

REZEPT VON MIRJAM

Sendung vom 27.1.2018

Echte Rindssuppe mit Griess- und Leberknödel

* * *

Rindsfilet mit Meerrettichsauce überbacken Zwiebel-Kartoffeln Blattspinat

* * *

Pflaumenknödel

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: LACHSTATAR, ECHTE RINDSSUPPE MIT GRIESS- UND LEBERKNÖDEL

Lachstatar (Amuse bouche)

420 g Lachs, roh
3 EL Sauerrahm
1 EL Honig, flüssig
80 g frischer Dill, gehackt (einen kleinen Teil ganz lassen für die Dekoration)
1 KL Knoblauch, gepresst
1 Zwiebel, fein gehackt
1.5 EL Senf
Salz
Pfeffer

Alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dillspitze als Dekoration ins Tatar stecken.

Rindsbouillon

500 g Rindssiedfleisch
3-4 Rinderknochenstücke
1 Pack Suppengrün (Lauch, Knollensellerie, Möhren)
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
5 Pfefferkörner
Thymian
Petersilie

Rindssiedfleisch im kalten Wasser aufkochen. Danach Wasser abgiessen und in frischem Wasser erneut aufkochen. Rinderknochenstücke dazugeben. Suppengrün, Thymian und Petersilie grob hacken und dazugeben. Einen Schlitz in die Zwiebel schneiden, Lorbeerblatt und auch die Nelken stecken. Die Zwiebel ebenfalls der Flüssigkeit zugeben.

Alles zuerst auf voller Stufe, danach auf kleiner Stufe für 2 Stunden kochen lassen. Topfinhalt durch Küchensieb laufen lassen, evtl. durch Küchentuch abtropfen lassen. Unten in der Pfanne bleibt eine klare Rindsbouillon.

Leberknödel

3 Semmel oder Brotscheiben
2 TL Salz
½ Tasse Milch, lauwarm
125 g Leber
1 Zwiebel
1.5 EL Öl
2 EL Petersilie, gehackt
1 Ei
1 Prise Pfeffer
1 Prise Majoran, getrocknet
½ TL zerhackte, in Öl eingelegte Peperoncino
¼ Zitrone, Schale davon
Schnittlauch, fein geschnitten

Brot in Scheiben schneiden und in warmer Milch aufweichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebelwürfelchen glasig rösten. Petersilie hinzufügen.

Zwiebeln, das geweichte Brot, Leber, Ei, Pfeffer, Majoran, Zitronenschale und ½ TL Salz gut vermengen und abschmecken. Nach Belieben die Knödelmasse dicker machen, indem man Paniermehl dazugibt. Reichlich Salzwasser aufkochen. Mit feuchten Händen mehrere Knödel aus der Lebermasse formen und im Salzwasser bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten ziehen lassen. Nun können die Leberknödel in der Rindsbouillon serviert werden. Nach Belieben mit etwas Schnittlauch anrichten.

Griessnocken

250 ml Milch, laktosefrei
70 g Griess (Hirse- oder Hartweizengriess)
1 Ei
Salz
Pfeffer
Muskat
Schnittlauch, fein geschnitten
6 kleine Greyerzer Käsestücklein

Den Griess in die kochende Milch einstreuen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zu Brei kochen, etwas abkühlen lassen, Ei und etwas Schnittlauch zugeben. Nocken mit 2 Suppenlöffeln formen. In die Mitte der Nocken ein Stück Greyerzer reindrücken und die Nocken wieder schön schliessen, damit der Käse im Salzwasserbad nicht herausfließt. Die Nocken im kochenden Salzwasser 5 Minuten leise kochen. Nun können die Griessnocken in der Rindsbouillon serviert werden. Nach Belieben mit etwas Schnittlauch anrichten.



