T-Bone-Steak – ein fettes Stück Fleisch

Die Überschrift ist nur in unserer Jugendsprache zu verstehen, das T-Bone-Steak ist somit ein „starkes“ Stück Fleisch. Da wird einem sogar die Lebenshaltung und Kultur der Amerikaner klarer, bei denen alles immer größer, dicker und stärker ist. Vielleicht ist das T-Bone-Steak tatsächlich – wie es in den USA klassisch zubereitet wird – aufgrund seiner Größe prädestiniert für den offenen Grill.

Ich habe das erste T-Bone-Steak, das ich zubereite und genieße, ganz standardmäßig auf Herd und im Backofen gegart. So ein Steak mit dem großen, t-förmigen Knochen und den zwei Fleischarten Roastbeef über und Filet unter dem Rippenstück hat schon gute 600–700 g. Rechnet man das Gewicht des Knochens – nach dem Essen allein abgewogen – von etwa 150 g davon ab, hat man tatsächlich ein dickes Pfund reines Fleisch. Es ist ein sehr edles Stück Fleisch, dem man eine besonders sorgfältige Zubereitung zukommen lassen soll. Und aufgepasst: Das Roastbeefstück braucht länger beim Braten als das Filetstück, somit wird letzteres beim einheitlichen Braten gern ein wenig trocken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 T-Bone-Steak, ca. 650 g
- Gewürzsalz
- Öl

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Tage | Garzeit 15–30 Min.

Das T–Bone-Steak in einer großen Auflaufform mit aromatisiertem Olivenöl – Knoblauch, Kräuter, Chili – beträufeln und zwei Tage zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Vor dem Braten das Steak aus dem Kühlschrank nehmen und eine halbe Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen.

Den Backofen auf 100 °C Unter- und Oberhitze erhitzen. Öl in einer schmiedeeisernen Pfanne auf dem Herd erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten.

Das Steak auf einem Backblech oder Rost auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und etwa 10–25 Minuten nachgaren. Zwischendurch mit einem Braten-Thermometer die Kerntemperatur des Steaks messen. Bei 52–55 °C Kerntemperatur ist das Steak rare, also noch etwas roh im Kern. Bei 55–65 °C Kerntemperatur ist das Steak medium, also innen rose. Wenn der gewünschte Garpunkt erreicht ist, das Steak herausnehmen und auf einem Teller oder in einer Auflaufform mit Alufolie zugedeckt 3–4 Minuten entspannen lassen.

Dann mit dem Gewürzsalz oder alternativ mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Variationen einer Rinderroulade



Variante I (links) und Variante II (rechts) einer Roulade mit Süßkartoffelpüree und Pilzen

Wenn ich mich recht erinnere, ist dies das erste Mal, dass ich Rinderrouladen zubereite. Und auch das Süßkartoffelpüree ist eine neue Erfahrung für mich, aber es schmeckt wirklich gut und ist eine Bereicherung für den Speiseplan. Da ich bei den Rouladen einmal den sicheren Weg gehen wollte, wählte ich für eine Rinderroulade die klassische Variante. Für die andere wählte ich eine abgewandelte Variante, in der ich einige Zutaten ausprobierte.

Variante I, klassisch: Senf, Speck, Gurke, Zwiebel.
Variante II, abgeändert: Senf, Speck, Prinzessbohnen, Knoblauch, grüne Pfefferkörner, Kapern.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Rouladen:

- 2 große Scheiben Rindfleisch für Rouladen (aus der Oberschale), etwa 400 g

Für die Füllungen:

- 2 EL Senf
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 große Gewürzgurke
- 1 große Schalotte
- 15 Prinzessbohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 30 eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 10 eingelegte Kapern

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 65 g Austernpilze
- ½ l Bratenfond
- 2 TL Mehl
- Öl

Für die Beilage:

- 1 große Süßkartoffel, etwa 400 g
- Muskat
- Butter

- Salz
- Pfeffer

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 1 1/2 Stdn.

Für die Füllung die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Gewürzgurke längs in lange Stifte schneiden. Die Prinzessbohnen putzen. Die beiden Rinderfleischscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett oder eine andere, große Unterlage legen. Jeweils beide Seiten mäßig salzen und pfeffern. Dann jeweils 1 EL Senf auf einer Seite der beiden Rouladen verstreichen. Am unteren Ende der

Rinderfleischscheiben – denn da beginnt man mit dem Einrollen – längs jeweils drei Scheiben Speck nebeneinander legen. Dann auf der einen Fleischscheibe in der Mitte des Specks quer Zwiebelstreifen und Gurkenstifte aufhäufen. Auf der anderen Fleischscheibe in der gleichen Weise erst die Hälfte der Bohnen geben, darauf die Knoblauchstifte, Pfefferkörner und Kapern und dann die zweite Hälfte der Bohnen darüber verteilen. Beide Rouladen nacheinander zusammenrollen. Beim Zusammenrollen soll man auch jeweils beide Enden der Rouladen links und rechts einklappen – das ist mir aber leider nicht gelungen. Dann jeweils zwei Stränge Küchengarn unter die Rouladen ziehen und die Rouladen damit zusammenschnüren.

Für die Sauce Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Austernpilze in grobe Stücke schneiden. Bei der Zubereitung von zwei Rouladen reicht ein großer Topf, bei einer größeren Anzahl nimmt man einen Bräter und kann die Rouladen auf dem Herd oder auch alternativ im Backofen zubereiten. In diesem Fall Öl in einem großen Topf erhitzen und die Rouladen auf beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und Gemüse und Pilze hineingeben und anbraten. Mit dem Bratenfond ablöschen und mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender die Röststoffe vom Topfboden abschaben. Die beiden Rouladen in den Fond dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 ½ Stunden köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit die Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Süßkartoffelstücke 10 Minuten lang kochen. Dann in eine schmale, hohe Rührschüssel geben, ein Stück Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen und mit dem Pürierstab fein mixen.

