Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet

Profi: Rind

2023

48 Rezepte

1

[1]In diese Form gebracht von Horst Hollatz (https://hhollatz.de), akt.: 1. Januar 2024.

Inhalt

Beef tartare im Knusper-Stanitzel mit Krentopfen 1
Frühlingsrolle mit Rinderragout, Rotkohl-Ingwer-Salat 2
Schichtbraten 3
Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln 4
Rinder-Braten mit Pflaumen-Kruste 5
Tafelspitz 6
Original ragù classico bolognese 7
Asiatische Rinderhackfleischpfanne 7
Rinder-Schmorbraten aus dem Schnellkochtopf 8
Steak d'oignon mit Gorgonzola-Risotto, Kürbisspalten 10
Rinder-Filet mit Pilz-Ragout 11
Rinder-Filet Stroganoff 12
Chili con Carne 13
Rinderbraten 14
Bohnen-Rindfleisch-Auflauf mit Kartoffeln 15
Rinder-Tatar mit Paprika-Gemüse 16
Steak-Pfanne mit Kartoffeln, Zucchini und Tomaten 17
Steak-Sandwich Italian Style 18
Rindfleisch-Salat mit frittierten Kartoffeln 19
Rinder-Filet mit Roter Bete auf Rösti 20
Saltimbocca mit Salsa verde, Kartoffel-Bohnen-Gemüse 21
Labskaus 22
Rinder-Braten in Rotwein-Soße mit Gemüse und Rosmarin 23
Gegrilltes Onglet, Kartoffel-Pfifferling-Salat, Espuma 24
Sommerrollen mit gebratenem Rumpsteak 25

Ungarisches Gulasch mit Paprika und Majoran 26
Entrecôte, Café-de-Paris-Butter-Soße, Spargel, Pommes 27
Rumpsteak sous-vide 28
Steak-Sandwich mit Salzzitronen und Süßkartoffel-Chips 29
Gulasch vakuum-gegart 30
Rumpsteak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter 31
Steak tartare mit Röstbrot und gebackenem Eigelb 32
Rosa gebratene Roulade vom Angus-Rind, Mairüben-Gulasch 33
Kartoffel-Rindfleisch-Pfanne 34
Rinder-Kotelett mit Pilzen 35
Rumpsteak mit Guacamole 36
Rinder-Steak - vakuum-gegart 37
Beef Stir Fry 38
Rinder-Rouladen mit Bratwirsing und Ofenkartoffeln 39
Tagliatelle mit Rinder-Filet-Spitzen 40
Rinder-Tafelspitz 41
Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse 43
Rinder-Rouladen 44
Gebratenes Carpaccio vom Rind 45
Pfefferpotthast, gebratene Kartoffeln, saure Gurke 46
Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse 47
Rinder-Rouladen, Kartoffel-Püree, Karotten 48
Rinder-Rollbraten italienisch gefüllt 49

Index **50**

Beef tartare im Knusper-Stanitzel mit Krentopfen

Für zwei Personen

Für das Beef tartare:

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

Für die Stanitzel:

10 Blätter Frühlingsrollenteig	1 Ei	10 g Sepiafarbe
Öl		

Für den Krentopfen:

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

Für die Garnitur:

1 Schüssel mit buntem Quiona	4 Zweige Schnittlauch	1 Zweig Dill

Für das Beef tartare:
Das Rinderfilet in dünne Scheiben, dann in feine Streifen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen, in feine Scheiben schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren.
Schalotten abseihen und beiseitestellen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie, Essiggurkerl und Kapern fein hacken. Eier trennen und die Eidotter auffangen. Sardellenpaste, Senf, Ketchup, Paprika, Salz und Pfeffer, Olivenöl und die Eidotter dazugeben und alle Zutaten sorgfältig vermengen. 20 Minuten kühl stellen und vor dem Anrichten nochmals abschmecken.
Für die Stanitzel:
Teigblätter 10 cm rund ausstechen und anschließend die Sepiafarbe mit Hilfe eines Pinsels auf den Frühlingsrollenteig auftragen. Auf diese Weise das Papier einfärben. Schillerlockenform mit Öl einfetten. Ei trennen und Eiweiß auffangen. Teigblätter über die Form drehen und das Ende mit Eiweiß einpinseln. Diesen Vorgang wiederholen bis 10 Stück aufgebraucht sind. In 180 Grad heißem Fett oder im Rohr bei 160 Grad Ober/-Unterhitze knusprig backen.
Für den Krentopfen:
Topfen und Crème fraîche in einer Schüssel glatt rühren und mit den Gewürzen und frisch geriebenem Kren abschmecken. In einen Spritzsack füllen und kühl stellen.
Für die Garnitur:
Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln, Schnittlauchspitzen schneiden und Dillspitzen zupfen. Die Stanitzel in eine Schüssel, die mit Quinoa gefüllt ist, stecken, anschließend Stanitzel mit dem Beef tartare und Krentopfen befüllen. Mit Schnittlauch und garnieren und servieren.

Richard Rauch am 28. Dezember 2023

Frühlingsrolle mit Rinderragout, Rotkohl-Ingwer-Salat

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrolle:		
400 g Rinderbratenreste	200 ml Rinderbratensauce	große Blätter Frühlingsrollen
1-2 Schalotten	1-2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 TL Ingwer	1 Zitrone, Abrieb	100 ml Sojasauce
1 Spritzer Fischsauce	1-2 TL Honig	1-2 Kafirlimettenblätter
1-2 Zweige Koriander	Öl	
Für den Rotkohl:		
200 g gekochter Rotkohl	$\frac{1}{4}$ frischer Rotkohl	1 Chilischote
1 EL Ingwer	2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
3 EL heller Balsamicoessig	1 Spritzer Fischsauce	Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl	1 TL Salz
Für die Mayonnaise:		
$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 Zitrone, Saft	2 Eier
1 TL Senf	1 TL Misopaste	Honig
100-200 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer
Für die Garnitur:		
1-2 Zweige Koriander	1 TL schwarzer Sesam	1 TL weißer Sesam

Für die Frühlingsrolle:
Den Rinderbraten in 0,5x0,5 cm große Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer abziehen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Bratensauce und Sojasauce ablöschen und einkochen. Etwas von der eingekochten Sauce abnehmen und angeklopftes Zitronengras zugeben. Leise köcheln lassen. Vor dem Servieren mit etwas fein geschnittenen Schalotten, Knoblauch und Koriander vermengen und als Dip servieren.
Zur restlichen, eingekochten Sauce die Fleischwürfel dazugeben. Alles gemeinsam einkochen. Kafirlimettenblätter, Chili, Honig, Fischsauce und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Ein kompaktes Ragout kochen und dann kaltstellen.
Das Ragout in den Frühlingsrollenteig einrollen und ca. 5 Minuten vor dem Servieren in heißem Öl frittieren.
Für den Rotkohl:
Essig in einen Topf geben und einreduzieren lassen.
Den fertig gekochten Rotkohl mit etwas Ingwer, etwas Honig und eingekochtem Essig zu einer Creme mixen. Ggf. mit Sojasauce abschmecken.
Den rohen Rotkohl fein schneiden und mit 2 Esslöffel eingekochtem Essig, Sesamöl, Salz, Honig, fein geschnittenen Ingwer, Olivenöl, etwas Chili, einen Spritzer Fischsauce und Korianderstielen marinieren.
Für die Mayonnaise:
Eier trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Senf und Misopaste mit einem Spritzer Zitronensaft vermengen und mixen. Langsam Öl dazugeben und eine Mayonnaise herstellen. Mit Chili, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
Für die Garnitur:
Gericht mit Sesam bestreuen. Mit Koriander garnieren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 27. Dezember 2023

Schichtbraten

Für 6 Personen:

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

Für die Sauce:

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

Eine Scheibe Rouladenfleisch hinlegen und mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit 2 Scheiben Speck belegen, darauf ein paar Gurken- und Zwiebelscheiben verteilen. Nun die nächste Roulade auflegen und genauso verfahren, das Ganze wiederholen bis alle Rouladen aufgebraucht sind.
Den Braten jetzt zusammenbinden (schön mit Gefühl, damit nichts rausgedrückt wird) und in einen Bräter legen. Von außen noch mit etwas Pfeffer und Salz würzen.
In einer Pfanne für die Sauce die Zwiebeln in etwas Öl anbraten, das Gemüse dazugeben und etwas Farbe annehmen lassen, das Tomatenmark dazugeben und etwas anschwitzen. Jetzt mit dem Rotwein ablöschen, aufkochen lassen und einen Augenblick köcheln, damit sich der Ansatz lösen kann.
Das Ganze um den Braten verteilen und den Fond dazu gießen. Den Bräter zudecken und bei 180 °C 2-2,5 Stunden backen.
Den Braten herausnehmen und die Bänder entfernen.Die Soße passieren, abschmecken und evtl. binden.

NN am 22. Dezember 2023

Rinder-Roulade mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen		
Für die Bratkartoffeln:		
800 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	4 EL Butterschmalz
Für die Rouladen:		
4 Rouladenscheiben à 150 g	Salz	Pfeffer
1 EL scharfer Senf	80 g Bacon	4 Essiggurken
1 Bund Suppengemüse	2 EL Pflanzenöl	1 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein	1 EL Weizenmehl, 405	500 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe	10 Pfefferkörner
1 TL Speisestärke		
Außerdem:	Rouladennadeln	

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. (Dies kann auch schon am Vortag gemacht werden.) Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils 1-2 Speckscheiben der Länge nach darauflegen. Die Gurken längs in Scheiben schneiden und auf den Speck geben. Die Fleischscheiben aufrollen und mit einer Rouladennadel oder einem Holzspieß feststecken.
Das Suppengemüse putzen, evtl. schälen und in Würfel schneiden.
Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, dann herausnehmen.
Suppengemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitanbraten. Mit Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.
Anschließend mit Mehl bestäuben, unterrühren und die Brühe hinzugießen.
Lorbeerblatt, geschälte Knoblauchzehe und Pfefferkörner zugeben, alles einmal aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 90 Minuten weich schmoren.
Tipp: Man kann die Rouladen auch im Ofen schmoren. Dazu den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (oder 160 Grad Heißluft) vorheizen und einen backofengeeigneten Schmortopf mit Deckel verwenden. Die Rouladen und das Gemüse wie im Rezept beschrieben auf dem Herd anbraten, ablöschen usw., doch statt auf dem Herd zugedeckt im Backofen ca. 90 Minuten garen.
Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen, die Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und mit der Sauce aufkochen. Rouladen wieder in die Sauce legen.
Für die Bratkartoffeln die abgekühlten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.
In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken, mit Salz würzen.
Rouladen und Sauce anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Sören Anders am 21. Dezember 2023

Rinder-Braten mit Pflaumen-Kruste

Für ca. 4 Personen

Für den Braten:

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

Für die Pflaumenkruste:

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

Außerdem:

1 EL Speisestärke

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und in einem Schmortopf in Butterschmalz rundherum anrösten.
Sellerie, Möhren und Lauch putzen, ggf. waschen und in grobe Stücke schneiden.
Backofen auf 180 °C vorheizen.
Fleisch aus dem Schmortopf nehmen.
Das Gemüse in dem Bratensatz kräftig anschwitzen und mit Rotwein ablöschen.
Trockenpflaumen und Gewürze hinzufügen, Wasser angießen und das Fleisch obenauf setzen. Es sollte nicht in der Flüssigkeit versinken, sondern auf dem Gemüsebett liegen. Ggf. noch ein paar Zwiebelstücke darunter schieben.
Deckel auflegen und den Braten im Ofen ca. 2 Stunden schmoren.
Für die Kruste alle Pflaumen, Nüsse und Lebkuchengewürz in einem Mixer grob pürieren.
Masse in einer Schüssel mit den Eigelben, Orangenabrieb, Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren.
Nach und nach die Semmelbrösel unterziehen, bis eine streichfähige Paste entsteht.
Braten aus dem Bratenfond nehmen und in 8 Scheiben schneiden.
Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
Die Krustenmasse obenauf verteilen und etwas glatt streichen.
Fleisch im Ofen ca. 5 Min. bei Grillfunktion überbacken.
Die Bratensoße durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben, mit in Wasser angerührter Stärke binden, einmal aufkochen lassen und abschmecken.

