



REZEPTE

KOPFSALAT-FUMET

ZUTATEN

Rezept für 6 Personen

- Grüne Salatblätter von 2-3 Kopfsalaten
- Ca. 50 g Spinatblätter
- Saft von einer Zitrone oder Limone
- 2-4 cl. kaltgepresstes, fruchtiges Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Salatblätter und den Spinat gründlich waschen und sehr gut abtropfen bzw. schleudern. Die relativ trockenen Blätter in einen Entsafter geben und auspressen. Den gewonnen Saft nun umgehend mit Zitronen-oder Limonesaft verrühren. Wartet man zu lange, kann der Salatsaft grau werden.

In einem Mixbecher wird nun das Olivenöl und der Salat-Zitronen-Sud mit einem Stabmixer verrührt.

Jetzt nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



REZEPTE

FLAMBIERTE PFLAUMEN MIT ZITRONENGRAS

ZUTATEN

Rezept für 6 Personen

- 18 Stck. frische halbierte Pflaumen (ohne Kern)
- 120 g brauner Zucker
- 100 g Butter
- ½ Vanillestange (Mark ausgekratzt)
- 30 g Ingwer (geschält und in Scheiben)
- 3-4 Zitronengrashalme (der Länge nach eingeschnitten)
- ca. 150 ml Pfirsich- oder Orangensaft
- 2 cl Grand Marnier
- 2-3 cl hochprozentiger Rum

ZUBEREITUNG

Zucker und Butter in einer Pfanne zu Karamell schmelzen, mit Orangensaft ablöschen. Vanillemark- und Stange sowie die Ingwerscheiben und das Zitronengras zufügen und alles so lange einkochen, bis sich Sirup bildet.

Nun die Pflaumen-Hälften in den Sirup legen und nochmals solange köcheln, bis die Früchte einen weichen Biss haben.

Mit Rum und Grand Marnier flambieren und sofort mit Crêpes, Eiscreme, etc. servieren.



ENTRECOTE, RUMPSTEAK ODER FILETSTEAK VOM RIND

Um beste Ergebnisse bei gegrillten oder gebratenen Steaks zu erhalten, müssen folgende Dinge berücksichtigt werden:

FLEISCH-QUALITÄT

Das Fleisch sollte mindestens 6-8 Wochen trocken gereift sein. Außerdem ist je nach Geschmack die Herkunft sowie die Rasse der Rinder zu beachten.

Bevorzugte Sorten sind:

Simmentaler, Charolais, Wagyu, Kobe, US-Prime-Beef. Oder aber vom Metzger Ihres Vertrauens, denn in Deutschland kann man auch hervorragendes Fleisch bekommen. Man erkennt ein gutes Fleisch an Farbe, Geruch und vor allem an der Maserung in den Muskelgeweben.

ZUBEREITUNG

Grundsätzlich sollte ein Steak nie im Kühlschrank kalten Zustand gebraten oder gegrillt werden da durch diesen Schock sehr schnell der Fleischsaft austritt, was zur Folge hat, dass die Steaks trocken werden können, das Aroma verloren geht und durch das Dünsten die Röstaromen nicht entstehen. Also immer erst das Fleisch für ca. 20 Minuten im Raum temperieren lassen.

Würzen sollte man das Fleisch bis auf Salz immer erst kurz vor dem Servieren, da die meisten Gewürze bei der starker Hitze schnell verbrennen.

Natürlich variieren die Garzeiten je nach Gewicht, Fleischbeschaffenheit und Koch-Utensil. Man kann aber mittels Temperaturmesser eine genaue Gar-Stufe ermitteln.



ENTRECOTE, RUMPSTEAK ODER FILETSTEAK VOM RIND

GAR-STUFEN

- Englisch (innen roh aber warm)
35-38 C° Kerntemperatur
- Medium (fast durchgehend rosa)
52-56 C° Kerntemperatur
- Medium-well (nur im Kern leicht rosa)
62-66 C° Kerntemperatur
- Welldone (durchgehend grau und fest)
ab. 80 C° Kerntemperatur

BEILAGE

Als Beilage eignet sich ein gebackenes Knoblauchbrot; hierfür verrührt man 250g Butter, 3-4 gepresste Knoblauchzehen, einen Spritzer Zitronensaft und einen abgestrichenen Teelöffel Salz. Diese Masse wird dann auf halbierte Baguette-Stücke gestrichen und im Umluftofen bei 200 C° für ca. 5 Minuten gebacken, bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

FLEISCH-QUALITÄT

In der Regel braucht ein Steak mit einer Stärke von rund 2-2,5 cm und einem Gewicht von ca. 300g (ist beim Entrecote der Fall) in der heißen Pfanne mit wenig Fettstoff oder auch auf dem Grill von beiden Seiten je 3-4 Minuten um die Gar-Stufe „Medium“ zu erhalten.

TIPP:

Beim Braten mit Fettstoff muss unbedingt darauf geachtet werden, dass die Fette oder Öle entsprechend hitzebeständig sind. Geeignet sind z.B. gehärtete Fette oder Erdnuss-Öl.