Nach dem Schmoren der Rouladen diese aus der Sauce herausnehmen und warmstellen. Die Sauce mit etwas Mehl eindicken. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vermutlich ist die Sauce aber durch die Gewürze der beiden Rouladen und den Bratenfond schon würzig genug. Das Küchengarn bei den

Rouladen entfernen, die Rouladen jeweils in zwei Hälften schneiden und jeweils eine Hälfte der beiden Varianten zusammen auf einem Teller anrichten. Süßkartoffelpüree dazu geben. Mit einem Schaumlöffel Gemüse und Pilze aus der Sauce heben und zu Rouladen und Püree geben. Dann von der Sauce über die Rouladen geben.

---

500 g geballte Ladung Fleisch – Entrecôtes mit Senfkruste



Entrecôtes mit Senfkruste aus Zwiebeln und feinem Senf (li.) und Knoblauch und grobem Senf (re.)

Dieses Rezept habe ich von Kollege Christian Oberried, der zum einen gern grillt und zum anderen gern mit Senf kocht bzw. brät oder grillt. Bei diesem Gericht bekommt das Entrecôte auf einer Seite eine Kruste aus Senf, Zwiebeln und Majoran (oder

Oregano), die an- und mitgebraten wird. Natürlich habe ich auch dieses Rezept abgeändert und eine zweite Variante dazugenommen, nämlich mit grobkörnigem Senf und statt Zwiebeln jede Menge Knoblauch. Steaks mit einer solch dicken Kruste oder Panade sind sicherlich Geschmackssache und es kann auch sein, dass dem einen nur die Zwiebelpanade, dem anderen nur die Knoblauchpanade schmeckt. Das muss man ausprobieren. Sehr fotogen wurden die Entrecôtes leider nicht.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Entrecôtes à ca. 250 g
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3–4 TL mittelscharfer, feiner Senf
- 6 Knoblauchzehen
- 3–4 TL grobkörniger Senf
- 15–20 Stängel frischer Majoran oder Oregano
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15–25 Min.

Von dem Kraut die Blätter abzupfen und kleinwiegen. Jeweils eine Hälfte in zwei Schalen geben. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel kleinschneiden und in eine der Schalen geben, die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse geben und in die andere Schale geben. In die Schale mit Zwiebeln den feinen Senf und in die Schale mit Knoblauch den grobkörnigen Senf hinzugeben. Mit einem kleinen Löffel beides gut verrühren und zu einer Paste zusammendrücken.



Entrecôtes, bestrichen mit Senfkruste aus Zwiebeln und feinem Senf (vo.) und Knoblauch und grobem Senf (hi.)

Die beiden Entrecôtes auf beiden Seiten salzen und auf jeweils einer Seite mehlieren. Dann wenden und jeweils eine der Senfpasten auf der unmehlierten Seite dick auftragen und festdrücken. Dann diese Seite auch noch mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks bei geringer bis mittlerer Temperatur auf der Krustenseite anbraten, bis Flüssigkeit auf der oberen, unbestrichenen Seite durchkommt. Das kann je nach Dicke der Entrecôtes und bei geringer Temperatur schon 10–20 Minuten dauern. Dann ganz vorsichtig die beiden Entrecôtes drehen, damit die Panade nicht abfällt. Bei den ersten Versuchen wird beim Umdrehen sicherlich ein Teil der Panade am Rand der Steaks abfallen, aber die kann man dann notfalls auch wieder oben auf die Panade des Steak draufdrücken. Auf der unbestrichenen Seite dann nochmals einige Minuten garen. Beim ersten Braten mit solchen Senfkrusten muss man ausprobieren, mit welchen Garzeiten man ein Steak rare, medium oder well done bekommt. Bei meinem ersten Versuch schaffte ich es sogar, eines der Steaks leider well done zuzubereiten – was mir seit Urzeiten nicht mehr passiert ist.

Die Entrecôtes dann vorsichtig herausheben und auf einem Teller servieren.

Wirsingrouladen mit Salzkartoffeln in Pfeffersahne-Sauce



Gefüllte Wirsingroulade

Nachdem der Herbst die passende Jahreszeit für Kohlgerichte aller Art ist und diese auch überall gekocht werden, steuere ich mein Rezept hier auch einmal bei. Es ist mal wieder völlig improvisiert und ich verwende die Zutaten, die ich noch zuhause habe – nur den Wirsing und das Hackfleisch habe ich natürlich frisch eingekauft. Der Rest geschieht aus der Lameng. Zum Gericht hätten auch eingelegte Kapern gepasst, die

waren aber nicht mehr vorhanden. Aber ein Schuss Weißwein und Weißweinessig für Säure kommt natürlich dazu. Und der frisch gemörserte schwarze Pfeffer gibt der Sauce noch den letzten Kick.

Zutaten für 2 Person:

Zutaten für die Füllung:

- 400 g Hackfleisch
- 30–40 g Speck
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 2 Eier
- 5–10 Stängel frische Petersilie
- 4–5 Stängel frischer Majoran
- 1 TL Senf
- Paprikapulver
- frisch gemahlene Muskatnuss

- 4 große Wirsingblätter
- Küchengarn

Zutaten für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 200–300 ml Gemüsefond
- 1–2 TL Weißweinessig
- 100 ml Sahne
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- Butter

- Salz
- Pfeffer

- 6 mittelgroße, festkochende Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Ruhezeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Die Wirsingblätter in kochendem Wasser 5–10 Minuten vorgaren, sonst wird die Garzeit der Rouladen zu lang – oder die Wirsingblätter sind nach dem Garen noch zu fest. Dann jeweils ein kurzes Stück des harten Blattstiels, wo das Blatt am Strunk saß, herausschneiden. Die Blätter beiseite legen.

