

## REZEPT VON RAPHAEL

Sendung vom 14.02.2026

### Fenchelsalat mit Orange

\* \* \*

### Boeuf Bourguignon mit Butternudeln

\* \* \*

### Mousse au Chocolat

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## **VORSPEISE: FENCHELSALAT MIT ORANGE**

500 g Fenchel  
3 Orangen  
1 TL Senf  
3 EL weisser Balsamico  
3 EL Öl  
1 EL Honig  
Salz, Pfeffer

Den Fenchel in Scheiben schneiden. Pro Person eine Scheibe in einer Bratpfanne anrösten. Den restlichen Fenchel raffeln.

Senf, Balsamico, Öl und Honig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geraffelten Fenchel dazugeben und alles gut vermischen. Auf einem Teller anrichten und die geröstete Fenchelscheibe dazulegen. Die Orangen filetieren und ebenfalls dazulegen.



## HAUPTGANG: BOEUF BOURGUIGNON MIT BUTTERNUEDELN

### Boeuf Bourguignon

800 g Rindsbäckchen  
3 EL Mehl  
Etwas Bratbutter  
Paprika, Salz, Pfeffer

Bratbutter im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch portionsweise je ca. 5 Minuten anbraten. Fleisch mit Mehl bestäuben, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren und Bratfett abtupfen.

80 g Speckwürfeli  
5 dl Rotwein  
1 Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
1 Nelke  
2 Rüebli  
5 Zweige Rosmarin  
1 EL Tomatenpüree  
3 Knoblauchzehen

Speck in derselben Pfanne kurz anbraten. Wein dazugiessen, aufkochen und auf ca. 4 dl einkochen. Hitze reduzieren. Zwiebel schälen und mit Lorbeerblatt und Nelke bestecken. Zusammen mit dem Rosmarin und Tomatenpüree begeben. Rüebli schälen und in Stücke schneiden, dazugeben. Knoblauchzehen pressen und begeben. Das Fleisch wieder dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden schmoren. Rosmarin entfernen.

80 g Speckwürfeli  
250 g Champignons  
150 g Silberzwiebeln  
3 Zweige Rosmarin  
Salz, Pfeffer

Speck in einer Bratpfanne langsam knusprig braten. Champignons vierteln und zusammen mit den Silberzwiebeln zum Speck dazugeben und ca. 10 Minuten mitbraten. Rosmarin fein schneiden, begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zum Fleisch dazugeben.



### **Butternudeln**

250 g Mehl

1 TL Salz

25 ml Wasser

2 Eier

0.5 EL Essig

100 g Butter

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Wasser, Eier und Essig hineingeben, verrühren und zu einem weichen, elastischen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

In 3 Stücke teilen, auswallen, leicht bemehlen, falten. Erneut auswallen, in ca. 1-3 cm breite Streifen schneiden.

Geschnittene Nudeln auf das leicht bemehlte Küchentuch legen, mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

Wasser und Salz aufkochen, Pasta in Salzwasser 2-4 Minuten al dente garen.

Die Butter in einer Bratpfanne zum Schmelzen bringen und die Nudeln darin leicht anbraten.



## DESSERT: MOUSSE AU CHOCOLAT

100 g dunkle Schokolade, fein gehackt  
2 Eigelb  
2 EL Zucker  
2 dl Vollrahm, steif geschlagen  
2 Eiweiss  
1 Prise Salz  
1 EL Zucker

Schokolade in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, herausnehmen, glattrühren.

Eigelbe und 2 Esslöffel Zucker mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Minuten rühren, bis die Masse schaumig ist. Eimasse zur Schokolade geben, gut verrühren. Schlagrahm mit dem Schwingbesen sorgfältig unter die Masse ziehen.

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, 1 Esslöffel Zucker beigeben, kurz weiterschlagen. Eischnee portionsweise sorgfältig unter die Schokolademasse ziehen. Mousse zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Stunden fest werden lassen. Mousse mit einem Esslöffel abstechen, auf Tellern anrichten.