

Steak mit Blumenkohl und Herzoginkartoffeln

Steak

Zutaten für 1 Portionen: Rindersteak (200 g), 4 EL Sonnenblumenöl, 2 - 3 Zweige Rosmarin, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 große Prise Salz, 1 große Prise Meer-Salzflöcken, 1 große Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Rindersteak (200 g), 4 EL Sonnenblumenöl

1. Das Steak sollte mindestens 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank genommen werden, damit es Zimmertemperatur bekommt. Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen.

Steak braten - Fettschicht am Rand der Pfanne braten.

2. Sollte das Steak eine Fettschicht haben, diese zuerst am Rand der Pfanne ca. 2 Minuten kross und goldbraun braten.

2 - 3 Zweige, Rosmarin, 1 Knoblauchzehe

3. Das Steak nun auf die große Fläche legen und beide Seiten jeweils gute 2 Minuten anbraten. Die Rosmarinzweige währenddessen dazulegen. Die Knoblauchzehe mit Schale mit dem Messer andrücken und ebenso mitbraten.

4. Das Fleisch mit Rosmarin und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und auf ein Gitter oder einen Teller setzen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten medium garen.

Fingertest

Du erkennst, dass das Steak "medium" gebraten ist, wenn du vorsichtig mit dem Finger auf das Steak drückst und es noch leicht federt und nicht zu fest ist.

Steak braten - gebratenes Steak mit Salz und Pfeffer würzen: 1 EL Butter, 1 große Prise Salz, 1 große Prise Meer-Salzflöcken, 1 große Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

5. Die Butter in der Pfanne zerlassen und das Steak von jeder Seite 1 Minute nachbraten und währenddessen mit der Butter begießen. Das Steak vor dem Aufschneiden mit Salz und Pfeffer würzen.

Herzoginkartoffeln

Zutaten für 6-8 Personen: 1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln, 3 EL Butter, 6 Eigelb, Salz, Muskat, 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen und die Kartoffeln auf der noch heißen Kochstelle trocken schwenken. Das sorgt später für einen besseren Halt der Kartoffelmasse.
2. Die gegarten Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Anschließend Butter und 3 Eigelb gut unterrühren. Den Kartoffelteig mit Salz und etwas Muskat abschmecken.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. 20-24 Herzoginkartoffeln mit etwas Abstand auf das Blech spritzen.
4. 1 Eigelb und Milch verquirlen. Herzoginkartoffeln mit Hilfe eines kleinen Küchenpinsels vorsichtig mit der Eigelb-Milch-Mischung bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10-12 Minuten goldbraun backen. Dazu schmecken Fleisch und Gemüse.

Wer neben den klassischen Herzoginkartoffeln etwas Neues ausprobieren möchte, der mischt 1-2 TL Trüffelbutter unter die Kartoffelmasse. So überraschst du deine Gäste mit einer Kartoffelbeilage, die ihnen kulinarisch noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Blumenkohl vom Blech

Zutaten für 8 bis 10 Personen: insgesamt 2,5 kg Blumenkohl z.B.: 1 weißer Blumenkohl, 1 grüner Blumenkohl (und/oder 1 lila Blumenkohl), 1 Broccolikopf, 1 Romanesco, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Marinade: 12-14 getrocknete Tomaten (ca. 70 g), 100 g Pinienkerne, 4 Schalotten, 4-6 Knoblauchzehen, 6-8 EL Olivenöl, 8-10 Anchovisfilets, 1-2 Tassen schwarze Oliven, 2-3 Zitronen (Saft, abgeriebene Schale einer Zitrone), 2 Bund glatte Petersilie oder Basilikum

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen, in möglichst gleich große Röschen teilen. Stiele wenn nötig schälen, in gleich dicke (eher dünne!) Scheiben oder Würfel schneiden. Auf einem Backblech mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Im Backofen bei 200 Grad (Heißluft/220 Ober- & Unterhitze) ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Für die Marinade die Tomaten mit kochendem Wasser knapp bedecken und einweichen. Pinienkerne in der trockenen Pfanne anrösten, die sehr fein gewürfelte Schalotte sowie den gehackten oder durchgepressten Knoblauch zufügen, jetzt mit einem Löffel Olivenöl benetzen. Die fein geschnittenen Anchovis zufügen, die grob zerkleinerten, entsteinten Oliven unterrühren.

Zitronensaft, Zitronenschale sowie die gewürfelten Tomaten unterrühren, einen guten Schuss Einweichwasser angießen. Zwei bis drei Minuten leise schmurgeln, bis sich alles gut verbindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das restliche Olivenöl unterrühren.

Am Ende reichlich fein gehackte Petersilie (oder Basilikum) und einen Teil der Marinade über das Gemüse verteilen und entweder lauwarm oder abgekühlt servieren.

Die restliche Marinade in einer Sauciere dazu reichen.

Beilage: Dazu genügt frisches Weißbrot, mit dem man die Marinade aufwischen kann. Man kann auch Kartoffelschnitze mit aufs Blech packen, die dann als Ofenkartoffeln Beilage sind. Natürlich könnte auch ein Schnitzel oder Steak die Beilage sein.

Herzhafte Waffeln mit Kräuterfrischkäsebällchen

Zutaten für 6 Portionen: 6 Portionen: 500 g Dinkelmehl, 1 TL Salz, 300 ml Milch, 2 Packung(en) Trockenhefe, 1 EL Zucker, 350 g Butter, 3 Eier, 1 rote Zwiebel, 150 g Schafsfrischkäse, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, 1 Beet(e) Kresse, Butter

Zubereitung:

Zutaten: 500 g Dinkelmehl• Salz•300 ml Milch•2 Packung(en) Trockenhefe•1 EL Zucker•300 g Butter•3 Eier

Mehl und 1 Prise Salz mischen. Milch etwas erwärmen, Hefe und Zucker unterrühren und auflösen. 300 g Butter schmelzen. Die Eier, die Hefemilch, ca. 150 ml Wasser und die Butter zum Mehl geben und einige Minuten mit den Knethaken des Handmixers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Zutaten: 1 rote Zwiebel•150 g Schafsfrischkäse• Salz• Pfeffer•1 Bund Petersilie•1 Bund Schnittlauch•1 Beet(e) Kresse

Zwiebel schälen und fein hacken. Frischkäse mit restlichem Salz und dem Pfeffer glattrühren. Jeweils $\frac{1}{3}$ Bund Petersilie und Schnittlauch hacken und zusammen mit $\frac{1}{3}$ der Kresse und der gehackten Zwiebel unterrühren.

Zutaten: 50 g Butter oder Margarine

Waffeleisen erhitzen. Mit Butter einfetten und portionsweise Waffeln aus dem Teig backen. Mit einem Eisportionier Bällchen aus dem Frischkäse stechen und auf die etwas abgekühlten Waffeln geben. Mit Kresse bestreuen