Björn Freitag am 16. Dezember 2023

Tafelspitz

Für 4 Personen:

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

Meerrettich-Soße:

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

2-3 Liter Wasser mit Salz, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Senfkörnern, Zwiebelhälften und den Petersilienstengeln in einen großen Topf geben und aufkochen.
Das Fleisch in die kochende Brühe gleiten lassen. Die Temperatur reduzieren und das Fleisch für etwa 2 Stunden weich sieden (nicht wild kochen) lassen. Während der ersten 10-15 Minuten ab und zu den Schaum von der Brühe schöpfen.
Für die Garprobe mit einer Gabel in das Fleisch stechen, sie sollte sich mühelos wieder herausziehen lassen.
Etwa 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit die Karotten- und Selleriestücke hinzufügen und in der wunderbaren Fleischbrühe knapp weich kochen.
Das Fleisch abtropfen lassen und quer zur Faser in etwa 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
Aus der Brühe die Sellerie- und Karottenstücke herausfischen. Den Sud durch ein sauberes Küchentuch abgießen, und aufbewahren.
Eventuell einen Teil der Brühe mit dem Gemüse als kleine Vorspeise servieren.
Meerrettich-Soße:
Ein großes Stück Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Einen Esslöffel Mehl einrühren und unter dauerndem Rühren zu einer homogenen, cremigen Masse anrösten.
Mit dem Weißwein ablöschen, die Brühe und Sahne angießen und nicht zu dicklich einkochen.
Vor dem Servieren, je nach Geschmack und gewünschtem Schärfegrad, etwas frisch gerieben Meerrettich einrühren.
Je länger man den Meerrettich kocht, um so mehr verliert er an Aroma und Schärfe.
Dazu passen Salzkartoffeln und fein geschnittenes Wurzelgemüse aus Pastinaken, Karotten und

NN am 21. November 2023

Original ragù classico bolognese

Für 2 Personen:

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

Pancetta, Zwiebeln, Karotte und Sellerie fein hacken; in einer Kasserolle in 3 EL Öl oder 50 g Butter anschwitzen lassen.
Anschließend das grobe Hackfleisch hinzugeben. Bei ständigem Umrühren wenige Minuten bei hoher Temperatur anbraten, bis es brutzelt, dann den Wein hinzufügen und warten, bis die Flüssigkeit komplett verdunstet ist.
Erst jetzt Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen. Temperatur reduzieren und das ragù zugedeckt etwa zwei Stunden köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Erst gegen Ende die Milch hinzufügen, um die Säure der Tomaten abzuschwächen. Salzen, pfeffern. Wer nun Hartweizennudeln verwendet, könnte einen Schuss Sahne zugeben. Traditionell werden aber frische Tagliatelle verwendet, und dann hat die Sahne nichts in der Sauce zu suchen.

NN am 26. Oktober 2023

Asiatische Rinderhackfleischpfanne

Für 5 Personen

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

Bandnudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser garen, Wasser abschütten.
Das grüne Ende der Frühlingszwiebeln abschneiden und beiseite legen. Den weißen Teil in Ringe schneiden. Den grünen Teil ebenfalls schneiden, aber separat nicht mischen.
Zuckerschoten drei Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren, danach sofort kalt abschrecken, so behalten sie ihre kräftige Farbe. Dann in Streifen schneiden.
Rote Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden.
Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
Rinderhack gemeinsam mit den weißen Frühlingszwiebeln in einem Wok oder einer Pfanne anbraten, bis es gar ist.
Rote Zwiebeln, Zuckerschoten, Chili, Knoblauch und grüne Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten.
In einer separaten Pfanne Sesam und Erdnüsse ohne Fett anrösten. In den Wok mit dem Hackfleisch geben. Mit Hühnerfond ablöschen, 5-10 Minuten einkochen lassen. Mit Ponzu Soße, dem Saft einer Limette und Salz abschmecken. Nudeln unterheben.
Hackfleischnudeln auf Tellern verteilen, Koriandergrün in dünne Streifen schneiden und nach Belieben über dem Gericht verteilen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Rinder-Schmorbraten aus dem Schnellkochtopf

Für 5 Personen

Braten:

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

Ofen-Mangold:

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

Butterkartoffeln:

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

Für den Schmorbraten Gemüse schälen, in grobe Stücke würfeln, Knoblauch schälen.
Den Braten an der Fettseite mehrmals rautenförmig einritzen, damit das Fett gut ausbrät. Sollte der Schnellkochtopf zu klein sein, Öl in einem separaten Topf erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen. Salzen und pfeffern.
Nun Gemüsewürfel mit Öl in den heißen Schnellkochtopf geben und ebenso scharf anbraten, damit Röstaromen entstehen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
Pfeffer, Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben, das Fleisch auf das Röstgemüse legen und den Schnellkochtopf ordnungsgemäß verschließen. Alles mit geschlossenem Deckel ca. eine Stunde unter Druck schmoren lassen.
Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.
In der Zwischenzeit Mangold waschen, den Strunk abtrennen, die Blätter längs halbieren und in 2 cm dicke Streifen schneiden.
Etwas Öl in einen Topf geben, Knoblauchknolle quer aufschneiden und mit den aufgeschnittenen Flächen in den Topf legen.
Mangoldstreifen ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten. Mit Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Schalenabrieb einer Zitrone und Muskat aromatisieren. Mit geschlossenem Deckel 5-10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.
Währenddessen Tomaten halbieren und den grünen Strunk herausschneiden.
Käse reiben.
Knoblauch entnehmen. Mangold mitsamt Soße in eine Auflaufform geben, halbierte Tomaten mit der Schnittseite nach oben darauf verteilen. Salzen, anschließend den Käse darüber geben und im Ofen ca. 20 Minuten garen.
Den fertig geschmorten Braten aus dem Schnellkochtopf nehmen und pfeffern, quer zu den Fasern in Scheiben schneiden.
Lorbeerblätter und Wacholderbeeren aus dem Gemüsesud fischen.
Anschließend mit einem Pürierstab das Gemüse zu einer Soße verarbeiten.
Etwas Stärke in kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Kalte Butter in kleinen Stückchen in die Soße einrühren. Rosmarin von den Stängeln lösen, fein hacken und hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Fleisch vorsichtig in die Soße legen. Gegarte Kartoffeln abschütten, mit Butter und in dünne Röllchen geschnittenen Schnittlauch verfeinern. Kartoffeln und Braten gemeinsam mit dem Ofen-Mangold servieren.

Tipp:
Beim Käsereiben die Reibe auf ein Brett stellen. Dadurch kann mehr Kraft beim Reiben erzeugt werden und somit auch Zeit eingespart werden.
Der Braten im Schnellkochtopf ist schon nach einer Stunde Garzeit verzehrbar.
Bei der gewohnten Zubereitung im Bräter oder Schmortopf ist von einer Garzeit von bis zu 2 Stunden auszugehen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Steak d'oignon mit Gorgonzola-Risotto, Kürbisspalten

Für zwei Personen

Für die Steak d´oignon:

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

Für das Risotto:

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

Für den Kürbis:

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

Für den Estragon:

$\frac{1}{2}$ Bund franz. Estragon	Öl	Salz

Für die Steak d´oignon:
Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.
Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in wenig Sonnenblumenöl beidseitig heiß, aber kurz bräunen und herausnehmen. Anschließend Schalotten abziehen, klein schneiden und in diesem Ansatz weich schmoren. Anschließend mit Senf mischen.
Schalotten auf Steaks platzieren und leicht andrücken. Anschließend diese Seite gut mit Mehl bestäuben.
Steaks mit der Schalotten-Senf-Seite in eine flache Schüssel mit verquirltem Ei legen, wieder herausnehmen und in restlichem Sonnenblumenöl auf der Schalottenseite goldbraun braten. Vorsichtig wenden, so dass eine glatte Kruste entstanden ist. Gegebenenfalls im Backofen bei 80 Grad auf eine Kerntemperatur von 54 Grad fertiggaren.

Für das Risotto:
Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter farblos anschwitzen.
Risottoreis dazugeben, kurz mitschwitzen und mit Weißwein ablöschen.
Sobald dieser vollständig einreduziert ist, kellenweise mit heißem Gemüsefond auffüllen und unter häufigem Rühren auf kleiner Flamme al dente garen. Zum Schluss mit Gorgonzola, restlicher Butter und geriebenem Parmesan finalisieren.

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

Für den Estragon:
Estragon von den Stielen abrebeln und in der Fritteuse bei 160 Grad in Öl knusprig frittieren. Anschließend gut auf Küchenpapier entfetten und vor dem Servieren leicht salzen.
Steaks neben dem Risotto anrichten, mit Kürbisspalten belegen und mit frittiertem Estragon garnieren. Eine kleine Spur der entstandenen Kürbismarinade als Sauce anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 20. Oktober 2023

Rinder-Filet mit Pilz-Ragout

Für 4 Personen

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

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräuterseitlinge und Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln.
Die Blätter von den Stängeln abzupfen und einige schöne für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest fein schneiden.
1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer ofenfesten Form im heißen Ofen 10-12 Minuten medium nachgaren.
Die Pfanne wieder erhitzen, das übrige Schmalz dazugeben und die Pilze darin bei starker Hitze anbraten. Die Stücke auf einer Pfannenseite zusammenschieben und die Zwiebelwürfel auf der freien Seite bei mittlerer Hitze anschwitzen. Erst mit dem Sherry, dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit jeweils einkochen. Rinderfond und Sahne angießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.
Die Rinderfiletsteaks auf Teller verteilen und mit reichlich Pilzragout begießen. Mit Parmesanspänen toppen und mit den übrigen Petersilienblättern garnieren.

Frank Rosin am 19. Oktober 2023

Rinder-Filet Stroganoff

Für 4 Personen

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

Das Rinderfilet von Silberhäuten, Sehnen sowie Fett befreien und in fingerdicke Medaillons schneiden. Beide Pilzsorten putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Würfel schneiden.
Rote Beten und Cornichons abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Einige schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten scharf anbraten, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das übrige Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin bei starker Hitze 1-2 Minuten anbraten, dann auf einer Pfannenseite zusammenschieben, die Butter dazugeben und die Zwiebel auf der freien Seite glasig anschwitzen. Rote Bete und Cornichons dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Den Senf einrühren, den Rinderfond angießen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung etwa 10 Minuten köcheln.
Die Speisestärke nach Belieben mit wenig kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Das Fleisch in die Sauce legen und bei niedriger Hitze 2-3 Minuten nachziehen lassen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschnittenen Rucola und Schnittlauchröllchen unterheben.
Das Rinderfilet Stroganoff auf tiefe Teller verteilen, mit dem übrigen Rucola garnieren und servieren. Dazu passt eine Scheibe Roggen-Sauerteigbrot genauso gut wie Nudeln oder Salzkartoffeln.