HAUPTGANG: RINDSFILET MIT MEERRETTICHSAUCE ÜBERBACKEN, ZWIEBEL-KARTOFFELN, BLATTSPINAT

Rindsfilet

1 kg Rindsfilet (gut gelagert)
Pfeffer
Thymian und Kerbel (Blättchen darüber streuen)
Rapsöl
Salz

Rindsfilet in 5 gleich grosse Stücke schneiden (je 200 g). Etwas flach drücken, damit das Fleischstück nicht allzu dick ist. Fleischstücke auf einem flachen Teller mit Rapsöl Pfeffer, Thymian und Kerbelblättchen marinieren. In der Marinade über längere Zeit liegen lassen und später noch etwas Salz darüber streuen. Die Fleischstücke heiss anbraten und in der Pfanne zur gewünschten Garstufe garen.

Meerrettichsauce zum Überbacken

2 dl Kalbsfond (Kalbsknochen mit Gemüse und Kräuter ausgekocht und entfettet)
2.5 EL Meerrettich (aus Tube oder Glas)
200 g Parmesan, fein gerieben
80 ml Schlagrahm

Kalbsfond aufkochen und Meerrettich dazugeben. Pfanne vom Herd nehmen, Parmesan und Schlagrahm dazugeben (die Masse sollte etwas dickflüssig sein, damit sie beim Überbacken nicht vom Fleisch herunterläuft). Nun die Meerrettichsauce auf die Fleischstücke verteilen und im Backofen (Oberflächengrill) ca. 5-10 Minuten überbacken, bis eine bräunliche Kruste sichtbar wird.

Zwiebel-Kartoffeln

20 kleine Raclette-Kartoffeln (tourniert = in Form geschnitten)
2 Zwiebeln
Butter
Salz
Muskat
Pfeffer, weiss

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln tournieren und im Dampfkochtopf garen. Anschliessend Kartoffeln in der Bratpfanne im heissen Öl leicht anbraten, die Zwiebelstreifen dazugeben und mitdünsten, bis sie schön braun sind. Mit Salz, Muskat und Weissm Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln (ca. 4 Stück pro Person) auf Teller anrichten und Zwiebeln darauf verteilen.



Spinat

1 Pack frischer Blattspinat
2-3 EL Butter
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 dl Weisswein
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

Butter in Bratpfanne zergehen lassen, Spinat darin kurz anbraten. Knoblauch, Zwiebel, Weisswein und Olivenöl fein pürieren und zum Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Anrichten

Dekorationsvorschläge: Thymianbäumchen in Spinat stecken, Filet auf dem Spinat anrichten. Zeste einer Zitronen- oder Orangenschale über Thymian fallen lassen. Cherrytomate mit etwas Kartoffelstock festkleben. Dekorationspunkte am Tellerrand mit dickflüssigem Balsamico.



DESSERT: PFLAUMENKNÖDEL

Rezept für 8 Stück

250 g Quark
60 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz
125 g Mehl
Salz

Zimt
Vanillezucker
4 entkernte Pflaumen (halbiert ergibt das 8 Stück)
etwas Pflümüli
8 Würfelzucker
Butter und Paniermehl zum Wälzen
Puderzucker mit Zimt

Aus den angegebenen Zutaten bis und mit Salz einen Knödelteig zubereiten, zu einer Rolle formen und in acht Portionen aufteilen. Teigstücke leicht andrücken. Pflaumen evtl. etwas kleiner schneiden. In der Pfanne mit etwas Zimt, Vanillezucker und Pflümüli andünsten. Einen Würfelzucker in die Mitte der Pflaume drücken. Pflaume in den Knödelteig drücken, Knödel formen und für ca. 10 Minuten in sprudelndem Salzwasser kochen. Knödel herausheben und abtropfen lassen.

In einer Pfanne ausreichend Butter zergehen lassen, Paniermehl darin kurz anrösten, aber nicht zu dunkel werden lassen. Knödel einlegen, unter Schütteln der Pfanne darin schwenken und mit Zimt-Puderzucker bestreut servieren.