei den oberen Rand aussparen. Den Teig rollen. Dabei kann der obere Rand mit etwas Milch eingestrichen werden, damit die Rolle in der Form bleibt. Die Rolle in 10 cm Länge Streifen schneiden und die Enden gut zusammendrücken.

Die Klöße in nicht mehr kochendes Salzwasser geben und ziehen lassen.

Sobald diese oben schwimmen, können sie aus dem Wasser genommen werden.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kresse abzupfen.

Die Klöße ggf. in Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Gulasch auf Teller anrichten. Mit Rote Bete, Petersilie, Kresse und Gewürzgurken garniert servieren.

Jörg Schröter am 14. Februar 2022

Rindfleisch Szechuan-Style mit Jasmin-Reis, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

200 g Rinderfilet	1 EL Shaoxing-Wein	1 EL Sojasauce
5 EL Erdnussöl	1 EL Maisstärke	1 TL Fünf-Gewürze-Pulver

Für die Sauce:

1-2 mittelgroße Karotten	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 cm Ingwer	1 TL scharfe Bohnenpaste
100 ml Shaoxing-Wein	50 ml Rinderfond	2 EL helle Sojasauce
1 EL dunkle Sojasauce	1 TL Szechuanpfeffer	1/2 Bund Koriander
1 TL Zucker	1 Prise Salz	

Für den Reis:

150 g Jasminreis	1 TL Erdnussöl
------------------	----------------

Für Gurkensalat:

1 Gurke	3 Frühlingszwiebeln	1 EL geröstete Erdnüsse
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer
2-4 EL Sojasauce	1 EL Reisessig	1 EL geröstetes Sesamöl
1/2 Bund Koriander	1 EL Zucker	Chiliflocken, Salz

Für das Rindfleisch:

Die Maisstärke mit 1 Esslöffel Erdnussöl, Shaoxing-Wein und Sojasauce mischen. Rindfleisch in Streifen schneiden und mit der Maisstärke Mischung gut vermengen.

Restliches Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Heiß werden lassen, bis ein wenig weißer Rauch aufsteigt. Das Fleisch zugeben und kräftig anbraten. Mit 5-Gewürze-Pulver abschmecken. Nach 2-3 Minuten herausnehmen und beiseitestellen.

Für die Sauce:

Bohnenpaste mit Zucker und einer Prise Salz vermischen, bereithalten.

Karotten schälen und in feine Julienne schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Ingwer kleinschneiden. Knoblauch abziehen.

Szechuanpfeffer in einem Mörser zerstoßen.

Ingwer und Knoblauch mit dem gestoßenen Szechuanpfeffer in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebart wurde. Kurz anbraten.

Karotte und Zwiebel zugeben, mit Shaoxing-Wein und Rinderfond ablöschen. Bohnenpaste untermischen, kurz aufkochen, vom Herd nehmen und das Fleisch dazugeben. Mit heller und dunkler Sojasauce abschmecken.

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und unterheben.

Koriander abrausen, trockenwedeln und über das Fleisch streuen.

Für den Reis:

Jasminreis gründlich, mehrmals waschen, damit die Stärke ausgewaschen wird.

Reis mit 250 ml Wasser und etwas Erdnussöl aufkochen und abgedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Für Gurkensalat:

Gurke waschen, trockentupfen und mit einem Nudelholz schlagen, das sie bricht. Dann in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 Teelöffel Salz mischen, auf einem Sieb abtropfen lassen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Koriander und Zwiebel mit Gurke mischen.

Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Reisessig und Sesamöl verrühren, mit Zucker und evtl. etwas Salz abschmecken. Gurken damit marinieren.

Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Erdnüssen und Chiliflocken dekorieren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pia Sauber am 27. Januar 2022

Rinder-Filet mit Rotwein und Schalotten-Karotten-Ragout

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	5 EL Butter	1 EL Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Meersalz
Pfeffer		

Für die Rotwein-Reduktion:

125 ml Rotwein	100 ml Kalbsfond	3 EL Butter
1 EL kalte Butter	1 EL Johannisbeergelee	1 Zweig Thymian
2 Wacholderbeeren	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Schalotten-Karotten-Ragout:

200 g Schalotten	150 g Karotten	2 Tomaten
50 g Butter	400 ml Kalbsfond	125 ml trockener Rotwein
1-2 EL alter Balsamicoessig	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

4 mittelg., mehlig. Kartoffeln	1 EL Meerrettich	100 ml Sahne
50 g Butter	Muskatnuss	Salz

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet in zwei schöne Steaks aufschneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, dann Butter, Rosmarin und Thymian auf das Filet legen im vorgeheizten Backofen 20 Minuten fertig garen. Unter Alufolie ruhen lassen. Die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Rotwein-Reduktion:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zum Bratensaft in der Pfanne etwas Butter geben, dann mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen.

Wacholderbeeren anquetschen und zusammen mit Thymian in die Pfanne geben. Alles einreduzieren lassen. Johannisbeergelee einrühren und kurz vor dem Servieren mit etwas kalter Butter montieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Schalotten-Karotten-Ragout:

Schalotten abziehen und vierteln. Karotten schälen und fein würfeln.