Frank Rosin am 19. Oktober 2023

Chili con Carne

Für 4 Personen

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

2-3 Thymianzweige auf die Seite legen und von den restlichen Zweigen die Thymianblättchen zupfen und fein hacken. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem fein gehackten Thymian abschmecken und daraus höchstens golfballgroße Kugeln formen.
Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, mit reichlich Salz abschmecken, den restlichen Thymian, die Lorbeerblätter und eine angedrückte Knoblauchzehe hineingeben. Die Fleischbällchen einlegen, den Topf auf die Seite ziehen und die Fleischbällchen darin etwa 5-6 Minuten gar ziehen lassen.
Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In einer großen, beschichteten Pfanne oder einem flachen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Glasige Zwiebeln mit braunem Zucker bestreuen, kurz karamellisieren lassen und mit den gehackten Dosentomaten gut bedeckt auffüllen. In der Zwischenzeit die andere Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und zugeben.
Die Kidneybohnen aus der Dose nehmen, in ein Sieb schütten, unter fließendem Wasser kurz abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls zur kochenden Sauce geben.
Mais zugeben, mit der Brühe auffüllen, alles 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis Mais und Zwiebeln weich sind. Das Ganze mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden und nochmals mit Salz und Cayennepfeffer würzig-scharf abschmecken.
Die Fleischbällchen aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, auf den Tellern verteilen und je mit einem großen Schöpfer vom Chili-Tomatenragout übergießen.
Den Basilikum (oder die Petersilie) fein schneiden, über das Chili streuen, einen großen Löffel Sauerrahm darauf geben und mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln.

Alexander Herrmann am 18. Oktober 2023

Rinderbraten

Für 4 Personen:

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

Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden.
Das Fleisch in einem Bräuer von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Fleisch aus dem Bräuer nehmen, kurz zur Seite stellen und jetzt Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse im Bräter anschwitzen.
Tomatenmark zugeben und ebenfalls anrösten.
Fleisch zurück in den Bräter geben und mit etwa 200 ml Rotwein ablöschen.
Nach und nach den restlichen Rotwein zugeben und einköcheln lassen, bis alles dickflüssiger wird.
Die Kräuter und den Fond zugeben, Deckel schließen und alles bei 130°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen für etwa 5 Stunden garen.
Gelegentlich das Fleisch wenden und eventuell Flüssigkeit nachgeben.
Falls die Soße am Ende zu dünnflüssig ist, mit etwas in Wasser aufgelöster Stärke andicken.
Dazu den Bräter auf den Herd stellen und alles kurz aufkochen lassen.
Wem die Gemüsestücke zu grob sind, gibt die Soße vor dem Andicken durch ein Sieb.

NN am 13. Oktober 2023

Bohnen-Rindfleisch-Auflauf mit Kartoffeln

Für 4 Personen:

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

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.
Zwiebeln und Möhren schälen und klein schneiden.
Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
In einer großen Pfanne zunächst das Fleisch rundherum scharf anbraten.
Die Zwiebeln, die Möhren und die klein geschnittenen Knoblauchzehen hinzufügen.
Einen EL Tomatenmark mit 1 TL Zucker einrühren und kurz anbraten.
Mit der Rinderbrühe ablöschen.
Bohnen hinzufügen und zugedeckt etwa 30 Minuten lang köcheln lassen.
Währenddessen die Kartoffelscheiben etwa 5 Minuten lang vorkochen. Dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
Tipp: Das Abschrecken mit kaltem Wasser unterbricht den Garvorgang. Die Kartoffeln garen später im Backofen zu Ende.
Die Bohnen mit dem Fleisch in eine Auflaufform geben.
Die Kartoffeln darüber platzieren und im vorgeheizten Ofen auf mittlerem Einschub etwa 1 Stunde lang garen.
Hinweis: Da jeder Backofen etwas anders funktioniert und die verwendete Menge der Zutaten auch immer leicht unterschiedlich ist, kann auch die Garzeit leicht variieren.
Tipp: Das Gericht ist dann gar, wenn die Kartoffeln weich und das Fleisch zart ist.
Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann auf Tellern anrichten und servieren.

NN am 11. Oktober 2023

Rinder-Tatar mit Paprika-Gemüse

Für zwei Personen		
Für das Rindertatar:		
150 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Tomate	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
5 Gewürzgurken	Gurkenwasser	1 TL Kapern
1 Ei	1 EL Ketchup	1 EL süßer Senf
1 Zweig glatte Petersilie	1-2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für das Paprikagemüse:		
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Tomate
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Orange, davon Saft
1 EL Tomatenmark	1 Prise Piment d'Espelette	Olivenöl, Salz, Pfeffer
Für das Brot:		
1 Baguette	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
Für die Garnitur:		
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Basilikum	Olivenöl, Salz

Für das Rindertatar:
Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und kurz blanchieren. Im Anschluss abtropfen lassen. Gewürzgurken fein würfeln. Kapern hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Rinderfilet fein hacken und mit Zwiebel, Gewürzgurken, 1-2 EL Gurkenwasser, Kapern, Eigelb, Ketchup, Senf und Olivenöl vermengen. Tomatenwasser auspressen und zum Tatar geben.
Petersilie fein hacken und unter das Tatar rühren. Tatar mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für das Paprikagemüse:
Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl glasig anschwitzen. Rote und gelbe Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Zur Zwiebel in den Topf geben, Hitze erhöhen, salzen und Paprika krätig anrösten. Tomatenmark hinzugeben und mitrösten. Mit Piment dEspelette und Salz würzen. Tomatenwasser auspressen und dazugeben. Alles etwas einköcheln lassen.
Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft unter das Paprikagemüse rühren.
Für das Brot:
Baguette halbieren, dann längs aufschneiden. Brothälften mit Knoblauch in etwas Öl goldbraun anrösten.
Für die Garnitur:
Blätter von Petersilie und Basilikum abzupfen. Mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Als Garnitur auf das Tatar geben.

Alexander Kumptner am 29. September 2023

Steak-Pfanne mit Kartoffeln, Zucchini und Tomaten

Für 4 Personen

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

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser nahezu garkochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen.
Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
Zucchini abwaschen, die Enden abschneiden und Zucchini in Würfel oder Scheiben schneiden.
Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen, Chili in feine Würfel schneiden.
Die Tomaten abwaschen, halbieren, den Strunkansatz entfernen. Tomaten in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
Die geschälten Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
Das Fleisch in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin kurz und kräftig von allen Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.
Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, Zucchini und Zwiebelstreifen darin goldbraun anbraten.
In der Zwischenzeit Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
Quark und Joghurt verrühren, Schnittlauch untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
Das Gemüse in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen, Chili- und Tomatenstücke dazugeben, untermischen und ca. 2 Minuten mit anbraten.
Die Fleischscheiben wieder zum Gemüse in der Pfanne geben, nochmals kurz durchschwenken und auf Tellern anrichten. Jeweils einen Klecks Quarkdip dazu geben und genießen.

Rainer Klutsch am 21. September 2023

Steak-Sandwich Italian Style

Für 2 Personen:

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

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Zucker in einem Topf schmelzen.
In der Zwischenzeit Zwiebel in feine Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides zusammen mit den Kirschtomaten in den flüssigen Zucker geben und ca. 3 Minuten unter Rühren darin karamellisieren. Tomaten mit Gewürzsalz würzen, mit Sojasauce, Weißwein und Essig ablöschen und ca. 13 Minuten zu einer Art Tomaten-Marmelade einkochen.
Währenddessen die Fettkante vom Rumpsteak abschneiden und in einer heißen Pfanne ausbraten.
In der Zwischenzeit das Rumpsteak schräg in dünne Scheiben, zu Minutensteaks, schneiden.
Minutensteaks mit einem Fleischhammer etwas plattieren und von beiden Seiten kräftig mit Gewürzmix würzen. Die Scheiben zur Fettkante in die Pfanne geben und im ausgelassenen Fett von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
Ciabatta kurz im heißen Ofen rösten. Petersilie in einer Küchenmaschine fein zerkleinern.
Mayonnaise dazugeben und in der Küchenmaschine zu einer Petersilien-Mayonnaise vermengen.
Ciabatta längs halbieren und beide Hälften mit der Petersilien-Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Hälfte Tomaten-Marmelade und jeweils 2-3 Minutensteaks geben.
Zerzupften Burrata und etwas mehr Tomaten-Marmelade on Top geben.
Das Sandwich mit der oberen Hälfte verschließen.

Steffen Henssler am 16. September 2023

Rindfleisch-Salat mit frittierten Kartoffeln

Für 4 Personen:
Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln, Drillinge	Salz	500 ml Rapsöl

Für den Salat:

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

Außerdem:
2 Eier (Größe M)

Kartoffeln abbrausen. Eier anpieken. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15-20 Minuten gar kochen. Eier nach ca. 5 Minuten zugeben und ca. 7-10 Minuten kochen.
Eier aus dem Kochwasser heben, kalt abbrausen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen.
Für den Salat Steaks evtl. mit Küchenpapier abtupfen. Butterschmalz portionsweise erhitzen.
Steaks darin von beiden Seiten jeweils 1 Minute kräftig anbraten.
Temperatur herunterschalten und die Steaks jeweils von beiden Seiten etwa 2 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Steaks aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
Den Bratensatz mit Rotwein (oder Brühe-Essig-Mischung) ablöschen, etwas einköcheln lassen und anschließend in eine Schüssel geben.
Knoblauch abziehen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. Mit Öl, Essig, Senf, Honig und Worcestershiresauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Steak in Streifen schneiden und mit dem Dressing mischen.
Lauchzwiebeln, Paprika und Tomaten putzen, abbrausen. Lauchzwiebeln kleinschneiden. Paprika vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Mini-Maiskolben nach Belieben ganz lassen oder klein schneiden. Gewürzgurken ebenfalls kleinschneiden.
Vorbereitete Zutaten zu den Steakstreifen geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
Kartoffeln flach drücken. Öl in einer Fritteuse oder einem Topf erhitzen. Kartoffeln darin portionsweise ca. 2-3 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eier schälen, vierteln. Salat erneut abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen. Mit den Kartoffeln anrichten und servieren.
Tipp:
Wer möchte kann den Salat auch mit einer würzigen Mayonnaise zubereiten.
Hier das Rezept für eine Blitz-Mayonnaise ohne Ei. 100 ml Milch, 300 ml Sonnenblumenöl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz, Pfeffer, 1-2 TL Senf, 2 EL Zitronensaft und -schale würzen.