Die Füllung zubereiten: Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebel schälen und kleinschneiden. Speck in kleine Würfelchen schneiden. Kräuter kleinwiegen. Hackfleisch, Speck, das Gemüse und die Kräuter in eine große Schüssel geben. Die Eier darübergeben und alles mit Paprikapulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Löffel oder der Hand kräftig vermengen. Zu einer kompakten Masse zusammendrücken und eine halbe Stunde in der Schüssel ruhen lassen, damit sich die Aromen besser entfalten und verbinden.



Füllung im Wirsingblatt

Zwei der Wirsingblätter mit der Mischung füllen, indem man auf jeweils einem Blatt die Hälfte der Mischung quer zum

Blattstiel in eine dicke, längliche Form bringt und mit dem Wirsingblatt längs zum Blattstiel einwickelt. Dann jeweils ein weiteres Wirsingblätter – um 180° gedreht – darauf geben und ebenfalls längs einwickeln. Beide Rouladen jeweils mit Küchengarn zweimal quer und einmal längs binden.



Gefüllte und gebundene Wirsingrouladen

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerdrücken. Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne (mit Deckel) in Butter anbraten, die zerdrückten Pfefferkörner hinzugeben und auch ein wenig anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren. Gemüsefond, Weißweinessig und Sahne hinzugeben. Zusätzlich noch mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Alles ein wenig köcheln lassen. Die Wirsingrouladen hinzugeben und bei zugedeckter Pfanne bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Salzkartoffeln zubereiten.

Die Pfeffersahne-Sauce abschmecken. Das Küchengarn bei den Rouladen entfernen und die Rouladen auf zwei großen Teller

anrichten. Salzkartoffelstückchen daneben drapieren und großzügig Sauce darüber verteilen.

Gefüllte und überbackene Champignons



Die fertig zubereiteten Champignons

Die großen Champignons waren geradezu dafür gedacht, gefüllt zu werden. Ich habe eine Hackfleisch-Bulgur-Mischung bevorzugt, man kann die Füllung aber auch nur mit Bulgur und einigem zusätzlichen Gemüse vegetarisch zubereiten.

Zutaten für 1 Person:

- 8 große, braune Champignons
- 2 EL Bulgur

- 100 g Rinderhackfleisch
- ¼ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 Zweige frische Petersilie
- trockener Weißwein
- Gemüsefond

- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 100 g geriebener Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 25 Min.

Zuerst etwas Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur etwa 10–15 Minuten quellen und ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. In einer kleinen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehen und das Hackfleisch darin anbraten. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig anbraten. In einer Schüssel mit dem Bulgur und der Petersilie vermischen.



Champignons mit Füllung

Bei den Champignons jeweils den Stiel und die inneren Lamellen entfernen und auch einen Teil des Champignons herauskratzen, damit man sie besser füllen kann. Alle acht Champignons in einer Auflaufform anrichten und mit der Hackfleisch-Bulgur-Mischung füllen. Anhaltswert für die Füllung: pro Champignon kann man zwei Teelöffel zum Füllen verwenden. Aber den Rest der Füllung kann man auch nebenbei noch lauwarm löffeln. Dann die gefüllten Champignons großzügig mit dem geriebenen Gouda bestreuen. Etwas trockenen Weißwein und Gemüsefond in die Auflaufform geben, worin die Champignons garen sollen.

Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, die Auflaufform auf mittlerer Ebene hineinschieben und die Champignons etwa 20 Minuten backen. Dann den Grill anstellen, die Temperatur auf etwa 250° C erhöhen, die Auflaufform auf eine höhere Ebene schieben und die Champignons grillen, bis der Käse etwas gebräunt ist. In der Auflaufform oder auf einem kleinen Teller servieren.

Hackbraten mit Büffelmozzarella gefüllt



Auseinandergebrochener Hackbraten, gefüllt mit Mozzarella (Mitte) und belegt mit Speckscheiben

Ich teile ja auch gerne Pannen mit, wenn das Kochen oder Zubereiten von Gerichten nicht so gut gelungen ist, wie ich es geplant hatte. Dies war auch bei diesem Rezept so. Aber zunächst einmal die anfänglichen Überlegungen dazu.

Die Idee an sich war gut: Ich hatte noch einen halben Topf frischen Majoran übrig, den ich unbedingt verwenden wollte. Also bot sich ein Hackbraten mit viel Majoran an, gefüllt mit einem Büffelmozarella. Wobei ich hierbei eigentlich sagen muss, dass ich nicht den Hackbraten mit dem Büffelmozzarella gefüllt habe, sondern eher umgekehrt. Ich habe eine Kugel Büffelmozzarella, 150 g, mit einer Hackbratenmasse umhüllt

oder ummantelt – wie es im Moment sprachlich auch so gern in der „Twix“-Werbung verwendet wird. Also habe ich die Hackfleischmasse zubereitet, abgeschmeckt und etwas ziehen lassen, dass das Paniermehl etwas aufquillt und sich die Aromen verbinden. Und dann habe ich einfach die Mozzarellakugel damit umhüllt. Und den Hackbraten weiter zubereitet.

Das ging auch alles soweit gut. Die Hackfleischmasse hatte eine feste Konsistenz. Ich habe sie geteilt, dann die Mozzarellakugel in die Mitte gesetzt und die Masse darum herum zusammengefügt. Es ergab eine recht große Hackfleischkugel. Das erste Anbraten auf einer Seite in einer großen Pfanne zuerst bei sehr hoher Hitze, dann 4–5 Minuten reduziert bei geringer Hitze gelang gut. Nur beim ersten Wenden geschah dann das Missgeschick, die große Hackfleischmasse brach auseinander. Die Masse hatte doch keine richtig feste Konsistenz, dass sie trotz der Größe des Hackbratens zusammenhielt – leider. Es ergab sich somit kein sehr ansehnliches Gericht, das man auf einem Teller schön angerichtet mit einem kleinen Söße̊chen und etwas Chiabatta hätte anrichten können und das auch noch ein sehenswertes Foto geliefert hätte. Deswegen nur dieses einfache, mit Blitz fotografierte Foto von der Hackfleischmasse mit der Mozzarellakugel in der Pfanne, mit den Speckscheiben belegt.