REZEPTE

OFENKARTOFFELN MIT RUCOLAPESTO

ZUTATEN FÜR DIE KARTOFFELN

- 800 g Malta- oder La Ratte-Kartoffeln
- Etwas Olivenöl
- Meersalz

ZUTATEN FÜR DAS PESTO

- 150 g Rucola-Blätter
- 130 ml Olivenöl, kaltgepresst
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 130 g Parmesan Reggiano, frisch gerieben
- 30 g Pinienkerne, geröstet
- Salz aus der Mühle

ZUBEREITUNG KARTOFFELN

Die Kartoffeln waschen und der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen mit Umluft auf 185 C° für ca. 35 Min backen. Mit dem Pesto dann die Kartoffeln beträufeln bzw. vermengen und servieren.

ZUBEREITUNG PESTO IM MÖRSER

Rucola-Blätter, Knoblauchzehen und Salz mit Olivenöl zu einer feinen Creme zerreiben, Parmesan einstreuen bis eine cremige Konsistenz entsteht, dann Pinienkerne dazugeben, zur Paste reiben.

ZUBEREITUNG PESTO IM MÖRSER

Rucola-Blätter, Knoblauchzehen, Olivenöl, Pinienkerne und Salz in hohem Gefäß (z.B. Messbecher) mit dem Mixstab fein pürieren, Parmesan Reggiano dazugeben und zu cremiger Konsistenz verarbeiten.

TIPP:

Wenn Sie Pesto in ein Schraubglas füllen und mit ÖL bedecken, bleibt es längere Zeit im Kühlschrank haltbar.



ROASTBEEF ROSA GEBRATEN

ZUTATEN

Rezept für 6 Personen

- Ein Stück Roastbeef von ca. 2 Kg
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- 3-4 angedrückte Knoblauchzehen mit der Schale
- Je 2 Zweige Rosmarin und Thymian

ZUBEREITUNG

Das Roastbeef sauber parieren, jedoch so, das ein Drittel des Fettdeckels behalten wird. Das Fleisch kann auch beim Metzger direkt so bestellt werden.

Das Roastbeef nun gut einsalzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl rundherum braun anbraten, die Fettschicht muss allerdings etwas länger ausgebraten werden, dabei den Knoblauch kurz mitrösten und aufbewahren.

Das Fleisch zieht nun bei 185 °C für 25-30 Minuten im vorgeheizten Umluftofen.

Anschließend wird das Fleisch noch mit frischem Pfeffer aus der Mühle gewürzt, mit Kräutern und gerösteten Knoblauch belegt und in Alufolie eingepackt. Dort lässt man es dann für weitere 15-20 Minuten ruhen.

TIPP:

Vor dem Aufschneiden das Roastbeef in der heißen Pfanne mit Salzbutter arosieren.



SAUERRAHM-EIS

ZUTATEN

- 145 g Milch
- 345 g Zucker
- 80 g Butter
- Saft von 1-2 Zitronen
- 4 Blatt Gelatine
(in kaltem Wasser eingeweicht)
- 1 Kg Sauerrahm

ZUBEREITUNG

Milch, Zucker, Butter und Zitronensaft aufkochen. Die eingeweichte Gelatine zugeben und verrühren. Den Sauerrahm zugeben, ebenfalls verrühren und in der Eismaschine für ca. 35 Minuten frieren.

TIPP:

Den besonderen Schmelz erreicht man, wenn der Eis-Mix bereits am Vortag gemacht wird und über Nacht ruhen kann.



TATAR UND SASHIMI VON LACHSFORELLE UND SAIBLING MIT ZITRONEN-BASILIKUM PESTO

ZUTATEN FÜR DAS PESTO

- 4 cl Olivenöl
- 60 g geröstete Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum
(nur die Blätter verwenden)
- 30 g Hartkäse aus der Naturkäserei
Tegernseer Land
- Salz, Pfeffer und Zitronensaft- und
Schale zum Abschmecken
- etwas Gemüsefond

ZUBEREITUNG PESTO

Alle Zutaten bis auf den Gemüsefond in einem kleinen Standmixer oder Stabmixer zerkleinern bis eine homogene Sauce entsteht. Mit der Bouillon kann man die Sauce zur gewünschten Konsistenz bringen.

TIPP:

Schmecken Sie die Sauce erst am Schluss mit den Gewürzen ab.

ANRICHTEN

Als Garnitur eignen sich besonders frische Wildkräutersalate und gekochte Wachteleier sowie Saiblings- oder Forellenkaviar.



WALTER LEUFEN

SAUCE ABERDEEN

ZUTATEN

Rezept für 6 Personen

- 10 Eigelb
- 1-2 cl sehr kräftige Rinder Bouillon
- 1 kg geklärte Butter oder Butterschmalz
- 1 cl Bratenjus
- 2 Eßl. schwarzer Pfefferschrot
- Salz und Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Eigelb mit der Rinder Bouillon im Wasserbad aufschlagen wie Sabayon. Die Butter einmontieren. Bratenjus und schwarzen Pfefferschrot zufügen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Sauce Aberdeen ist eine Ableitung von der Hollandaise und passt hervorragend zu Steaks, Hochrippe, Roastbeef, etc.

Tipp:

Kleingehackte getrocknete Tomaten in Öl geben der Sauce einen besonders fruchtigen und kräftigen Geschmack!