Martin Gehrlein am 23. August 2023

Rinder-Filet mit Roter Bete auf Rösti

Für 4 Personen:

Für Filet und Rote Bete:

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

Für die Kartoffel-Rösti:

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

Für die Kapern-Kräuter-Soße:

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

Für Filet und Rote Bete: Das Filet aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht zu kalt in die Pfanne kommt.
Rote Bete kurz abwaschen und die Stiele entfernen. Nebeneinander in einen großen Topf legen. Den Topf mit grobem Meersalz befüllen, sodass die Knollen in einem etwa 1 cm hohen Bett aus Salz liegen. Zusätzlich etwas Salz auf die Bete streuen. Abgedeckt im Backofen auf der untersten Schiene circa 1,5 Stunden bei 140 Grad garen.
Die gegarte Bete aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann die Schale mit einem kleinen Küchenmesser abziehen. In mundgerechte Stücke schneiden und nach Bedarf mit Salz abschmecken. Mit Essig, Olivenöl, Pfeffer und fein geschnittenem Knoblauch vermengen und durchziehen lassen. Dafür am besten für 10 Minuten bei 50 Grad in den Ofen stellen.
Das Filet portionieren, mit je 1 Prise Salz von beiden Seiten würzen. In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl je nach Größe etwa 3-4 Minuten von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch ist perfekt, wenn es eine schöne Bräunung hat. Anschließend weitere 3-4 Minuten im Ofen bei 50 Grad ruhen und nachziehen lassen.
Für die Kartoffel-Rösti: Kartoffeln schälen und fein reiben. Rosmarinnadeln abzupfen und ganz fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin und Knoblauch zusammen mit etwas Salz zu den geriebenen Kartoffeln geben.
Die Masse kräftig durchkneten. Pro Rösti 1 gute Handvoll der Masse zu einer festen Kugel formen, dabei möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kugeln in der Pfanne flach drücken und bei mittlerer Temperatur etwa 8 Minuten ausbacken. Wenn die Rösti Farbe angenommen haben, vorsichtig wenden. Auch von der zweiten Seite ausbacken.
Für die Kapern-Kräuter-Soße: Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerne herauskratzen und die Schote in feine Streifen schneiden. Oliven gegebenenfalls entkernen und in feine Stücke schneiden. Sardellen klein schneiden. Knoblauchzehen schälen und würfeln. Alle Zutaten vermengen, dann die Kapern dazugeben. Olivenöl, Essig und 1 Spritzer frischen Zitronensaft sowie den Abrieb der Zitrone dazugeben, mit frischem Pfeffer und nach Belieben etwas Salz würzen. Zum Schluss die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Soße mischen.
Anrichten: Rösti auf Teller verteilen. Das Fleisch darauf anrichten. An beide Seiten etwas Rote-Bete-Salat geben und das Ganze mit der Soße toppen. Zum Schluss

Tarik Rose am 20. August 2023

Saltimbocca mit Salsa verde, Kartoffel-Bohnen-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Saltimbocca:

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

Für die Salsa verde:

½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch	1-2 Zweige Bohnenkraut
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Abrieb	1-2 TL Kapern
1 Anchovisfilet, in Olivenöl	weißer Balsamicoessig	100-200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffel-Bohnen-Gemüse:

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

Für die Saltimbocca: Das Fleisch zwischen Backpapier oder Folie legen und plattklopfen.
Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken auf die Größe der Medaillons zuschneiden und auf das Fleisch legen. Auf jedes Medaillon ein Blatt Salbei legen.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Saltimbocca auf der Schinkenseite bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Medaillons umdrehen, Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch nur noch kurz ziehen lassen.
Wer keinen Fleischplattierer besitzt, kann das Fleisch auch mit einer Stielkasserolle bzw. einem Stieltopf klopfen.
Für die Salsa verde: Petersilienblätter abzupfen. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden und zusammen in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl auffüllen, sodass die Kräuter bedeckt sind. Knoblauch halbieren, hinzugeben und ziehen lassen. Bohnenkrautblätter abzupfen und fein schneiden. Zur Petersilien-Schnittlauch-Mischung geben.
Kapern und Anchovisfilet fein hacken. Zu den Kräutern geben. Mit Zitronenabrieb, Weißweinessig, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe vor dem Servieren entfernen.
Die Salsa verde können Sie in größerer Menge vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Wichtig ist, dass die Salsa verde immer wieder mit Olivenöl aufgefüllt wird, wenn man etwas von der Sauce abnimmt.
Mit Säure, zum Beispiel Zitronensaft, erst zum Schluss abschmecken, denn sonst wird die Salsa verde schnell grau.
Für das Kartoffel-Bohnen-Gemüse: Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, dann abgießen, pellen und vierteln. Bohnen putzen, in Salzwasser blanchieren, dann in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Wasser abgießen und Bohnen halbieren.
Kirschtomaten halbieren oder vierteln.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Tomaten und Bohnen hinzugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Etwas Salsa verde dazugeben und erneut durchschwenken. Mit Zitronensaft abschmecken.
Salzen Sie das Eiswasser, bevor Sie die Bohnen darin abschrecken. So behalten sie ihren Geschmack und laugen weniger schnell aus.
Für die Garnitur: Parmesan über das Gericht streuen und servieren.

Cornelia Poletto am 02. August 2023

Labskaus

Für zwei Personen

Für den Labskaus:

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

Für das Matjestatar:

1 Matjesfilet	5 Cornichons

Für die Rote Bete:

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

Für die Wachtel-Spiegeleier:

4 Wachteleier	Butter	Dil, Blüte

Für den Labskaus:
In der Vorbereitung Rinderbrust in große Stücke schneiden. Kartoffeln, Sellerie und Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob schneiden. Rinderbrust, Kartoffeln und Gemüse in einem großen Topf mit Salzwasser bedecken.
Gewürzsäckchen aus Lorbeerblatt, Senfsamen und Pfefferkörner dazugeben. Alles zusammen aufkochen und das Fleisch bei mittlerer Hitze etwa 30-45 Minuten garen, bis es beim Einstechen mit einem spitzen Messer ganz leicht wieder heruntergleitet.
Gekochte Kartoffeln nun zerkleinern. Vorgekochte Rote Bete kleiner schneiden und mit Kartoffeln in den Fleischwolf geben. Rollmops und Corned Beef so klein schneiden, dass alles im Fleischwolf gut verarbeitet werden kann. Gepökelte Rinderbrust aus dem Kochtopf nehmen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Ebenfalls in den Fleischwolf geben und die ganze Masse aufffangen und verrühren. Um die richtige Konsistenz zu erhalten, die Masse wie ein klassisches Kartoffelpüree auf dem Herd aufsetzen. Butter zugeben und einrühren. Labskaus mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für das Matjestatar:
Matjes kleinschneiden und mit klein gehackten Cornichons vermengen.
Für die Rote Bete:
Rote Bete klein schneiden und mit Himbeeressig, Walnussöl und Rapsöl marinieren. Mit Salz bestreuen.
Für die Wachtel-Spiegeleier:
Butter in einer Pfanne erhitzen und Wachteleier darin bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten.
Labskaus auf Tellern anrichten, marinierte Rote Bete Stücke darauf geben. Mit Dill garnieren. Matjestatar daneben im Ring anrichten und das Wachtel-Spiegelei darauf geben. Mit Blüten garnieren und servieren.

Nelson Müller am 20. Juli 2023

Rinder-Braten in Rotwein-Soße mit Gemüse und Rosmarin

Für 4 Personen:

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

Als Gemüse sei eine Mischung aus Champignons, Karotten, Paprika, Cocktailtomaten empfohlen.
Die Schalotten schälen und vierteln.
Die Knoblauchzehen grob zerdrücken.
Den Thymian waschen und trocken schütteln.
Den Rinderbraten waschen, trocken tupfen und rundherum gut mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem gusseisernen Bräter erhitzen. Die Nadeln von einem Zweig Rosmarin abzupfen und grob hacken. Im Olivenöl anbraten. Den Rinderbraten dazugeben und auf mittlerer bis hoher Temperatur von allen Seiten anbraten. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit den Schalotten, dem Knoblauch, den Chilischoten, den Lorbeerblättern und den Pfefferkörnern in den Bräter geben. Um den Rinderbraten herumschichten und gut mit Salz und Pfeffer würzen.
Honig über den Rinderbraten geben. Den restlichen Rosmarin sowie den Thymian zwischen das Gemüse stecken. Zum Schluss den Rotwein eingießen und aufkochen lassen. Nun zugedeckt ca. 2 Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vor dem Servieren die Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Stiele vom Thymian und Rosmarin entfernen und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rinderbraten in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und der Sauce servieren. Dazu passen Salzkartoffeln, Blumenkohlpüree, Kartoffelpüree oder Kartoffel-Sellerie-Püree.

NN am 14. Juli 2023

Gegrilltes Onglet, Kartoffel-Pfifferling-Salat, Espuma

Für zwei Personen

Für das Onglet:		
400 g Onglet (Nierenzapfen)	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
Für die Weißwein-Reduktion:		
1 Schalotte	125 ml trockener Weißwein	2 EL heller Essig
2 Zweige Estragon	1 Lorbeerblatt	1 TL schwarze Pfefferkörner
Für den Béarnaise-Espuma:		
1 Zitrone, davon Saft	255 g Butterschmalz	3 pasteurisierte Eigelbe
30 ml Gemüsefond	1 EL Senf	100 g Zitronenfaser
10 g Salz	Pfeffer	
Für den Salat:		
200 g kl. festk. Kartoffeln	300 g Pfifferlinge	4 Stangen Staudensellerie
100 g Kirschtomaten	3 Schalotten	50 ml Gemüsefond
5 Halme Schnittlauch	40 ml Rapsöl	10 ml heller Balsamessig
Salz	Pfeffer	

Für das Onglet: Den Grill auf 250 Grad vorheizen. Backofen auf 120 Grad vorheizen.
Wasser in einem Topf auf 65 Grad erhitzen, um die Espumaflasche warmzuhalten.
Fleisch gut abwaschen und trockentupfen. Parieren und von überschüssigem Fett und Sehnen befreien. Bei Bedarf mit einem scharfen Messer entlang der Mittelsehne durchtrennen und Bindegewebe entfernen. Grill mit ein wenig Öl einfetten. Onglet bei 250 Grad direkt auf den Grill legen und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend Fleisch vom Grill nehmen und im Ofen auf eine Kerntemperatur von 54 Grad bringen. Dann außerhalb des Ofens ruhen lassen bis zum Servieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Für die Weißwein-Reduktion: Schalotte abziehen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten-Scheiben in einem Topf mit Weißwein, Essig, Estragon, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern aufkochen und reduzieren lassen. Kurz vor der Verwendung durch ein Sieb passieren und auffangen.
Für den Béarnaise-Espuma: Butterschmalz in einem Topf schmelzen lassen. Eigelb mit 10 ml der warmen Weißweinreduktion schaumig schlagen. Etwas Senf einrühren.
Langsam durch das Zugeben des flüssigen Butterschmalzes - über einem Wasserbad oder in einem Topf bei niedriger Hitze aufschlagen bis die Sauce emulgiert. Zitronenfaser unterrühren und bei Bedarf Fond für die Konsistenz hineingeben. Zitronensaft bei Bedarf als Säure dazugeben. In die Espumaflasche füllen, 2 Sahnekapseln einfüllen und gut schütteln. Im Wasserbad bis zur Verwendung aufwärmen.
Für den Kartoffel-Pfifferling-Salat: Kartoffeln waschen und in der Schale in Salzwasser garen. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Aus Fond, 20 ml Öl, Balsamessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und Kartoffeln darin marinieren.
Pfifferlinge putzen. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.
Pfifferlinge in einer Pfanne mit restlichem Öl anschwitzen. Schalotten hinzugeben. Sellerie waschen, Enden entfernen und Fäden abziehen.
Grün zur Dekoration beiseitelegen. Sellerie in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Tomaten waschen und halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Tomaten und Pfifferlinge vorsichtig unter die Kartoffeln heben und vermengen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Nelson Müller am 30. Juni 2023

Sommerrollen mit gebratenem Rumpsteak

Für 2 Personen:

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

Spitzpaprika, Frühlingszwiebel, Pak Choi und Karotte längs in dünne Streifen schneiden. Die Stielenden vom Koriander abschneiden. Koriander dritteln und sowohl Blätter als auch Stiele verwerten. Alles in eine Schüssel geben und einen Spritzer Chili Sauce und 1 TL Sojasauce hinzufügen.
Rumpsteak erst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen.
Rumpsteak ins heiße Öl geben, großzügig mit Wok Gewürz würzen und ca. 1 Minute scharf anbraten.
Rumpsteak mit Teriyaki Sauce ablöschen, kurz durchschwenken und karamellisieren lassen, dann zum Gemüse in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und beiseitestellen.
Für den Dip 2 EL Sojasauce, Essig, Sesamöl, Erdbeerfrucht-Aufstrich und einen Spritzer Chili-Soße in einer Schüssel verrühren.
Reispapier vorm Befüllen ca. 5 Sekunden in kaltes Wasser tauchen und abschließend auf einem angefeuchteten Arbeitsbrett ablegen. Dann die marinierte Gemüse-Fleisch-Füllung auf das untere Drittel des Reispapiers geben. Das untere Ende des Reispapiers über die Füllung klappen und diese einmal mit dem Reispapier umwickeln. Dann die Seiten einschlagen und die Rolle zu Ende einrollen.

