

Folge 5: Grüne Eier und Pulled Beef vom Tigerrind

Rezepte von Melvin Berger

Zutaten für 6 Personen

Gruß aus der Küche: Warme Bruschetta mit Ziegenweichkäse

Zutaten

1 Baguette
1 Ziegenweichkäse nach Feta-Art (oder Feta)
400 g frische Tomaten
1 rote Zwiebel
3 EL Olivenöl
2 EL Crema di Balsamico
10 Blätter frisches Basilikum
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für das Dressing in einer Schüssel Olivenöl, Crema di Balsamico, Salz und Pfeffer vermischen. Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Feta in grobe Stücke schneiden. Basilikum schneiden. Alles zu dem Dressing in die Schüssel geben und gut vermengen.

Baguette in Scheiben schneiden und auf ein Backblech geben. Die Scheiben mit dem Tomatensalat belegen, restliche Flüssigkeit darüber geben.

Bei 180 Grad circa 10 Minuten backen, bis die Tomaten warm und das Baguette leicht geröstet ist. Lauwarm servieren.

Hauptgang: Pulled Beef mit Kartoffelknödeln, glasierten Möhrchen und Gartensalat

Zutaten Pulled Beef (aus dem Schnellkochtopf)

1 kg Rindfleisch am Stück (Braten, Roastbeef o.Ä.)
3 TL Senf
3 TL Tomatenmark
3 TL Salz
3 TL Pfeffer
Kräuter der Provence (eine Handvoll frische, gehackte Kräuter oder 5 TL getrocknete Kräuter)
5 TL Sojasauce
2 TL Essig
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
500 g frische Tomaten
2 Möhren
ggf. eine Chilischote
Gemüsebrühe (circa 500ml)

Zubereitung

Für die Marinade Senf, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Kräuter und Sojasauce vermischen. Das Fleisch mit der Marinade einreiben. Beiseitestellen.

Für den Bratensud Zwiebel, Tomaten schneiden und Möhren in grobe Stücke schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Ggf. eine Chilischote in feine Ringe schneiden. Gemüsebrühe zubereiten.

Im Schnellkochtopf das Fleisch scharf von allen Seiten anbraten. Zuerst Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und ggf. Chili dazugeben. Anschließend die Tomaten dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, sodass das Fleisch fast vollständig von Flüssigkeit bedeckt ist.

Den Deckel des Schnellkochtopfs aufsetzen und bei hohem Druck für circa 80 Minuten kochen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und mit einer Gabel in feine Streifen zerteilen. Die Sauce im Topf pürieren, nach Bedarf erneut abschmecken und mit dem Fleisch vermengen.

Zutaten Kartoffelknödel – ca. 12 Knödel

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
180 g Kartoffelmehl
1 Ei
2 TL Salz
Prise Muskat, frisch gerieben
Kartoffelpresse

Zubereitung

Für die Kartoffelknödel die Kartoffeln mit Schale in gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen, kurz abdampfen lassen und pellen.

Gepellte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel geben und die Masse handwarm erkalten lassen.

Ei, Kartoffelmehl, Salz und Muskat hinzugeben und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Speisestärke oder Kartoffelmehl hinzufügen.

Mit feuchten Händen ungefähr 90 g schwere Knödel formen.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Hitze reduzieren, so dass das Wasser nur siedet. Die Knödel in das Wasser geben und ca. 20 Minuten gar ziehen. Während des Kochens darauf achten, dass sich die Knödel nicht berühren und das Wasser nicht.

Wenn die Knödel an die Oberfläche kommen, sind sie gar und können vorsichtig entnommen oder bei ausgeschalteter Herdplatte weitere 10 Minuten im Wasser warmgehalten werden.

Zutaten glasierte Möhrchen

600 g kleine Möhren
50 g Butter
1 EL Honig
Salz

Zubereitung

Für die glasierten Möhrchen die Möhren waschen, trocknen und das Grün eingekürzt stehen lassen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Honig einrühren und die Möhrchen etwa 5 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden und anschließend salzen.

Zutaten Gartensalat

600 g Blattsalat nach Wahl
1 Salatgurke
eine Handvoll kleine Tomaten
5 EL Olivenöl
3 EL Aceto Balsamico
1 EL Honig
1 EL Senf
Saft von einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Für den Gartensalat in einer großen Salatschüssel Olivenöl, Aceto Balsamico, Honig, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, bis ein cremiges Dressing entsteht. Den Salat waschen, trocknen, in mundgerechte Stücke zupfen und zu dem Salat geben. Die Gurke in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren. Beides in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Dessert: Schoko-Mousse mit frischen Beeren

Zutaten

200 g Schokolade, mind. 50 %
3 frische Eier, nicht älter als 10 Tage
250 g Sahne
300 g frische Beeren nach Wahl (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren)
Prise Salz

Zubereitung

Für das Schoko-Mousse die Eier trennen, das Eigelb dabei in eine große Schüssel geben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und kühl stellen. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls kühl stellen.

100 g der Schokolade sehr fein reiben (Wenn sie nicht fein genug gerieben ist, bleiben in der Mousse später leichte Stückchen erhalten. Schmeckt auch sehr gut.).

Die restlichen 100 g Schokolade in Stücke teilen und im Wasserbad schmelzen, dabei sollte sie lediglich lauwarm werden.

Das Eigelb in der großen Schüssel aufschlagen und die lauwarmer, geschmolzene Schokolade mit einem Schneebesen zügig unterrühren. Die Sahne vorsichtig unterheben. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Zuletzt die fein geriebene Schokolade untergeben.

Die Mousse in kleine Gläser oder Schalen füllen und über Nacht kühl stellen. Vor dem Servieren mit frischen Beeren garnieren.

Guten Appetit!