Last but not least muss ich ich jedoch sagen, dass der Hackfleischbraten mit dem Mozzarella trotz der missglückten Zubereitung sehr gut schmeckt. Vielleicht muss man einfach an der Art der Zubereitung arbeiten. Vielleicht kleinere Frikadellen mit Mozzarellafüllung?

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 runder Büffelmozzarella, 150 g
- ⅕ getrocknetes Chiabatta oder alternativ eine getrocknete Schrippe

- 1 große weiße Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 weiße Champignon
- 1 braune Champignon
- 1 rote Chilischote
- 3–4 Eier
- 2 EL Senf
- ½ Topf frischer Majoran
- 4 EL Paniermehl
- 1 TL Pul biber
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- etwas Rinderfond

- 100 g fetten, weißen Speck
- Schmalz

- ½ halbes Chiabatta oder zwei frische Schrippen

Zubereitungszeit: Einweichzeit 40–50 Min. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Das Chiabatta bzw. die Schrippe mit einem Brotmesser in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit kaltem Wassser etwa 40–50 Minuten einweichen. Danach in einem Sieb abtropfen lassen und kräftig ausdrücken. Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons und Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Den Majoran kleinwiegen.

Dann alles in eine große Rührschüssel geben: Hackfleisch, Brot, Zwiebel, Knoblauch, Champignons, Chilischote, Eier, Senf, Majoran, Paniermehl, Pul biber und den Zitronensaft. Nun alle Haushaltsgeräte weglegen und nach Hausmannsart alles kräftig mit der Hand durchkneten und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Da es Rinderhackfleisch ist, kann man dies gern auch roh kosten, probieren und abschmecken.

Nun die Hackfleischmasse, die schon recht groß ist, in zwei

Hälften teilen. In der Mitte der Hälften eine Büffelmozzarellakugel einfügen und die beiden Hackfleischmasse-Hälften darum herum wieder zu einem Hackbraten zusammenfügen. Prüfen, dass die Masse eine feste Konsistenz hat. Nun Schmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Hackfleischmasse darin auf einer Seite kräftig anbraten. Dann versuchen, die Masse am besten mit zwei Pfannenwendern vorsichtig zu wenden. Was mir nicht gelungen ist, kann ja anderen gelingen. Dann auf der zweiten Seite kräftig anbraten. Währenddessen die Speckscheiben in dünne, längliche Scheiben schneiden und den Hackbraten oben damit belegen. Etwas Rinderfond zugießen und den Hackbraten bei geringer Temperatur zugedeckt noch 20 Minuten garen.

Wer möchte, kann die Speckscheiben mitessen. Ansonsten dienen sie nur dazu, dem Hackbraten etwas Fett zu liefern und ihn nicht austrocknen zu lassen und können entfernt werden. Den Hackbraten in zwei Hälften teilen und auf zwei Tellern anrichten. Die Sauce etwas abschmecken und darüber geben. Dazu entweder Chiabatta oder je eine frische Schrippe servieren.

Hokkaido-Kürbis – gefüllt und überbacken



Überbackener, gefüllter Hokkaido-Kürbis

Jetzt hat es endlich auch mit Plan A geklappt. Nach mehrmaligem Erhitzen der Hackfleisch-Gemüse-Sauce war sie soweit reduziert, dass fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden war und man sie gut für eine Füllung verwenden konnte. Für eine Person benötigt man einen kleinen Hokkaido-Kürbis. Er wird der Länge nach geteilt, das Fruchtfleisch entfernt, mit Olivenöl eingepinselt oder gesprayt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann 30 Minuten bei 180° C Umluft im Backofen backen.

Die Hackfleisch-Gemüse-Mischung bitte nach diesem Rezept vornehmen, aber nur die Hälfte der Zutaten verwenden.

Eine der Kürbishälften mit der Hackfleisch-Gemüse-Mischung füllen, die andere Hälfte kleinschneiden. Die gefüllte Kürbishälfte in der Mitte einer Auflaufform anrichten und die restlichen Kürbisstückchen drumherum anordnen. Die gefüllte Kürbishälfte kräftig mit geriebenem Gouda bedecken und über die Kürbisstückchen auch etwas Gouda geben.

In der Mikrowelle mit Grill oder im Backofen kräftig überbacken. Dabei jede Minute dabei bleiben, denn in der

Mikrowelle mit Grill kann es 10 Minuten dauern, im Backofen dagegen nur 3–4 Minuten. Jede Minute zuviel und der Käse ist verbrannt und das Gericht hinüber.

Den Kürbis eventuell mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren und in der Auflaufform servieren.

„Die Sendung mit der Maus“



„Mäusle“

Wieder ein typisches Nudelheissundhos-Rezept. Probleme hatte ich diesmal nur mit der eindeutigen Identifizierung des verwendeten Fleischs. Bestellt hatte ich bei einer größeren Bestellung bei einem fränkischen Online-Schlachter ein „Mäusle“, was vermutlich der fränkische Begriff für Wadenfleisch ist. Wie eine Wade kam mir das Fleisch aber nicht vor, in Frage käme auch eine Bavette, auch Flanksteak, oder

eine Blattschulter. Aber beides passte nicht so einwandfrei. Bis ich eine Antwort des Schlachters zur Identifizierung des Fleischstücks habe, gehe ich zumindest davon aus, dass es sich nicht um Fleisch zum Kurzbraten, sondern um Schmorfleisch handelt und somit diese Zubereitung über 2 Stunden in einer Sauce sicherlich passt.

Und nach dem Schmoren bin ich mir nun sicher, dass es sich aufgrund der kräftigen Flechsen im Fleisch um Schmorfleisch und doch um das „Mäusle“ handelt.