Steffen Henssler am 24. Juni 2023

Ungarisches Gulasch mit Paprika und Majoran

Für 6 Personen:

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

Für die Gewürzmischung:

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

Die Zwiebeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und weiße Samenwände entfernen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden.
Das Fleisch in etwa 5 cm große Stücke schneiden. In einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
Mit Mehl bestäuben und kräftig durchmischen.
Das Öl in einem großen Topf (28 cm Ø) erhitzen. Die Fleischstücke darin von jeder Seite 2 Min. scharf anbraten. Die Zwiebeln zugeben und 3 Min. mitbraten. Tomatenmark einrühren und bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. unter Rühren rösten. Mit einem Schuss Wein ablöschen und etwa 2 Min. einkochen lassen. Den restlichen Wein zugießen und wieder 2 Min. einkochen lassen.
Den Bratenfond zugießen. Das Gulasch aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze 2 Std. schmoren lassen. Die Kartoffel waschen, schälen und fein reiben. Mit den Paprikastreifen ins Gulasch rühren. Noch etwa 1 Std. weitergaren, bis das Fleisch beim Hineinstechen weich ist.
Für die Würzmischung das Paprikapulver mit einem Schuss kaltem Wasser verrühren. Knoblauch schälen und möglichst fein hacken. Majoran waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch, Majoran, Zitronenschale, Kümmel und Cayennepfeffer in die Paprikapaste rühren.
Das Gulasch offen noch 10-15 Min. sämig einkochen lassen. Gegen Ende der Garzeit die Würzmischung einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 20. Juni 2023

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

Für zwei Personen

Für das Entrecôte:

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

Für die Sauce:

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

Für die Spargel:

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

Für die Pommes allumettes:

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

Für das Entrecôte:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Eine gusseiserne Pfanne kräftig erhitzen. Die Steaks leicht salzen.

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

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

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

Für die Sauce:

Strauchtomate vierteln, entkernen und klein würfeln.

Café de Paris Gewürz mit Worchestershiresauce und Senf vermischen.

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

Für die Spargel:

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

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

Für die Pommes allumettes:

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

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

darin etwa 3 Minuten anfrittieren.
Herausnehmen, abtropfen lassen und auf Küchenkrepp legen.
Vor kurz dem Servieren das Erdnussöl auf 180 Grad erhitzen.
Kartoffelstreifen nun portionsweise in etwa 3 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und salzen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 09. Juni 2023

Rumpsteak sous-vide

Für 2 Personen:		
2 Rumpsteaks à 250 g	Salz, Pfeffer	Olivenöl
1 Vakuumbeutel	1 Sous-Vide-Stick	Meersalz
Remoulade:		
250 g Mayonnaise	150 g griech. Joghurt, 10%	1 TL Apfel-Senf
1 TL Knoblauch-Honig	2 TL eingel. Senfsaat	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette	4 Gewürzgurken, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Apfel, gewürfelt
2-3 EL eingel. Zwiebeln	2 gekochte Eigelbe, zerdrückt	1 Bund Schnittlauch
2 EL frischer Dill		
Bratkartoffeln:		
750 g festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
Schnittlauch		

Einen Topf mit Wasser füllen, den Sous-Vide-Stab hineinstellen und befestigen.
Das Fleisch trockentupfen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Vakuumbeutel legen, einen Schluck Olivenöl zufügen und gut verteilen. Den Beutel verschließen und vakuumieren. Den Beutel in den Topf einlegen und den Sous-Vide-Stick auf die gewünschte Temperatur einstellen (54°C). Für 2 Stunden garen, dann ist die Kerntemperatur erreicht. Für größere Steaks entsprechend mehr Zeit einplanen. Das Fleisch darf problemlos länger garen, denn es wird die Kerntemperatur nicht überschreiten.
Den Vakuumbeutel öffnen und die Steaks auf einen Teller geben, den Fleischsaft unbedingt auffangen und in eine Sauce geben.
Öl mit einem Stich Butter in einer Pfanne erhitzen, die Steaks trockentupfen und von jeder Seite ca. 60 Sekunden sehr scharf anbraten, dann servieren.
Remoulade:
Die Mayonnaise mit dem Joghurt, Apfelsenf, Knoblauchhonig und Senfsaat vermischen, dann mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Gewürzgurken- und Apfelwürfel, Eigelbe, Zwiebeln, Schnittlauch und Dill unterrühren und etwas durchziehen lassen.
Bratkartoffeln:
Die Kartoffeln am Vortag als Pellkartoffeln kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln im Topf ausdampfen lassen. Noch warm schälen, dann bis zum nächsten Tag vollständig auskühlen lassen. Am nächsten Tag die Kartoffeln in Scheiben schneiden, auf zwei Pfannen verteilen und in Butterschmalz bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren den Schnittlauch darübergeben.

NN am 08. Juni 2023

Steak-Sandwich mit Salzzitronen und Süßkartoffel-Chips

Für 4 Personen

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

Für die Süßkartoffelchips Kartoffel schälen, waschen, trocken tupfen und auf einem stabilen Küchenhobel fein schneiden/hobeln.
Die Scheiben mit etwas Salz und Öl vorsichtig gründlich mischen, sodass alle Scheiben fein mit Öl überzogen sind.
Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegtem Backblech gleichmäßig verteilen.
Das Blech in den heißen Backofen schieben und die Süßkartoffelscheiben ca. 15 Minuten knusprig rösten. Ggf. zwischendurch vorsichtig wenden.
Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und jeweils mit etwas Salz und Zucker mischen, ziehen lassen.
Für den Dip eventuell vorhandene Kerne aus der Salzzitrone entfernen. Zitrone in sehr feine Würfel schneiden.
Schmand, Senf und Honig in einer Schüssel verrühren. Die Zitronenwürfel untermischen und den Dip mit Pfeffer abschmecken.
Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen. In einer großen beschichteten Pfanne nach und nach goldbraun rösten.
Süßkartoffel-Chips aus dem Backofen nehmen. Backofen-Temperatur auf 80 Grad reduzieren.
Die Süßkartoffel-Chips und Brotscheiben im Ofen warm halten.
Inzwischen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Steaks trocken tupfen und im heißen Butterschmalz von jeder Seite ca. 1 Minute braten.
Steaks aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt im Backofen bei 80 Grad kurz ruhen lassen.
Währenddessen die Salatblätter ablösen, waschen und trocken schütteln.
Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen nehmen, mit Salz würzen.
Zum Schichten der Sandwichs 4 Brotscheiben auf Teller verteilen. Mit Salatblättern belegen.
Steaks aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden. Steakstreifen auf dem Salat verteilen.
Je etwa ein Viertel vom Schmand-Salzzitronen-Dip darauf geben und den Käse auflegen.
Zwiebeln abtropfen lassen und auf dem Käse verteilen. Jeweils mit einer weiteren Toastscheibe abschließen und sofort servieren.

Kevin von Holt am 06. Juni 2023

Gulasch vakuum-gegart

Für 4 Portionen:

4 Sch. Roastbeef (à 230 g)	2 Zweige Rosmarin	4 Stängel Majoran
2 Knoblauchzehen	2 TL Paprikapulver (edelsüß)	1 Msp. Chilipulver
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel (gemahlen)	5 EL Pflanzenöl	8 Schalotten
1 Schuss Rotwein	20 ml Cognac	Salz, Pfeffer

Das Roastbeef etwa 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen. Abbrausen und trocken tupfen. Von Fett und Sehnen befreien.
Den Rosmarin und Majoran abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und halbieren. Zusammen mit den Kräutern, Paprikapulver, Chili, Kümmel und 4 EL Öl in einen geeigneten Vakuumierbeutel füllen. Das Fleisch in den Beutel legen und mit der Marinade umhüllen. Den Beutel vakuumieren und im Wasserbad bei 55°C ca. 1,5 Stunden garen.
Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. In einer heißen Pfanne im restlichen Öl ca. 5 Minuten goldbraun braten.
Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und mundgerecht würfeln. Zu den Schalotten geben und rasch braun anbraten. Mit dem Wein und Cognac ablöschen und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren. Dazu nach Belieben Bohnen und Kartoffeln reichen.

NN am 31. Mai 2023

Rumpsteak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

3 EL Olivenöl	Pfeffer	2 Zweige Zitronenthymian
4 Rumpsteaks; á ca. 180 g	Salz	

Für die Kräuterbutter:

3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Estragon	3 Stängel Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe	150 g Butter (zimmerwarm)
Salz	Pfeffer	1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 rote Zwiebeln	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren.
Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.
Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.
Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.
Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, damit kleine Tupfen Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.
Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.
Beide Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika anschließend in breite Streifen schneiden.
Die Zwiebeln schälen halbieren und in Spalten schneiden.
Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
Paprikastreifen, Zucchinischeiben, Zwiebelspalten und die Kräuterzweige in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und gut vermischen Das Gemüse auf eine Grillschale geben und auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen.
Tipp: Alternativ kann das Gemüse auch im Backofen gegart werden. Dafür den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten garen.
Die Steaks salzen und auf dem heißen Grill bei hoher Temperatur von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten.

Tipp:

Alternativ eine Grillpfanne hoch erhitzen. Die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.
Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.
Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Das Grillgemüse dazu servieren.

Sören Anders am 30. Mai 2023

Steak tartare mit Röstbrot und gebackenem Eigelb

Für zwei Personen		
Für das Steak Tatar:		
300 g Angus Rinderrücken	2 Sardellenfilets	50 g Schalotten
20 g Kapern	20 g Cornichons	1 Ei
1 EL Dijonsenf	1 Spritzer Worcestersauce	2 EL Ketchup
1 Spritzer Tabasco	1 Spritzer Cognac	2 EL frische gehackte Petersilie
1 Prise Cayennepfeffer	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer		
Für das Röstbrot:		
3 Scheiben Sauerteigbrot	Olivenöl	Meersalz
Für die Eier:		
2 Eier	100 g feines Panko Paniermehl	500 ml Sonnenblumenöl
Für die Garnitur:		
2 vorgeg. Knollen Rote Bete	200 ml Crème-fraîche	1 TL mittelscharfer Senf

Für das Steak Tatar:
Den Backofen auf 130 Grad vorheizen.
Rindfleisch mit dem Messer in ganz kleine Würfel schneiden. Dann kühl stellen.
Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Cornichons, Kapern, Petersilie und Sardellen klein hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen.
Alles zusammen mit den restlichen Zutaten zu dem Fleisch geben und vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
Für das Röstbrot:
Sauerteigbrot sehr dünn aufschneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz würzen und im Ofen bei 130 Grad ca. 20 Minuten goldbraun rösten. Anschließend herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke brechen.
Für die Eier:
Eier trennen und Eigelbe in das Paniermehl legen, mit Paniermehl bestreuen und in einer Fritteuse bei 180 Grad im heißem Fett frittieren, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
Eigelbe am Besten schon 20 Minuten vor der Weiterverarbeitung ins Paniermehl legen und antrocknen lassen. So werden sie etwas fester und lassen sich einfacher weiterverarbeiten.
Für die Garnitur:
Crème fraîche in eine Spritztüte füllen und als Garnitur verwenden. Eine Rote Bete in feine Würfel schneiden und mit Senf mischen, die andere Knolle Rote Bete in dünne Scheiben. Die Rote-Bete-Würfel auf die Scheiben legen und zuklappen.
Das Steak tartare in einem Ring mittig auf Teller platzieren. Ei oben drauf legen, Ring entfernen, drei Punkte Crème fraîche um das tartare anrichten, Rote Bete Taschen und Röstbrot-Chips dazwischen platzieren und servieren.