Schalotten und Karotten mit Zucker und Pfeffer in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Kalbsfond und Balsamicoessig ablöschen, bei milder Hitze ca. 30 Minuten schmoren, bis der Fond eingeköchelt ist.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Die gehäuteten Tomaten entkernen, würfeln und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Zurück in einen Topf geben, mit Sahne und Butter glattrühren. Nach Geschmack Meerrettich dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pia Sauber am 24. Januar 2022

Index

- Altbier, 44
- Aubergine, 20, 75
- Avocado, 11, 50

- Babymöhren, 32
- Babyspinat, 42
- Baconscheiben, 32
- Balsamicoessig, 34
- Basilikum, 32
- Beef, 3, 14, 41, 66
- Blätterteigrolle, 32
- Blumenkohl, 9, 47, 56, 64
- Boeuf-Stroganoff, 60, 95
- Bohnen, 17, 30, 48, 63, 80, 96
- Brötchen, 42
- Braten, 1
- Bratkartoffeln, 92
- Bunter, 34
- Butter, 32, 34, 42, 44
- Butterschmalz, 32, 42, 44

- Carpaccio, 34
- Champignons, 42
- Chateau, 8
- Cocktailtomaten, 34
- Couscous, 69

- Dijonsenf, 32

- Eier, 34, 42
- Eisberg, 40
- Eiswasser, 32, 34
- Entrecôte, 26, 31, 46, 50, 54, 70, 76, 83, 86
- Erbsen, 3, 59, 78

- Feigen, 44
- Fenchel, 89
- Filet, 2, 3, 5, 7–9, 11, 14, 18, 20, 22, 24, 28–30, 32, 34, 36, 37, 39–41, 48, 52, 53, 55–57, 59, 61–65, 67, 69, 72, 74, 77, 78, 80, 81, 86, 87, 89, 91, 96, 98
- Filet-Steak, 13, 58
- Fleisch, 40, 42, 45, 96
- Frühlingszwiebeln, 32

- Gemüsefond, 34
- Gemüsezwiebel, 42
- Geschnetzeltes, 60
- Gulasch, 95
- Gurke, 1, 7, 14, 27, 41, 61, 66, 77, 80, 95, 96

- Hüfte, 92
- Hüftsteak, 27, 92
- Honig, 36, 44

- Kalbsfond, 32
- Kapern, 34, 36
- Karotte, 42
- Karotten, 42
- Kartoffel, 32
- Kartoffeln, 44
- Knödel, 60
- Knoblauchzehe, 32
- Knoblauchzehen, 34
- Knollensellerie, 42
- Kohlrabi, 32, 77
- Kräuteressig, 36
- Kraut, 16

- Lauch, 42
- Lorbeerblätter, 42

- Möhren, 2, 13, 16, 18, 27, 32, 37, 40, 42, 48, 52–54, 65, 67, 71, 77, 78, 80, 87, 89, 91, 92, 96, 98
- Majoran, 32, 42
- Maronen, 58
- Mascarpone, 44
- Medaillon, 24
- Mehl, 34
- Milch, 42
- Muskatnuss, 32, 34, 42

- Natron, 32
- Nudelmehl, 42
- Nudeln, 12, 31, 34, 49, 72, 94

- Ochsenfilet, 36
- Olivenöl, 32, 34, 36, 42, 44

Päckchen, 36
 Paniermehl, 44
 Panko, 44
 Paprika, 18, 20, 22, 31, 59, 69
 Paprikapulver, 44
 Parmesan, 34
 Pastinaken, 2, 37, 44, 71
 Petersilie, 32, 42
 Pfefferkörner, 42
 Pflanzenöl, 42
 Pilze, 14, 22, 30, 32, 42, 58, 60, 80, 85, 91
 Piment, 36
 Pinienkerne, 34
 Polenta, 16, 28
 Porree, 18, 37
 Portwein, 32
 Puderzucker, 34

 Rüben, 18, 55
 Radieschen, 3, 36, 64, 78, 82
 Ragout, 98
 Ratatouille, 20
 Rettich, 98
 Rinderfilet, 32, 34
 Rinderfond, 42
 Rindertafelspitz, 42
 Roastbeef, 44, 49, 68, 71, 73, 75, 79, 88
 Rosmarin, 34, 42, 44
 Rostbraten, 12, 44, 49, 62, 68, 73, 79, 92
 Rote-Bete, 14, 37, 95
 Rotkraut, 16
 Rotwein, 32
 Roulade, 1, 27, 89
 Rucola, 34, 36, 41, 74, 80, 94
 Rucolablätter, 36
 Rumpsteak, 12, 17, 19, 47, 94

 Sardellenfilets, 36
 Sauerampfer, 88
 Schalotte, 36
 Schalotten, 32, 34
 Schnittlauch, 36
 Schoten, 22, 32
 Schweinehackfleisch, 42
 Sellerie, 2, 18, 20, 37, 39, 42, 46, 53, 57, 64,
 89
 Semola, 34, 42
 Senf, 32, 36, 44
 sonstige, 10
 Spargel, 32, 66, 70, 78, 81, 83, 85, 87, 91
 Spinat, 3, 42

 Spitzkohl, 24, 29
 Steak, 26, 50, 54, 58, 66, 85
 Steckrübe, 55
 Steinpilze, 42
 Surf-and-Turf, 11, 24, 81

 Tafelspitz, 42
 Tatar, 7, 36
 Teig-Taschen, 42
 Thymian, 32, 42
 Tomatenmark, 32
 Topinambur, 46
 Trockenhefe, 36

 Wachteleier, 36
 Walnusshälften, 44
 Weißer, 34
 Weißkohl, 16
 Weißwein, 32, 34
 Weißweinessig, 34
 Weizenmehl, 36
 Winterthymian, 34

 Ziegenfrischkäserolle, 44
 Zimmerwarm, 34
 Zitrone, 32, 42
 Zitronensaft, 44
 Zucchini, 18, 20, 86, 91
 Zuckerschoten, 32
 Zweig, 34, 44
 Zweige, 32, 42
 Zwiebel, 32
 Zwiebeln, 42, 44