

Unser Sommer im Münsterland

Urbeef in Senfkruste mit Kartoffelgratin und Kräuterpesto
Lammspieß mit Gemüse und Polenta
Gemüseauflauf im Glas „Melanzanze Art“ mit Ziegenfrischkäse



Zutaten

(für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben)

Urbeef in Senfkruste mit Kartoffelgratin und Kräuterpesto

Urbeef-Filets

1 kg Urbeef/Rinderfilet
2 Schalotten, fein gewürfelt
2 EL Senfkörner
je 2 EL grober/feiner Senf
Rapsöl
weißer Pfeffer
50 g Mehl
50 g Butter
Küchengarn

Zubereitung

Das Rinderfilet in 4 dicke Medaillons schneiden, bei Bedarf parieren und an den Rändern mit Küchengarn umwickeln, damit es in der Pfanne die Form behält.

Für die Senfkruste die Senfkörner ca. 15 Minuten kochen lassen (besser noch über Nacht gewässert), abgießen.

Die Senfkörner zusammen mit dem feinen und groben Senf, sowie den Schalotten in eine Schüssel geben, durchmischen und mit weißem Pfeffer abschmecken.

Die Medaillons nun von einer Seite mit Mehl bestäuben, etwas Senfkrustenmasse darauf geben und wieder mit Mehl abschließen. In einer beschichteten Pfanne etwas Rapsöl und Butter erhitzen und die Medaillons mit der Mehl/Senfseite nach unten braten, bis die Krusten fest ist (nicht wenden!) Die nackte Seite oben mit Salz würzen.

Nach kurzer Ruhezeit auf dem Brett nun mit der gesalzenen Seite auf den Grill oder in den Backofen setzen und bei ca. 180 Grad ca. 10 Minuten grillen.

Kartoffelgratin

300 g Bamberger Hörnchen
0,5 l Sahne
75 g Butter

1 Knoblauchzehe
Muskat
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und mit einem feinen Hobel in dünne Scheiben reiben. In einem Topf die Sahne und Butter erhitzen, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, die Kartoffelscheiben hinzugeben und für 5 Minuten kochen lassen.

Eine Auflaufform mit Knoblauch einreiben, mit Butter fetten, die Kartoffelmasse einfüllen und bei 180 Grad für ca. 30 Minuten in den Grill oder Backofen geben.

Kräuterpesto

je 1 Handvoll frischer Kräuter
(z.B. Basilikum, Petersilie, Senfkresse Schnittlauch)
100 ml Olivenöl
50 g Parmesan
1 Zehe Knoblauch
3 EL Pinienkerne
Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kräuter mit dem Messer durchhacken und zusammen mit den anderen Zutaten im Mörser zu einer Paste zerstoßen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch nun mit dem Kartoffelgratin und dem Kräuterpesto anrichten.

Lammspieße mit Gemüse und Polenta

Lammspieße

1 kg Lamm (Rücken und Filets)
je 4 Zweige Rosmarin, Thymian, Basilikum
Olivenöl
1 Zehe Knoblauch (ungeschält)
1 helle Aubergine
1 Zwiebel
1 gelbe + grüne Zucchini
1 große Tomate
4 kleine Tomaten
Salz, Pfeffer
Zucker, Essig
Holzspieße

Zubereitung

Das Lamm in mundgerechte Stücke würfeln, mit Salz und Pfeffer marinieren.

Einen langen Schuss Olivenöl in der Pfanne erhitzen, 2 Rosmarinzwige und Knoblauch hinzugeben, um das Öl zu aromatisieren. Das Fleisch scharf anbraten, mit weißem Pfeffer würzen, gegebenenfalls mehr Olivenöl hinzufügen. Die Rosmarinzwige und den Knoblauch mit einer Pinzette entfernen und das Fleisch in eine Auflaufform geben und ruhen lassen.

Das Gemüse nun in grobe Würfel schneiden, in derselben Pfanne mit Öl anbraten und die restlichen Kräuter (Basilikum grob gezupft) hinzufügen. Ebenso abkühlen lassen. Das Gemüse nun abwechselnd mit dem Fleisch auf die Spieße stecken und auf dem Grill bei ca. 200 Grad für 5 Minuten grillen.

Reste zusammen mit der in den Auflaufformen gebildeten Flüssigkeiten nochmal in der Pfanne anbraten und mit Zucker, einem Schuss Essig und Pfeffer abschmecken und ebenfalls servieren.

Polenta

4 EL Maisgrieß	Saft ½ Zitrone
1 Zwiebel	200 ml Sahne-Milchgemisch
1 Stich Butter	Muskatnuss, Pfeffer
2 violette Chilischoten	2 EL Mascarpone
100 ml heller Kalbsfond	50 g Parmesan
Olivenöl	
Schuss heller Essig	
je 2 Zweige Rosmarin, Basilikum, Thymian	

Zubereitung

Die gewürfelte Zwiebel zusammen mit der Butter im Topf anschwitzen, die gehackten Chilischoten hinzugeben und mit dem Kalbsfond ablöschen. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen, das Sahne-Milchgemisch hinzufügen, sowie einen Schuss Essig und den Saft der Zitrone. Dabei immer rühren, alles aufkochen lassen. Zum Schluss die Mascarpone und den geriebenen Parmesan unterrühren.

Die Polenta auf einem großen Teller verteilen und die Spieße darauf drapieren. Das Ragout zum Schluss verteilen.

Gemüseauflauf im Glas „Melanzane Art“

mit Ziegenfrischkäse

Zutaten

2 Ziegenfrischkäse (in Asche)	2 Zehen Knoblauch
4 kleine Scheiben Brot	1 rote Zwiebel
100 g frischer Spinat	Rapsöl
1 weiße Aubergine	langer Schuss Olivenöl
1 Zucchini	Schuss Aceto Balsamico
5 kleine Tomaten	1 EL Tomatenmark
Bund Lauchzwiebeln	weißer Pfeffer, Salz, Zucker
pro Person 1 Weckglas	Muskat

Zubereitung

Die Brotscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten anrösten.

Die Aubergine und Zucchini in dicke Scheiben schneiden und in Rapsöl anbraten.

Die Lauchzwiebeln, eine Knoblauchzehe und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem anderen Gemüse anschwitzen. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Spinat gewaschen in die leere heiße Pfanne geben, mit Muskat und Salz abschmecken und zusammen fallen lassen.

Für das Sugo die Tomaten in kleine Würfel, die 2. Knoblauchzehe in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark, Olivenöl, Essig, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und weißem Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren.

Nun die Zutaten in die Weckgläser schichten: Zuunterst das Brot in kleine Stücke gezupft, darüber etwas Tomatensugo, dann das Gemüse, etwas Salz, erneut etwas Sugo, darüber den Spinat und zuoberst eine quer durchgeschnittene Scheibe Ziegenfrischkäse. Zum Schluss noch einige Tropfen Olivenöl.

Die Gläser nun $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunde in den Grill oder den Backofen geben und bei ca. 180 Grad solange erhitzen, bis der Käse gratiniert.

Guten Appetit!