Nelson Müller am 26. Mai 2023

Rosa gebratene Roulade vom Angus-Rind, Mairüben-Gulasch

Für zwei Personen
Für das Fleisch:
400 g Steak vom Angus Rinderrücken
Für die Farce:

60 g Putenbrust	4 Sch. Parmaschinken	60 ml Sahne
5 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Öl	Salz	Pfeffer
3 Eiswürfel		

Für das Mairüben-Gulasch:

200 g Mairüben	100 g Kartoffeln	1 Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Butter	1 EL Tomatenmark
150 ml Gemüsefond	2 EL Maisstärke	1 EL glatte Petersilie
10 g edelsüßes Paprikapulver	1 TL Kümmel	1 Prise brauner Zucker
1 Prise Cayennepfeffer	50 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Crème-fraîche	1 Zitrone, daovn Abrieb

Für das Fleisch:
Den Backofen auf 70 Grad vorheizen.
Steak zwischen zwei Vakuumtüten 10 mm dick plattieren.
Für die Farce:
Putenbrust in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit Petersilie und den Eiswürfeln in einen Multi-Zerkleinerer geben. Alles gut mixen und die Sahne nach und nach dazugeben.
Farce auf das plattierte Fleisch streichen, den Parmaschinken auflegen und zu einer Roulade rollen. Mit einem Bindfaden fixieren.
Roulade mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl mit Rosmarin und Thymian von allen Seiten anbraten. Im Ofen bei 70 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 53 Grad garen. Herausnehmen, etwas ruhen lassen und Bindfaden entfernen.
Für das Mairüben-Gulasch:
Mairüben und Kartoffeln schälen. Beide in 5 mm dicke Scheiben und dann in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Das Gemüse in Öl und Butter anschwitzen, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und dunkelbraun anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen, die Gewürze dazugeben und gar schmoren.
Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Petersilie fein hacken.
Mairübchengulasch mit angerührter Stärke leicht binden.
Frühlingszwiebel und die Petersilie dazugeben.
Für die Garnitur:
Gericht mit Crème fraîche und Zitronenabrieb abschmecken.
Die Roulade in Scheiben schneiden und auf dem Gulasch anrichten. Mit einer Nocke Crème fraîche und abgeriebener Zitronenschale garnieren und servieren.

Nelson Müller am 26. Mai 2023

Kartoffel-Rindfleisch-Pfanne

Für 2 Personen:

500 g festk. Kartoffeln	6-7 EL Bratöl, Butter	2 Karotten
6 Sch. Speck	200 g Rumpsteak	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Fleischgewürz	1 Msp. Würzkraft	2 EL Butter
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Orange, Abrieb	1 TL Chilisauce
2 EL Schmand		

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und dann in 3-4 EL heißem Bratöl von allen Seiten anbraten.
Währenddessen die Karotten schälen und mit einem Sparschäler in bandnudelartige Streifen schneiden.
Speck in grobe Streifen schneiden. Nach 3-4 Min.
Bratzeit Karotten und Speck mit in die Pfanne zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Min. mitbraten.
In der Zwischenzeit das Rumpsteak erst in dünne Scheiben schneiden und dann die Scheiben noch mal längs halbieren. Das Fleisch zum Kartoffel-Karotten-Speck-Gemüse in die Pfanne geben. Alles mit Gewürzsalz, Fleischgewürz und Würzkraft würzen, noch 3 EL Bratöl hinzufügen und dann gut durchschwenken.
Je nach gewünschtem Garzustand das Rumspteak 1-3 Min. mitbraten.
Butter dazugeben und in der Kartoffel-Rindfleischpfanne zerlassen. Dann Petersilie, Orangenschale und Chilisauce mit in die Pfanne geben, alles gut vermengen und die Pfanne von der Hitze nehmen.
Schmand und Schnittlauch unter die Kartoffel-Rindfleisch-Pfanne heben und anschließend auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 02. Mai 2023

Rinder-Kotelett mit Pilzen

Für 4 Portionen:
Für das Fleisch:

1,6 kg Rinderkoteletts, 4 cm dick	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 TL Zitronensaft	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pilzragout:

400 g gemischte Pilze	1/2 Knoblauchzehe	1/2 Zweig Rosmarin
50 ml Olivenöl	2 1/2 Bio-Orangen	Salz, Pfeffer

Fleisch vorbereiten:
Rosmarin und Thymian waschen, von den Zweigen zupfen.
Mit Zitronensaft und Olivenöl mischen. Fleisch in einem Gefrierbeutel mit der Marinade vermengen, ein bis zwei Stunden bei Raumtemperatur einwirken lassen.
Grillen. Koteletts nach dem Marinieren salzen. Erst indirekt, dann direkt grillen die Methode funktioniert mit einem Gasgrill oder Holzkohle-Kugelgrill. Den Grill für das indirekte Grillen auf 120 Grad Celsius bringen. Koteletts zunächst nicht direkt über den Gasbrenner oder die Glut legen, sondern an den Rand, und so bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten grillen. Messen Sie die Temperatur im Fleischkern. Bei 45 Grad auf direktes Grillen umsteigen: Grilltemperatur auf bis zu 250 Grad, das Fleisch direkt über Brenner oder Glut legen. Jede Seite zwei bis vier Minuten grillen.
Servieren:
Das Fleisch am Knochen entlang herausschneiden. Anschließend salzen und pfeffern.
Pilzragout herstellen:
Die Pilze putzen, harte Stiele abschneiden.
Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Nadeln vom Rosmarin zupfen. Olivenöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, darin Knoblauch, Rosmarin und Pilze bei starker Hitze in 4 bis 5 Minuten goldbraun braten. Pilze beiseite stellen. Von den Orangen etwas Schale abreiben, Orangen auspressen. Pilze mit dem Schalenabrieb bestreuen, mit Saft beträufeln. Das Ragout dann mit Salz und Pfeffer würzen und zum Fleisch servieren.

test April 2023

Rumpsteak mit Guacamole

Für 2 Personen:

2 Rumpsteaks (à 250 g)	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Fleischgewürz	1 Spur Bratöl	1-2 Zweige Rosmarin
2-3 Zweige Thymian	2 Avocados	2 Stange.n Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Koriander, gehackt	1 grüne Peperoni Ringen	1-2 Chilischoten, gehackt
1 Msp. Avocado		

Topping:

2 EL Butter	1 Limette	1/2 Pack. Himbeeren

Fleisch ca. 1,5 Stunden vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch mit Gewürzalz, Pfeffermix und Fleischgewürz von beiden Seiten würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Rosmarin, Thymian und Fleisch in die Pfanne geben und das Fleisch zunächst von einer Seite anbraten.
Währenddessen für die Guacamole, die Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtleisch mit einem Löffel schon in der Schale etwas klein hacken.
Dann das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einen Mörser geben.
Fleisch wenden und von der anderen Seite anbraten. Die Kräuter dabei auf das Fleisch legen und die Hitze etwas reduzieren.
Frühlingszwiebeln, Koriander, Peperoni und Chili zur Avocado in den Mörser geben. Alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Alles mit dem Stösel gut vermengen.
Mit Avocado Topping würzen.
Fleisch auf die Fettseite stellen und von der Fettseite noch etwas braten. Dann das Fleisch jeweils wieder auf eine Fleischseite drehen, die Butter zum Steak in die Pfanne geben und das Fleisch in der Butter noch kurz nachbraten. Kräuter wieder in die Pfanne geben und die geschmolzene Butter immer wieder auf dem Fleisch verteilen. Dann die Pfanne von der Hitze nehmen und das Fleisch noch kurz durchziehen lassen.
Limette über der Guacamole auspressen und alles verrühren. Himbeeren dazugeben und leicht unterrühren Rumpsteaks auf Teller legen. Butter aus der Pfanne auf den Steaks verteilen und Guacamole jeweils darauf.

Steffen Henssler am 01. April 2023

Rinder-Steak - vakuum-gegart

Für 1-2 Personen:
1 Rinder-Steak Pfeffer, Salz Rosmarin oder Thymian
Öl

Steak bereits 1-2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen.
Steak trockentupfen, auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und (mit Rosmarin-/Thymianzweig) in den Vakuumbeutel legen.
Steak im Beutel vakuumieren und verschweißen.
Wasser in den Topf mit dem Vakuum-Garer füllen, die gewünschte Temperatur einstellen und warten bis Zieltemperatur erreicht ist.
Die folgende Tabelle enthält für die Zubereitung zu beachtenden Daten.

Fleisch-Dicke	**End-Güte**	**Ziel-Temperatur**	**Garungszeit**
1,5 cm	fast blutig	50-54 °C	50 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	
2,5 cm	fast blutig	50-54 °C	70 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	
4 cm	fast blutig	50-54 °C	120 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	
5 cm	fast blutig	50-54 °C	165 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	

Das Steak im Vakuumbeutel in das Wasserbad legen und nach der obigen Tabelle vakuumgaren.
Nach Ablauf der Zeit darf das Steak im Wasserbad bleiben und auf Temperatur gehalten werden.
Beutel aus dem Wasserbad nehmen und das Steak aus dem Beutel nehmen. Steak mit einem Küchentuch trocknen und Kräuter entfernen.
Wenig Pflanzen-Öl in einer Grillpfanne so erhitzen, dass man aufsteigenden Rauch sieht.
Nun das Steak ca. 30 Sekunden von jeder Seite braten. Auf analoge Weise lassen sich Steaks vom Kalb, Wild oder Geflügel zubereiten.

NN am 31. März 2023

Beef Stir Fry

Für 2 Personen:

300 g Rinderhüfte	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
7-8 EL Bratöl	1 TL Natron	1 EL Maisstärke
2 Zwiebeln	2 Peperoni	2 Knoblauchzehen
5-6 EL Sojasauce	1 EL Honig	4 Stangen Frühlingszwiebeln

Fleisch in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.
Einen kleinen Schuss Bratöl dazugießen und Natron sowie Maisstärke darüberstreuen. Dann das Ganze einmal gut vermengen.
3 EL Bratöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Währenddessen Zwiebeln klein schneiden. Fleisch ins heiße Öl geben und darin bei hoher Hitze unter Rühren 2-3 Minuten braten. Peperoni in Ringe schneiden.
Knoblauch in Scheiben schneiden. Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit dem Bratsatz in eine Schüssel geben.
Pfanne oder Wok wieder auf den Herd stellen, mit Küchenpapier auswischen und ca. 3 EL Bratöl darin erhitzen. Knoblauch im heißen Öl anrösten. Dann Zwiebeln und Peperoniringe dazugeben und im heißen Öl 1-1 1/2 Minuten braten. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Sojasauce angießen und das Fleisch samt Bratsatz wieder dazugeben. Honig dazugeben und alles noch mal gut durchrühren. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln klein schneiden, mit in die Pfanne geben und alles nochmals $\frac{1}{2}$ -1 Minute durchschwenken Fleisch je nach Wunsch zum Beispiel mit Reis auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 11. März 2023

Rinder-Rouladen mit Bratwirsing und Ofenkartoffeln

Für das Fleisch:		
4 Rinderrouladen	1 Bund Suppengemüse	3 Zwiebeln
4 kleine Gewürzgurken	4 EL Dijon-Senf	4 Prisen Salz
4 Prisen Pfeffer	8 Scheiben Bacon	2 EL Butterschmalz
2 TL Tomatenmark	1 TL Zucker	700 ml trockener Rotwein
800 ml Rinderfond	2 Lorbeerblätter	
Für die Kartoffeln:		
800 g kleine Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
1 TL Salz		
Für den Wirsing:		
1 kleiner Wirsing (750 g)	100 g Bacon	2 EL Olivenöl
1 Schuss Gemüsefond	Salz, Muskatnuss, Pfeffer	

