

Kulinarische Schätze rund um Mülheim an der Ruhr

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Roastbeef auf Romanasalat mit Kohlrabiapfel-Remoulade Schweinebauch mit Kartoffel-Wirsinggemüse Kirschsoufflé mit schwarzen Johannisbeeren

Alle **Zutaten für 4 Personen**, wenn nicht anders angegeben

Roastbeef auf Romanasalat mit Kohlrabiapfel-Remoulade

Zutaten

Roastbeef:

1 kg Roastbeef
Rapsöl
Salz, Pfeffer

Außerdem: 4 kleine Romanasalate

Remoulade:

1 Kohlrabi
2 Gewürzgurken
2 hartgekochte Eier
1 große weiße Lauchwiebel
1 Spargelsalat (optional)
1 grüner Apfel
1 Bio-Zitrone (Saft/Abrieb)
1 Bund Dill
1 EL Dijonsenf
1 Msp Kreuzkümmel
1 EL Schmand
Schuss Weißweinessig
Olivenöl
300 ml Rapsöl
1 EL Schmand
1 EL Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung

Das **Roastbeef** mit Rapsöl, Salz und Pfeffer einreiben und von allen Seiten bei hoher Temperatur (250 °C) angrillen (Tipp: fettige Seite zuerst!), mehrmals wenden.

Zum Ruhen in Alufolie beiseite stellen.

Lecker AN BORD

In der Zwischenzeit die **Remoulade** herstellen:

Kohlrabi, Essiggurken, Eier, Zwiebel (inklusive Lauchgrün!), Apfel und Spargelsalatenden klein würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Gehackten Dill unterrühren.

Das gewürfelte Eigelb zusammen mit Senf, Kreuzkümmel, Zitronenabrieb, 1 EL Salz, Pfeffer, einem Schuss Olivenöl, Essig, und einem Spritzer Zitronensaft mixen, nach und nach das Rapsöl einfließen lassen.

Vorsichtig die Mayonnaise unter die Apfel/Kohlrabi/Gurkenwürfel heben und einige Zeit ziehen lassen. Zum Schluss den Schmand unterheben und bei Bedarf nachwürzen.

Das **Fleisch** vor dem Servieren nochmals ohne Alufolie auf den heißen Grill legen um es wieder auf Temperatur zu bringen. In feine Scheiben schneiden.

Zum Anrichten den Strunk der kleinen Salatköpfe entfernen, jeweils einen Salat auf einen Teller geben und auffächern. Ein paar Esslöffel Remouladensoße darüber geben und mit 3-4 dünne Scheiben Roastbeef toppen. Zum Schluss noch mit Olivenöl beträufeln.

Schweinebauch mit Kartoffel-Wirsinggemüse

Zutaten

Schweinebauch:

ca. 1,5 kg Schweinebauch vom Iberico
½ Dose eingelegte Tomaten
50 ml BBQ-Soße
4 EL Honig
2 TL Senf
40 ml weißer Balsamico
1 TL Piment, gemahlen
1 TL Rauchpaprika
1 EL Salz
Fleur de Sel
Pfeffer aus der Mühle

Kartoffel-Wirsinggemüse:

8 kleine Kartoffeln (festkochend)
1 Sommerwirsing
1 EL Kümmel
2 EL Schmand
50 ml Sahne
1/2 Bund Blattpetersilie
Salz
1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
Rapsöl (raffiniert, zum Anbraten)

Zubereitung

Den **Schweinebauch** für ca. 2 Stunden „sous vide“ in 80 Grad heißem Wasser garen.

Für die **Marinade** die eingelegten Tomaten, BBQ-Soße, Honig, Senf, Essig, Salz, Piment und Rauchpaprika verrühren und durch ein Sieb passieren.

Lecker AN BORD

Die Soße nun einige Zeit auf kleiner Flamme kochen und reduzieren lassen.

Das gegarte Fleisch in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden (Knorpel entfernen) und mit der reduzierten Marinade von beiden Seiten bestreichen.

Auf dem Grill bei 150 Grad ca. 10 Minuten grillen. Immer wieder wenden und dünn mit der Marinade lackieren, bis das Fleisch kross ist und die Marinade karamellisiert.

Für das **Gemüse** die Kartoffeln mit der Schale kochen. Die weichen Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche in der heißen Pfanne mit Rapsöl kross braten. Wenden und mit Salz abschmecken.

Den Wirsing halbieren, den Strunk herausschneiden und die Kohlstücke in feine Streifen schneiden. In einer 2. Pfanne den Wirsing mit Kümmel, kaltgepresstem Öl, 1 TL Salz und Schmand abschmecken und anbraten, das Gemüse Röstaromen nehmen lassen. Zum Schluss die Petersilie fein hacken und mit der Sahne unterrühren. Zum Schluss die Kartoffeln unter den Wirsing heben.

Zum Servieren die Fleischscheiben mit Fleur de Sel und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und zusammen mit dem Kartoffel-Wirsinggemüse anrichten.

Kirschsoufflé mit schwarzen Johannisbeeren

Zutaten

4 Eier	200 g Kirschen
3 EL Zucker	50 g schwarze Johannisbeeren
100 g Quark (20% Fett)	Saft von 1 Zitrone
2 EL Stärke	

Zubereitung

Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Quark und der Stärke glatt rühren.

Das Eiweiß mit Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Eigelbmasse heben.

Die entsteinten Kirschen und Johannisbeeren auf kleine feuerfeste Formen/Weckgläser verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und die Soufflémasse drüber geben.

Die Soufflé-Förmchen in eine Fettpfanne mit etwas heißem Wasser stellen und im Wasserbad im Backofen oder Grill (auf dem Pizzastein) bei 180 Grad für ca. 10-15 Minuten backen, bis die Soufflémasse schön braun ist.

Sofort servieren, da das Soufflé schnell zusammensackt.

Guten Appetit!