Geplant war, eine sehr kräftige, würzige und erdige Sauce herzustellen, ohne auf solche Aromen wie Kaffee zurückgreifen zu müssen. Aber Portwein, Rotwein, Bratenfond und Kreuzkümmel tun das ihre zu der kräftigen Sauce hinzu. Das Ergebnis ist recht gut.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Mäusle (Wade)

- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 5–6 frische Champignons
- 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

- 100 ml Portwein
- eine Prise brauner Zucker
- 100 ml Rotwein
- 500 ml Bratenfond
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- ¼ TL dunkle Soja-Sauce
- 100 ml Wasser
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½–1 TL Pul biber

- süßes Paprikapulver

- Salz
- Pfeffer
- 2–3 EL Schweineschmalz
- 250 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 ½ Stdn.

Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und kleinschneiden. Champignons vierteln und in dünne Scheiben schneiden.

Das Mäusle auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einem großen Topf Schweineschmalz erhitzen. Das Mäusle auf beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen. Das Gemüse im Topf anbraten und glasig dünsten. Eventuell noch 1–2 Esslöffel Schweineschmalz hinzugeben. Das angebratene Mäusle wieder hinzugeben und mit dem Portwein ablöschen. Die Röststoffe vom Topfboden mit dem Kochlöffel kräftig ablösen. Gleichzeitig die Lorbeerblätter hinzugeben. Eine Prise brauner Zucker hinzugeben. Den Portwein auf mittlerer Temperatur komplett einreduzieren lassen.

Dann mit dem Rotwein ablöschen und ebenfalls komplett einreduzieren lassen. Mit dem Bratenfond auffüllen, Worcestershire-Sauce, Soja-Sauce, Kreuzkümmel und Pul biber hinzugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden köcheln lassen. Nach einer Stunde das Mäusle einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Die Maccheroni in zwei großen Nudeltellen anrichten, das Mäusle in Scheiben schneiden, darüber legen und von der kräftigen Sauce dazu geben.

Rindfleischsuppe



Rindfleischsuppe mit Wadenfleisch, mit Schnittlauch garniert

Rindfleischsuppe mit dem herrlichen, in den letzten Tagen zubereiteten Rinderfond mit kleingeschnittenem Wadenfleisch. Der Fond soll weder entfettet sein – es sollen schließlich auch einige Fettaugen auf der Suppe schwimmen – noch geklärt – es soll keine klare Brühe sein. Man kann den Fond mit dem Pürierstab fein pürieren, damit er homogener, sämiger und gebundener ist.

Zutaten für 1 Person:

- 300 ml Rinderfond
- 80–100 g gekochtes Wadenfleisch
- Salz
- Pfeffer

- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 10 Min.

Rinderfond in einem kleinen Topf erhitzen. Mit dem Pürierstab pürieren. Wadenfleisch klein rupfen oder schneiden. Fond in einen tiefen Suppenteller geben, das Wadenfleisch hineingeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Steak Contest – Entrecôte mit Knoblauch-/Kräuterbutter



Entrecôte mit Knoblauch- und Kräuterbutter

Das letzte Steak des Contests war das Entrecôte, das alle anderen beiden wirklich überragt. Das mag damit zusammenhängen, dass das Entrecôte viele Fettaugen hat, die

das Steak sehr schmackhaft machen. Also, Gewinner des Steak Contest ist definitiv das Entrecôte.

Löffel, Du brauchst Dir keine Gedanken über mich machen, wie Du an diesen beiden Rezepten siehst. Alles beim Alten. ;–)

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecote, etwa 220–250 g
- Olivenöl zum Sprayen

- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Das Entrecôte mit den Fettaugen in der Eisenpfanne

Das Entrecote auf beiden Seiten etwa 1–2 Minuten anbraten und bei 160° C im Backofen in einer Auflaufform zuende garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Knoblauch-

und Kräuterbutter darüber geben.

Steak Contest – Roastbeef mit Sriracha Scharfe Chilisauce



Roastbeef, mit ein paar Oliven und Sriracha

Vor 10 Tagen war ja das American Beef im Steak Contest dran. Gut, aber nicht überwältigend. Heute das Roastbeef mit scharfer Chilisauce und ein paar Oliven. Das Roastbeef kann mit dem American Beef gut mithalten.

Es hängt vielleicht auch damit zusammen, dass ich die Garzeit im Ofen bei 160° C von 8 auf 6 Minuten reduziert habe. Damit ist das Roastbeef zwar nicht mehr englisch – also blutig –, aber schön medium und à point gegart. Sehr lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Roastbeef, etwa 220 g
- Olivenöl zum Sprayen
- Thailändische Sriracha Scharfe Chilisauce
- Salz
- Pfeffer
- einige grüne Oliven

Zubereitungszeit: 10 Min.



Roastbeef in der Eisenpfanne

Olivenöl in einer Eisenpfanne stark erhitzen. Das Roastbeef auf beiden Seiten etwa 1–2 Minuten kräftig anbraten. Währenddessen den Backofen auf 160° C erhitzen. Dann das Steak in einer Auflaufform im Backofen 6 Minuten zu Ende garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit der Chilisauce und einigen Oliven servieren.

Gefüllter Hackbraten in Senf-Sauce



Gefüllter Hackbraten mit Sauce und Brötchen – übrigens, links der Hackbraten, rechts die Brötchen!

Der Hackbraten wird klassisch erstellt. Exotisch (italienisch?) die Füllung mit Parmesankäse. Abgerundet mit einer feinen Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote, thailändische Chilischote
- ½ Bund Petersilie
- 2 Eier
- Süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- 50 g frisch gehobelter Parmesan
- 1 Schweinenetz
- Butter
- Weißwein
- 2 TL Creme fraîche
- 3 TL Senf

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20 Min.



Das filigrane Schweinenetz

Das Schweinenetz muss man beim Schlachter vorbestellen, er hat es nicht im normalen Sortiment. Es riecht kräftig, würzig, hat einen eigenen Geruch, riecht aber nicht verdorben. Es bindet den Hackbraten, hält ihn zusammen und gibt ihm aufgrund des eigenen hohen Fettgehalts viel Fett beim Braten.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Die Petersilie kleinwiegen. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben, Zwiebeln, Knoblauchzehen, Chilischote, Petersilie und Eier hinzugeben. Mit Parikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Dann mit einer Gabel oder eher mit der Hand die Masse kräftig durchknetende und vermengen. Ein wenig von der Hackbratenmasse probieren und eventuell nochmals abschmecken.