Für das Fleisch die Rouladen auf der Arbeitsfläche auslegen. Das Suppengemüse je nach Sorte schälen oder putzen und waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen. 2 Zwiebeln fein würfeln, 1 Zwiebel mit den Gewürzgurken in feine Streifen schneiden.
Jede Roulade mit 1 EL Senf bestreichen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 Scheiben Frühstücksspeck der Länge nach auflegen. Die Fleischscheiben unten quer mit einigen Zwiebel- und Gurkenstreifen belegen, die seitlichen Ränder zur Mitte einschlagen und die Rouladen mitsamt dem Belag von unten nach oben fest aufrollen. Den Rand mit einer Rouladennadel fixieren.
Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Rouladen darin rundherum scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
Das vorbereitete Gemüse mit zwei Dritteln der Zwiebelwürfel (den Rest für den Wirsing beiseitestellen) in den Bräter geben und rundherum mit etwas Farbe anbraten bei Bedarf etwas mehr Butterschmalz dazugeben. Das Tomatenmark einrühren, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit etwa einem Viertel des Rotweins ablöschen. Wenn die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, das nächste Viertel angießen und wieder einkochen. Diesen Vorgang weitere zweimal wiederholen. Den Rinderfond angießen, alles noch einmal gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen im Bräter verteilen, die Lorbeerblätter dazugeben, den Deckel auflegen und die Rouladen je nach Dicke etwa 1 $\frac{1}{2}$ Stunden weich garen. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, 1 Schuss Wasser dazugießen.
Etwa 50 Minuten vor dem Servieren für die Kartoffeln den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und längs halbieren. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Olivenöl marinieren und mit Salz würzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffelhälften darauf mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander verteilen, mit dem übrigen Öl aus der Schüssel bestreichen, mit Salz bestreuen, mit dem Rosmarin belegen und im heißen Ofen 3040 Minuten garen. Sollten die Hälften auf der Schnittfläche zu stark bräunen, die Temperatur leicht reduzieren.
Für den Wirsing den Kopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel in feine Streifen schneiden, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die beiseitegestellten Zwiebelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Speckstreifen dazugeben und kurz mitbraten. Zwiebel und Speck auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Den Wirsing auf der freien Pfannenseite verteilen und bei etwas stärkerer Hitze unter Rühren 34 Minuten braten, dabei darauf achten, dass Zwiebeln und Speck nicht verbrennen. Den Gemüsefond angießen, den Kohl leicht salzen, den Deckel auflegen und den Wirsing etwa 34 Minuten weich garen. Die Pfanne vom Herd ziehen, den Kohl mit Muskat, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und warmhalten.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Rouladen aus der Sauce heben, etwa die Hälfte des Gemüses ebenfalls aus dem Bräter heben. Das restliche Gemüse zur Bindung in die Sauce pürieren (siehe Tipp). Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Ofenkartoffeln und Wirsing auf Teller verteilen. Je 1 Roulade anlegen und mit reichlich Sauce begossen servieren.
Tipp:
Die Sauce mit dem Schmorgemüse zu binden, ist eine Gelegenheit, um die Sauce kalorienarm zu binden. Wer möchte, kann die Sauce natürlich auch normal durch ein feines Sieb gießen und mit Butter, Mehlbutter oder Speisestärke binden.

Frank Rosin am 27. Februar 2023

Tagliatelle mit Rinder-Filet-Spitzen

Für 2 Personen:

300 g Rinderfilet	250 g Pasta (Tagliatelle)	1 Msp. Salz
1 Msp.	Fleischgewürz	3 EL Olivenöl
1-2 rote Chilischoten	2 Zweige Rosmarin	1 EL Butter
80 g TK Erbsen	1 Msp. Gewürzsalz	300 ml Sahne
100 g Parmesan		

Filet vorbereiten und in dickere Streifen schneiden.
Tagliatelle in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen.
Filetstreifen großzügig mit Fleischgewürz würzen und in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne rundherum bei hoher Hitze kurz scharf anbraten. Chili samt Kernen in feine Ringe schneiden. Rosmarin hacken. Butter zum Fleisch geben und alles herausnehmen.
Chili und Rosmarin im Bratfett anbraten. Gefrorene Erbsen und 1 EL Öl zufügen und alles durchschwenken.
Mit Gewürzsalz würzen. Sahne zugießen, aufkochen und etwas dicklich einköcheln lassen.
Nudeln über einem Sieb abgießen. Fleisch samt entstandenem Fleischsaft in die Sahnesauce geben. Ca. 40 g Parmesan einrühren und schmelzen lassen. Nudeln unterschwenken. Pasta anrichten. Mit Rest Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 25. Februar 2023

Rinder-Tafelspitz

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

1 kg Tafelspitz	3 Kaffir-Limettenblätter	2 Lorbeerblätter
2 Sternanis	6 Pfefferkörner	2 Gemüsezwiebeln
150 g Ingwer	1 Petersilienwurzel	1 Pastinake
4 Karotten	2 rote Zwiebeln	0.25 Knolle Sellerie
200 g Shiitake-Pilze	1 großes Bund Petersilie	1 Bund Koriander
1 junge Knoblauchzehe	3 Chili-Schoten	2,5 EL Sojasoße
2 Pak Choi		

Für die Marinade:

3 EL Sojasoße	2 EL Honig	3 TL Sesam
1 Chili-Schote	1 Bio-Zitrone	1 EL Olivenöl

Für den Reis:

250 g Basmatireis	Salz

Für das Fleisch:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und - falls vorhanden - die sehnige Schicht entfernen, damit sich das Fleisch beim Garen nicht zusammenzieht. Von beiden Seiten salzen. Das entfernte Sehnenstück nicht wegwerfen, sondern mit auskochen.

Das Fleisch in einen Topf legen und mit kaltem Wasser auffüllen, bis es gerade bedeckt ist. Lorbeer, Kaffir-Limettenblätter, Sternanis und Pfefferkörner hinzugeben, dann zum Kochen bringen.

Gemüsezwiebeln mit Schale halbieren und die Schnittseiten in einer Pfanne braun rösten, die Zwiebeln anschließend in den Topf geben.

Sämtliches Gemüse außer dem Pak Choi waschen und schälen. In grobe Stücke schneiden und beiseitestellen. Die Gemüse- und Zwiebelschalen zum Fleisch in den Topf geben und mitkochen, sie geben der Brühe Geschmack und eine schöne Farbe.

Etwa die Hälfte des Ingwers in grobe Scheiben schneiden. Die Stängel der Shiitake-Pilze entfernen und beides ebenfalls in die Brühe geben. Die Pilzköpfe je nach Größe halbieren oder vierteln und beiseitestellen.

Die Stiele der Petersilie und des Korianders abschneiden, halbieren und in die Brühe geben. Die Blätter fein hacken und beiseitestellen.

Den Knoblauch inklusive des Stiels in grobe Stücke schneiden und zur Brühe geben.

Wer getrockneten Knoblauch verwendet, schält mehrere Zehen, halbiert sie und gibt sie in die Brühe.

Alles circa 1,5 Stunden leise köcheln lassen, bis das Fleisch zart gegart ist. Das fertig gegarte Fleisch aus dem Topf nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.

Das Fleisch und das vorgeschnittene Gemüse in die klare Brühe geben.

Vom restlichen Ingwer die Schale abschaben und den Ingwer in feine Würfel schneiden. Chili-Schoten ebenfalls fein würfeln. Beides in die Brühe geben. Mit Sojasoße und Salz würzen. Etwa 10-15 Minuten kochen, bis das Gemüse bissfest ist.

Pak Choi waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr grobe Stücke schneiden. Ganz zum Schluss zusammen mit den Shiitake-Pilzköpfen in die Tafelspitzbrühe geben und kurz darin ziehen lassen.

Für die Marinade:

Sojasoße, Honig, Sesam, etwas fein gehackten Koriander, fein gehackte Chili, den Abrieb von einer Viertel Zitrone, 1 Spritzer Zitronensaft und das Olivenöl vermengen.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen, in dicke Scheiben schneiden und rundum in der Marinade wälzen.

Für den Reis:
Den Reis einmal kalt waschen und die Stärke ausspülen. In einen Topf geben und Wasser im Verhältnis 1:1,5 sowie 1 Prise Salz hinzugeben. Umrühren, mit einem Deckel verschließen und 3 Minuten aufkochen lassen. Dann den Topf von der Platte nehmen und den Reis etwa 20-25 Minuten ziehen lassen.
Anrichten:
Den Reis für jede Portion eine kleine Dessertschale drücken und wie einen kleinen Berg in die Mitte der Teller stürzen. Den Teller mit Brühe und Gemüse auffüllen, das Fleisch darauflegen. Alles mit Kräutern bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 25. Februar 2023

Gegrillte Steaks mit Salsa und Gemüse

Für 4 Personen:

Für Paprika und Kartoffeln:

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

Für die Salsa:

2 rote Paprika	6 Tomaten	1 Bund glatte Petersilie
2 St. Frühlingslauch	2 rote Zwiebeln	1 frische Chili-Schote
3 Knoblauchzehen	Chiliflocken, Salz	2 EL Apfel-Balsamico
2,5 EL Olivenöl		

Für das Fleisch:

4 Rinderhüftsteaks	Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe		

Für Paprika und Kartoffeln:
Kartoffeln und Spitzpaprika waschen und trocknen. Die Kartoffeln auf die Seite ohne Kohle auf den Grill legen und bei geschlossenem Deckel rund 30 Minuten grillen.
Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen und einen Teil der Schale abreiben.
Spitzpaprika auf die Seite mit der Kohle auf den Grill legen. Alle 3-4 Minuten wenden und so lange grillen, bis sie richtig schwarz sind - so bekommen sie ein schönes Raucharoma. Paprika auf einen Teller legen und etwa 10 Minuten mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Anschließend die verbrannte Haut mit einem stumpfen Messer oder einem Löffel abkratzen. Paprika entstielen, halbieren und entkernen. Mit Pfeffer, Salz, Zitronenabrieb und den Knoblauchscheiben bestreuen.
Zum Schluss etwas Olivenöl drüber träufeln und ziehen lassen.
Die Kartoffeln vom Grill nehmen, in eine Schale geben und mit einem Stampfer vorsichtig andrücken, sodass sie leicht aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und etwas Olivenöl darüber geben.