Normalerweise verwendet man für einen Hackbraten noch etwas Paniermehl oder auch Mehl, weil die Masse nicht so ganz fest ist. Aber hier hilft das Schweinenetz ungemein, das die Hackbratenmasse zusammenhält.

Den Parmesankäse grob hobeln. Die Hackbratenmasse in der Mitte teilen, dort eine Kuhle graben, den Parmesan hineinfüllen und wieder schön zu einer Kugel zusammendrücken. Butter in einer Pfanne erhitzn und den Hackbraten von beiden Seiten jeweils einige Minuten kräftig anbraten. Das Schweinenetz verbindet sich hervorragend mit dem Hackbraten, hält ihn zusammen und verschmilzt fast mit der Hackfleischmasse. Dann mit einem guten Schuss trockenem Weißwein ablöschen, Creme fraîche und Senf hinzugeben, alles vermischen und den Hackbraten zugedeckt bei geringer Temperatur nochmals 15 Minuten garen lassen.

Sauce abschmecken. Hackbraten in zwei Teile teilen, auf zwei großen Tellern anrichten und viel Sauce dazu geben. Ein Chiabatta, Baguette oder auch Vollkornbrötchen eignen sich gut dazu, um die leckere Sauce aufzutunken.

Rinderbäckchen-Rouladen auf Tagliatelle



Rinderbäckchen-Roulade mit Tagliatelle und leckerer Sauce

Fast hätte ich bei der Zubereitung der Rinderbäckchen einen Fehler gemacht und der Schuss wäre nach hinten losgegangen. Ich hatte nämlich noch Chili-Mayonnaise übrig und überlegte, ob man die Rinderbäckchen darin marinieren und dann die Sauce daraus zubereiten kann. Glücklicherweise fiel mir jedoch ein, dass die Mayonnaise neben viel Öl auch ein Ei enthält und dies bei der Zubereitung für die Sauce sicherlich geronnen und ausgeflockt wäre. Also ließ ich dies lieber sein. Mayonnaise kann man anscheinend tatsächlich nur kalt und als Dip oder für einen Salat verwenden.

Die Rinderbäckchen habe ich diesmal als Rouladen zubereitet und gefüllt. Die Bäckchen werden innen mit Senf bestrichen und dann kommen als Füllung sehr viele frische Kräuter und Knoblauch hinein. Leider vergaß ich nach dem Zusammenrollen der Rouladen und dem Zunähen mit Küchengarn, dass ich sie ja noch mit dünnen Scheiben durchwachsenen Bauchspecks umwickeln wollte und eigentlich erst dann hätte zusammenbinden sollen. Nun, das fiel mir erst danach ein, so dass ich die Bauchspeckscheiben der Einfachheit halber einfach noch mit

einigen Zahnstochern befestigt habe. Man kann übrigens alternativ auch noch die Außenseite der Bäckchen vor dem Einwickeln in die Bauchspeckstreifen mit Senf einreiben, was ich jedoch unterließ.

Rinderbäckchen sind Schmorfleisch und müssen mindestens 2 Stunden in einem Fond oder einer Sauce geschmort werden.

Zutaten für 2 Personen:

- 3 Rinderbäckchen

- 4–5 TL Senf
- 3 Knoblauchzehen
- viele frische Zweige Oregano
- viele frische Zweige Thymian
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- viele Blätter frischer Salbei
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck

- 1 große Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Rinderfond
- Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 250 g Tagliatelle

- Küchengarn
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Die gefüllten Rinderbäckchen-Rouladen …

Die Knoblauchzehen schälen und längs in feine Scheiben schneiden. Die Rinderbäckchen jeweils auf einer Seite mit 1 ½ TL Senf bestreichen. Pro Rinderbäckchen eine Knoblauchzehe verwenden und die Scheiben in der Mitte platzieren. Die verschiedenen Kräuter miteinander mischen und quer in die Bäckchen legen. Dann die Bäckchen zusammenrollen und jeweils zwei Scheiben Bauchspeck darumwickeln. Mehrere Male mit Küchengarn zusammenbinden. Oder – wie es mir passiert ist – die Bäckchen zusammenrollen und -wickeln. Und dann die Bauchspeckscheiben darum geben und sie mit Zahnstochern an den Bäckchen befestigen. Die gefüllten Bäckchen etwas ruhen lassen.



… mit den umwickelten Bauchspeckscheiben

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem großen Topf in Butter glasig dünsten. Dann die Bäckchen dazugeben und auch etwas anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, den Fond hinzugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zugedeckt bei ganz kleiner Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten. Danach die Sauce abschmecken. Die Füllung, der Bauchspeck, der Weißwein und der Fond ergeben eine herrliche schmeckende Sauce. Ist sie zu kräftig, mit etwas Wasser verdünnen, ansonsten einfach nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein wenig Zitronensaft hinzugeben, um die Sauce abzurunden.

Die Bäckchen sind nach 2 Stunden Schmoren herrlich durchgegart. Die Bäckchen enthalten wie Tafelspitz, Rinderbrust und Suppenfleisch auch Flechsen und Gelatine. Das Schmorfleisch ist aber so weich, dass man kein Messer mehr zum Zerteilen benötigt.

Die Bäckchen lassen sich leider nicht wie gewöhnliche Rinderrouladen quer in Scheiben schneiden, das verhindern die starken Zweige der Kräuter. Sie sind auch nicht sehr fotogen, weil sie eher zerfallen, zudem sind sie in rohem Zustand schon von sehr dunkelroter Fleischfarbe, geschmort sehen sie aber fast dunkelbraun oder schwarz aus. Deshalb die Bäckchen am besten jeweils quer in zwei Hälften schneiden, die Kräuter entfernen und dann auch das Küchengarn. Jeweils 1 ½ Bäckchen auf einem großen Nudelteller anrichten, die Tagliatelle dazugeben und großzügig mit der Sauce übergießen. Die Tagliatelle noch mit frisch gehobeltem Parmesan überstreuen.

Steak-Contest – American Beef mit Chili-Mayonnaise



American Beef mit Chili-Mayonnaise

Vor kurzem hatte der Schlachter an der Frischfleischtheke meines Discounters „Gourmet“-Steaks im Angebot: American Beef, Entrecôte und Roastbeef. Ich nahm von jedem ein kräftiges Steak mit jeweils 200–250 g Gewicht mit. Alle drei Steaks in einem Gourmet-Steak-Wettbewerb gegeneinander einzeln zuzubereiten, zu testen und zu beurteilen, erscheint mir schwierig, denn das sind zusammen über 600 g reines Fleisch, also für eine Person doch ein wenig zuviel. Nun führe ich dies eben die nächsten Tage sukzessiv durch. Dazu passt, dass ich ein Rezept für eine Chili-Mayonnaise gefunden hatte, mit dem ich mein Grundrezept für Mayonnaise scharf abwandeln kann und dies als Dip zum ersten zubereiteten Steak – einem American Beef – serviere. Das American Beef sieht schon rein optisch hervorragend aus, schön marmoriert und mit einer leichten Fettkruste versehen.

Die Erfahrung bei der Zubereitung der Chili-Mayonnaise, dass Olivenöl die Mayonnaise bitter macht, kann ich leider nicht teilen. Ich kenne auch die Hinweise, erstens nur Eigelb zu verwenden und zweitens das Öl vorsichtig hineinzugeben und kräftig zu verrühren. Aber dieses Rezept hier funktioniert hervorragend. Das Öl in eine hohe, schmale Rührschüssel geben, die ganzen (!) Eier hineinschlagen, zunächst nur Senf und Salz hinzugeben und dann mit dem Pürierstab fein mixen. Die Mayonnaise ist hervorragend, sie flockt nicht aus, sie gerinnt nicht, nichts davon. Eine schöne gebundene, sämige Mayonnaise, die mit den aufgelisteten Zutaten noch verfeinert werden kann.

Zutaten für 1 Person:

- 1 American Beef Steak, ca. 200–250 g
- Selbstgemachte Chili-Mayonnaise:
  - 150 ml Olivenöl
  - 2 Eier
  - 1 TL Senf
  - 1 rote, thailändische Chilischote
  - etwas Sesamöl

        - etwas dunkle Sojasauce
        - ¼ Zitrone (Zitronensaft)
        - 1 TL Crème fraîche
        - Salz
        - Pfeffer
    - Salz
    - Pfeffer
    - Olivenöl
    - frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min.

Als erstes die Chili-Mayonnaise zubereiten. Olivenöl, Eier, Senf und etwas Salz in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab mixen. Dann die kleingeschnittene Chilischote, einen Schuss Sesamöl und Sojasauce, den Zitronensaft und die Crème fraîche hinzugeben. Am besten Crème fraîche oder Crème double verwenden, wenn man auf Sahne zurückgreift, verdünnt dies die Mayonnaise unnötig. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Steak wie bekannt auf die übliche Weise zubereiten: Anbraten, im Backofen garen, ruhen und entspannen lassen und servieren. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Steak auf beiden Seiten jeweils 1 Minuten anbraten. Währenddessen den Backofen auf 160° C Umluft erhitzen. Das Steak in eine Auflaufform geben und im Backofen etwa 6 Minuten garen, das ergibt ein Steak medium. Danach herausnehmen und 3–4 Minuten beruhigen und entspannen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Zitronenscheibe zum American Beef geben, alles zusammen mit der Chili-Mayonnaise servieren und diese noch mit ein wenig frischem Schnittlauch garnieren. Das American Beef ist wirklich sehr zart, fein und geschmackvoll.

„Und täglich grüßt das Murmeltier“



Entrecôte (links) mit Kräuterbutter und Hüftsteak (rechts) mit Knoblauchbutter – bevor mir einfiel, dass ich das Würzen mit Salz und Steakpfeffer vergessen hatte

Heute bekam ich zweierlei Grüße aus Südamerika, als ich bei Aldi Nord einkaufen ging. Mir war nach einem schnellen, aber qualitativ hochwertigen Essen. Also entschied ich mich schon vor dem Einkauf für zwei gute Steaks, die ich mit Kräuter- und Knoblauchbutter ein wenig aufpäppeln wollte. Bei Aldi Nord gab es dann auch das eingeschweißte Entrecôte aus Brasilien und das Rinder-Hüftsteak aus Uruguay. Mal ehrlich, wer kann beim Anblick von solch herrlich marmoriertem Fleisch schon wegschauen und es läuft nicht gleich der Speichel den Mundwinkel runter? ;–)



Entrecôte und Hüftsteak

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte à ca. 200 g
- 1 Hüftsteak à ca. 200 g
- nach Belieben Paprika, Pepperoni, Tomaten, Schalotten, Feta
- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Sprayen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3–4 Stdn. | Garzeit 10–15 Min. | Nachbereitungszeit 3–4 Min.

Beim Zubereiten der Steaks habe ich mich mal wieder nach Löffels Rezept zur „geilsten und besten Methode, wie man ein Steak zubereitet“, gerichtet. In Kurzform: kurz von beiden Seiten anbraten, im Backofen zu Ende garen und kurz bei

Zimmertemperatur entspannen lassen. Lecker!