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

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

Tarik Rose am 25. Februar 2023

Rinder-Rouladen

Für 2 Personen:

4 EL Bratöl mit Butter	2 EL Butter	3 Zwiebeln
4 Sch. Rouladen	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Würzkraft	4 EL mittelscharfer Senf	8 Sch. geräuch. Bauchspeck
3 Gewürzgurken	1 Karotte	1/2 Knollensellerie
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	200 ml Rotwein
250 ml Gemüsebrühe		

Die Zwiebeln in Streifen schneiden.
Die Gewürzgurken in Streifen schneiden.
Aus dem Sellerie 2 Streifen schneiden; den Rest würfeln.
Aus der Karotte 2 Streifen schneiden; den Rest würfeln.
1 EL Bratöl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebeln darin ca. 10 Minuten glasig braten und abkühlen lassen.
Rouladenfleisch mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen. Untere zwei Drittel der Rouladen mit Senf bestreichen. Je 2 Scheiben Speck darauflegen. 2 Rouladen mit 2 Gurken, mit je einem Karotten- und Selleriestreifen sowie einer Gurkenscheibe belegen; Zwiebelstreifen darauf verteilen. Fleisch seitlich etwas über die Füllung schlagen, dann jeweils von der unteren Seite fest einrollen. Rouladen mit Zahnstochern feststecken oder mit Küchengarn zusammenbinden.
Rouladen mit Würzsalz und Pfeffermix von außen würzen.
1 EL Bratöl in einem Topf erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Rouladen herausnehmen.
Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel im Bratsatz mit 2 EL Bratöl unter Wenden ca. 5 Minuten anrösten. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Tomatenmark zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten anrösten. Mehl darüberstäuben und ca. 1/2 Minute mitrösten. Mit Wein ablöschen und Bratsatz loskochen. Rouladen daraufsetzen und leicht eindrücken. Heiße Brühe zugießen. Rouladen zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.
Rouladen aus dem Schmorfond heben. Schmorfond in ein feines Sieb über einen Topf geben und mit einer Kelle durchdrücken. Sauce nochmals aufkochen. 1 EL Butter zufügen und darin unter Rühren schmelzen.
Rouladen und Sauce anrichten. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Steffen Henssler am 09. Februar 2023

Gebratenes Carpaccio vom Rind

Für 2 Personen:

180 g Rumpsteak	1 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzmix
4 EL Butter	1 Knoblauchzehe	20 ml Reisessig
4 EL Sojasauce	1 EL Zucker	1/2 Bund Schnittlauch
1 Walnuss		

Rumpsteak von beiden Seiten mit Bratöl einreiben und mit Gewürzmix würzen. Steak in eine heiße Pfanne geben und für ca. 45 Sek. von jeder Seite kräftig anbraten.
Rumpsteak aus der Pfanne nehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Rumpsteakscheiben in einer Reihe nebeneinander auf Tellern anrichten.
Butter in der Fleischpfanne erhitzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und mit zur Butter in die Pfanne geben. Die Knoblauch-Butter nussig, also braun werden lassen. Pfanne von der Hitze nehmen und Reisessig, Sojasauce und Zucker in die Butter geben, gut verrühren und großzügig über dem Rinder-Carpaccio verteilen.
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Rinder-Carpaccio mit Schnittlauch und frisch geriebener Walnuss garnieren.

Steffen Henssler am 21. Januar 2023

Pfefferpotthast, gebratene Kartoffeln, saure Gurke

Für das Fleisch:

1,2 kg Rindergulasch	2 EL Weizenmehl	3 Gemüsezwiebeln
1 Gewürzsäckchen	50 g Butterschmalz	1 TL Salz
800 ml Rinderfond	1 Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL grob zerstoßene Pfefferkörner
4 große Gewürzgurken		

Für die Kartoffeln:

800 g große festk. Kartoffeln	2 TL Salz	1-2 TL Butterschmalz
2 EL glatte Petersilie		

Sind die Fleischstücke noch zu große, diese in 34 cm große Würfel schneiden und auf einem großen Teller mit dem Mehl bestäuben. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Lorbeer, Piment, Nelken und Pfeffer zu einem Gewürzsäckchen packen (siehe Tipp). Butter und Mehl in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verkneten. Die Masse zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank kalt stellen.
Das Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise kurz und scharf anbraten.
Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Zwiebeln in den Topf geben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Fleischstücke wieder dazugeben und salzen. Den Rinderfond angießen, das Gewürzsäckchen hineinlegen und das Fleisch mit schräg aufgelegtem Deckel etwa 1 $\frac{1}{2}$ Stunden weich garen, dabei gelegentlich umrühren. Sollte die Flüssigkeit zu stark verkochen, etwas Wasser angießen.
Inzwischen für die Kartoffeln diese schälen und längs vierteln. Die Viertel in einem großen Topf mit Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Die weichen Kartoffeln abgießen und im Topf kurz ausdampfen und abkühlen lassen.
Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum anbraten, dabei mit Salz leicht würzen. Die Petersilie unterheben und die Kartoffeln warmhalten.
Für das Fleisch die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und die Hälfte der Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das weich geschmorte Fleisch nach Belieben mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und grob zerstoßenem Pfeffer abschmecken. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und fächerartig aufschneiden.
Den Pfefferpotthast auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, einige Kartoffelspalten auflegen und mit je 1 Gewürzgurke getoppt servieren.

Tipp:

Zum Gewürzsäckchen gehören z. B. 2 Lorbeerblätter, 5 Pimentkörner, 2 Nelken, $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner.
Ein Gewürzsäckchen erspart das lästige Herausfischen der Gewürze nach dem Garen. Es lässt sich ganz einfach aus einem Beutel für losen Tee basteln, dessen Öffnung man nach dem Befüllen mit Küchengarn zubindet.

Frank Rosin am 19. Januar 2023

Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse

Für 4 Personen:		
Zutaten	3 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
3 Möhren	6 festk. Kartoffeln	4 Knollen Topinambur
4 Frühlingszwiebeln	1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch
2 Sternanis	1 Bio-Zitrone	1 EL Honig
Olivenöl	Pfeffer, Salz	
Für die Rouladen:		
4 dünne Sch. Rindfleisch	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
50 g blanchierte Mandeln	50 g Cashewkerne	1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	Pflanzenöl	
Anrichten:		
2 St. Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie	Olivenöl, Pfeffer

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Mit der gereinigten Schale vierteln und in dickere Scheiben schneiden. Kleine oder längliche Kartoffeln nur halbieren. Die Gemüse schälen. Pastinaken und Möhren längs halbieren. Topinambur und rote Zwiebeln in dicke Stücke teilen. Die äußeren Häute der Frühlingszwiebeln abziehen und die Enden kappen. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse darin anbraten. Dabei leicht salzen. Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Knoblauch, Ingwer, Sternanis, etwas Zitronenabrieb und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen und einige Spritzer Zitronensaft und Olivenöl dazugeben. Das Gemüse nochmals salzen und etwas pfeffern, dann 20-25 Minuten im Ofen garen. Zwischenzeitlich immer mal umrühren, damit das Gemüse nicht einseitig dunkel wird.
Für die Rouladen:
Fleischscheiben auslegen und dünn plattieren. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, die Nüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocknen und ebenfalls hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Nüsse darin anschwitzen.
Alles salzen und pfeffern, zum Schluss die Petersilie untermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen. In einer weiteren Pfanne etwas Pflanzenöl stark erhitzen. Die Fleischscheiben nacheinander von beiden Seiten nur 30 Sekunden scharf und goldbraun anbraten.
Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel-Nuss-Füllung auf den Fleischscheiben verteilen. An den Rändern etwas Platz lassen. Die Rouladen vorsichtig stramm rollen, mit Küchennadeln oder Holzspießen fixieren und mit etwas Olivenöl beträufeln. Zum Gemüse in den Ofen geben und die letzten 7-8 Minuten mitgaren. Liebhaber von 'medium rare' können die Rouladen bereits nach 5 Minuten aus dem Ofen nehmen.
Anrichten:
Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Petersilie säubern und hacken. Beides mit etwas Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Das Gemüse dekorativ auf Tellern anrichten. Die Rouladen in Scheiben schneiden und dazulegen. Alles mit dem Mix aus Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen.

Tarik Rose am 15. Januar 2023

Rinder-Rouladen, Kartoffel-Püree, Karotten

Für 4 Personen:		
Für die Rouladen:		
2 Gewürzgurken	80 g fetter Speck	4 Rindfleischscheiben
Salz	2 EL Senf	1 TL Majoran, gerebelt
2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	700 ml Rinderfond
Für das Kartoffelpüree:		
600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	250 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskatnuss	
Für die Karotten:		
600 g Karotten	1 Schalotte	2 EL Butter
1 EL Puderzucker	100 ml Mineralwasser	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.
Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.
Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen.
Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.
Die Zwiebeln schälen und würfeln.
In einem Bräter Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.
Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.
Für das Gemüse die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Die Schalotte schälen und fein würfeln.
Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren. Mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.
Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
Das Karotten-Gemüse mit restlicher Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie untermischen.
Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.
In einem Topf Milch und Butter erhitzen.
Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.
Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.
Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen daraufsetzen.
Kartoffelpüree und Karottengemüse dazu reichen.

Sören Anders am 05. Januar 2023

Rinder-Rollbraten italienisch gefüllt

Für 8 Personen:

4 Eier	1/2 Bund Oregano	1/2 Bund Thymian
2 Knoblauchzehen	2 rohe Würstchen, (a 200 g)	200 g Rinderhackfleisch
50 g Panko	3 EL Meersalz	Pfeffer
1 Rindfleisch-Scheibe (700-800 g)	150 g Bacon	100 g geriebener Käse
100 g Schinken (dünne Scheiben)	2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
1/4 l trockener Rotwein	1 Dose Tomaten (800 g)	

2 Eier hart kochen und abschrecken. Inzwischen Oregano und Thymian waschen und trocken schütteln. Einige Kräuterzweige zum Schmoren beiseitelegen, von den übrigen die Blättchen abstreifen und fein hacken.
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Wurstmasse in kleinen Stücken aus der Haut drücken. Alle diese Zutaten mit dem Hackfleisch, dem Panko, den rohen Eiern, dem geriebenen Käse vermischen und mit Salz, Pfeffer würzen.
Die Rindfleischscheibe auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit den Bacon-Scheiben belegen. Die Fleischmasse darauf verstreichen. Die gekochten Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Käse und dem Schinken auf der Fleischmasse verteilen. Den Braten aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Außen mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Das Öl in einem großen Bräter mit Deckel auf der Herdplatte erhitzen. Den Braten darin rundherum anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten, beiseitegelegte Kräuterzweige dazugeben. Mit dem Wein ablöschen. Die Tomaten in der Dose klein schneiden und mit dem Saft dazurühren. Die Sauce abschmecken, den Braten einlegen.
Den Braten zugedeckt im Ofen (unten, Umluft 160°) etwa 2 1/2 Std. schmoren. Etwas nachziehen lassen; dann in Scheiben schneiden.

NN am 04. Januar 2023

Index

Avocado, 36

Beef, 1, 22, 38
Boeuf-Stroganoff, 12
Bohnen, 13, 15
Braten, 2, 3, 5, 8, 14, 23, 26, 49
Bratkartoffeln, 4
Brust, 22, 33

Carpaccio, 45

Entrecôte, 27
Erbsen, 40

Filet, 1, 16, 20–22, 40
Filet-Steak, 11
Fleisch, 4, 6, 7, 13, 15, 19, 26, 34, 36, 40, 47–49

Gulasch, 15, 26, 30, 33, 46
Gurke, 1, 3, 4, 16, 19, 28, 39, 44, 46, 48

Hüfte, 17, 38, 43
Hüftsteak, 17, 19, 43

Kürbis, 10
Kotelett, 35

Labskaus, 22
Lauch, 5

Möhren, 5–8, 14, 15, 22, 25, 34, 41, 44, 47, 48
Mangold, 8
Medaillon, 21

Nudeln, 40

Pak-Choi, 25, 41
Paprika, 16, 19, 25, 43
Pastinaken, 41, 47
Pilze, 11, 12, 24, 35, 41
Potthast, 46

Rösti, 20
Rüben, 33
Rücken, 32, 33
Ragout, 2, 11
Reis, 10, 41
Rettich, 6
Roastbeef, 30
Rote-Bete, 12, 20, 22, 32
Rotkraut, 2
Roulade, 3, 4, 33, 39, 44, 47, 48
Rucola, 12
Rumpsteak, 10, 18, 25, 28, 31, 34, 36, 45

Schoten, 7, 23, 36, 40, 41
Sellerie, 5–8, 14, 22, 24, 41, 44
Spargel, 27
Steak, 29, 33, 37

Tafelspitz, 6, 41
Tatar, 16
Topinambur, 47

Wirsing, 39

Zucchini, 17, 31