Im Langtext: 3–4 Stunden vor dem Braten die Steaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen. Dabei ab und zu wenden. Nicht mit Pfeffer würzen, er verbrennt beim Anbraten nur. Salzen kann man ebenfalls nach dem Braten. Hocherhitzbares Keim- oder Pflanzenöl – Raps-, Leinöl oder Butterschmalz – verwenden. Ich habe Olivenöl der Kategorie VI verwendet, das ebenfalls sehr hoch erhitzbar ist. Die zu verwendende Pfanne sehr kräftig mit dem hocherhitzbaren Olivenöl einsprayen – hier ging der Vorrat meiner ersten Bertolli-Sprühflasche zu Ende –, das Öl bis zum kurz vor den Rauchpunkt erhitzen und die Steaks auf jeder Seite nur 1 Minute heiß anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Parallel dazu den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die Steaks für 8 Minuten in einer Auflaufform, auf einem hitzefesten Teller oder einem Backblech im Backofen nachgaren.

Parallel dazu kann man nun einige Steakbeilagen wie Paprika, Pepperoni, Tomaten, Schalotten oder Feta kleinschneiden, kurz in der noch heißen Pfanne anbraten und dann zu den Steaks servieren.

Die Steaks im Backofen mit einer Druckprüfmethode auf den Garzustand prüfen, ob sie englisch, medium oder schon durchgegart sind. Den im Backofen ausgetretenen Fleischsaft kann man für ein Söße̊chen verwenden, indem man ihn mit etwas Butter, frischem Thymian und einer zerdrückten Knoblauchzehe vermengt und kurz brät. Die Steaks vor dem Verzehr unbedingt – eventuell noch im warmen Backofen – 3–5 Minuten ruhen lassen, da sich so die Fasern der Steaks entspannen und beim Anschneiden weniger Fleischsaft austritt. Mit frisch gemahlenem Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer oder speziellem Steakpfeffer würzen.

Die Steaks auf einem großen Teller anrichten, eventuell eine Gemüsebeilage dazu geben und die Steaks mit Kräuter- und

Knoblauchbutter belegen. Den Fleischsaft oder das daraus zubereitete Sößchen über die Steaks geben. Mein Urteil? Das Entrecôte schlägt das Hüftsteak um Längen!

Diese Steakzubereitung läuft getreu dem Motto: „One day a month is a steak day!“

Rinderbeinscheibe in Ras-el-Hanout-Sauce mit Zitrone auf Basmatireis



Beinscheibe mit Basamatireis

Ich habe mich einmal auf Neuland gewagt. Rinderbeinscheibe in einer Sauce mit u.a. einem marokkanischen Gewürz. Gerichte aus dem europäischen Raum kann ich ja recht gut selbst kreieren. Da wäge ich im Kopf ab, was für ein Gericht ich erreichen will

und welche Zutaten dazu passen. Ich stelle das im Kopf zusammen und kann es manchmal im Kopf schmecken, was es für ein Ergebnis gibt, bevor ich es gekocht habe. Meistens schreibe ich sogar schon vor dem Zubereiten und Kochen das Rezept dazu auf, das ich dann nur im Nachhinein nochmals korrigiere, wenn von manchen Zutaten mehr oder weniger in das Essen soll oder etwas in der Abfolge der Zubereitung zu ändern ist.

Aber eine Sauce mit Ras el Hanout und Hot Madras Curry Powder, aus Afrika und Indien, die zusammen mit noch anderen Zutaten harmonieren und eine in sich schlüssige, schmackhafte Sauce ergeben sollen? Da bin ich fast ein wenig überfragt. Ich begebe mich ja gern auf kulinarisches Neuland, aber hier muss ich experimentieren. Welche Zutaten passen wohl dazu? Als erstes entschied ich, dass es passend zum Ras el Hanout eine helle Sauce mit Weißwein und Sahne wird. Dann passt auch Zitrone dazu, sowohl frische Stücke Fruchtfleisch, der Saft und auch Zitronenzesten in die Sauce. Weiterhin kam mir die Idee, dass ich doch eine halbe Vanillestange verwenden könnte, die gut zu dieser luftigen, frischen Sauce passt. Auch Ingwer sollte gut dazu passen.

Zutaten (für 1 Person):

- 1 Rinderbeinscheibe à 500 g
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen

- 150 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 750 ml Gemüsefond

- 1 ½ EL Ras el Hanout
- 1 TL Hot Madras Curry Powder
- 3 Scheiben ungeschälter Ingwer
- ½ Vanilleschote

- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bio-Zitrone (Fruchtfleisch)
- ½ Bio- Zitrone (Saft und Schale)
- Salz
- Pfeffer

- Basmatireis

Zubereitungszeit: 2 ½ Stdn.

Lauchzwiebeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Beinscheibe salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhtitzen und die Beinscheibe von beiden Seiten jeweils 2 Minuten stark anbraten. Die Beinscheibe herausnehmen. Das Gemüse hinzugeben und anbraten. Wenn das Gemüse ein wenig glasig gedünstet ist, die Beinscheibe hinzugeben und mit 50 ml Weisswein ablöschen. Die Röststoffe auf dem Boden des Topfes gut abschaben, damit sie in die Sauce übergehen.

Den Gemüsefond, die Sahne, Lorbeerblätter, Ras el Hanout und das Curry Powder hinzugeben. Ebenso das Zitronenfruchtfleich und die Zitronenzesten. Die Vanilleschote quer halbieren und dann längst aufschneiden. Das Innere der halben Vanilleschote herausschaben und in die Sauce hinzugeben. Von einer Ingwerwurzel drei dicke Scheiben abschneiden und ungeschält in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles bei geringer Temperatur zugedeckt 2 Stunden köcheln lassen. Nach einer Stunde die Beinscheibe wenden, bei der sich aber schon nach dieser Zeit vermutlich der Knochen löst und sie in zwei bis drei Teile zerfällt.

20 Minuten vor Ende der Garzeit den Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Nochmals 100 ml Weisswein in die Sauce hineingeben und mitköcheln lassen. Basmatireis auf einem großen Teller anrichten, die Beinscheibe nebst Knochen dazu geben – das Mark des Knochens ist sehr lecker –, mit viel Sacue übergießen und mit Zitronenscheibe, Vanilleschote und Zitronenzesten

garnieren.