

## REZEPT VON PETER

Sendung vom 29.10.2022

**Fischröllchen vom Rotzungenfilet  
mit Rucola und Pinienkernen  
Zitronen-Senfsauce  
Bunter Frühlingssalat**

\* \* \*

**Rindsfilet sauer mariniert  
an dunkler Aprikosen-Sauce  
St. Galler Kartoffelpüree  
Gemüse garnitur**

\* \* \*

**Heidelbeeren-Kompott  
Rhabarber-Mousse  
Orangen-Parfait**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## **VORSPEISE: FISCHRÖLLCHEN VOM ROTZUNGENFILET MIT RUCOLA UND PINIENKERNEN, ZITRONEN-SENFSAUCE**

### **Fischröllchen**

5 Rotzungenfilets  
150 g Rucola  
30 g Pinienkerne  
Salz und Pfeffer

Rotzungenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Pinienkerne auf die Filets verteilen und diese vom spitzen Ende her einrollen, mit einem Zahnstocher fixieren.

Fischröllchen in einen eingefetteten Garbehälter legen und im Steamer oder in einem Garkorbchen bei 80°C 8-9 Minuten dämpfen.

### **Zitronen-Senfsauce**

½ Zwiebel fein gewürfelt  
1 EL Butter  
1 EL Mehl  
4 dl Gemüsebouillon  
2 EL grobkörniger Senf  
2 EL Senf mittelscharf, oder scharf  
Zitrone Schale Abrieb und Saft von ½ Zitrone  
1-2 EL Crème fraîche  
Salz und Pfeffer

Zwiebel in der Butter glasig dünsten, anschliessend unter ständigem Rühren mit dem Mehl bestäuben. Mit Bouillon aufgiessen, aufkochen und glattrühren.

Senf einrühren, Zitronenabrieb und Saft begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Vor dem Servieren aufkochen, Crème fraîche einrühren bis die Konsistenz cremig ist, mit dem Stabmixer aufschäumen.

Fischröllchen auf Senfsauce anrichten, mit etwas Salat oder Spargelspitzen servieren.



## **HAUPTGANG: RINDSFILET SAUER MARINIERT AN DUNKLER APRIKOSEN-SAUCE, ST. GALLER KARTOFFELPÜREE, GEMÜSEGARNITUR**

### **Rindsfilet**

4 EL Rapsöl  
5 Rindsfiletsteaks  
Salz und Pfeffer

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, im heissen Öl bei starker Hitze ca. 1 Minute pro Seite anbraten. Dann in zwei passende Sous-Vide Vakuumbbeutel geben.

### **Marinade**

4 Lorbeerblätter  
4 Nelken  
1 EL Honig  
3 EL Soft Aprikosen gemischt sauer/süss in Würfel geschnitten  
1 dl Aceto Balsamico  
2 dl Porto  
2 dl Rotwein  
1 EL Maizena  
100 g eiskalte Butter  
1 EL Demi Glace Rind

Alles bis und mit Rotwein mischen, gleichmässig auf die zwei Beutel mit dem Fleisch verteilen. Beutel mit dem Tauchverfahren im Wasserbad entlüften, verschliessen und vakuumieren.

Fleisch für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren. Das Sous-Vide Wasserbad auf 56°C vorheizen. Die Beutel so ins Wasserbad einlegen, oder einhängen, dass der Verschluss nicht im Wasser liegt. Die Steaks ca. 60 Minuten garen.

Beutel aus dem Wasserbad nehmen, Marinade in einen Topf giessen, Fleisch im Beutel (Wasserbad) oder Backofen warmhalten.

Marinade bei starker Hitze aufkochen, Lorbeerblätter und Nelken entfernen, Demi Glace einrühren, je nach Konsistenz angerührtes Maizena einrühren, vom Herd nehmen und die eiskalte Butter stückweise unter schlagen.



### **Kartoffelpüree**

1 kg Kartoffeln, blaue St Galler, geschält in Stücke geschnitten  
3 dl Rahm-Milch-Gemisch  
100 g Butter  
Muskatnuss gerieben  
Salz und Pfeffer

Kartoffeln in reichlich Salzwasser weichkochen. Rahm-Milch Gemisch aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, reichlich Muskatnuss reiben (je nach Geschmack), Kartoffeln abgiessen und in der Pfanne mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, nach und nach Flüssigkeit (Milch-Rahm Gemisch) beifügen, nach und nach Butter darunterziehen. Abschmecken, warmstellen.

### **Gemüse**

10 Snack-Rüebli ungeschält  
1 grosser Kohlrabi geschält, in Balken geschnitten  
2 Zweige Thymian  
1 EL Honig  
Schnittlauch  
Fleur de Sel  
Pfeffer

Rüebli und Kohlrabi knackig kochen oder dampfgaren, Rüebli in einer Pfanne mit Honig und gezupftem Thymian glasieren.



## **DESSERT: HEIDELBEEREN-KOMPOTT, RHABARBER-MOUSSE, ORANGEN-PARFAIT**

### **Heidelbeeren-Kompott**

2 dl Rotwein  
2 EL Heidelbeeren- oder Cassis-Likör  
40 g Zucker  
2 Blätter Gelatine in kaltem Wasser eingeweicht  
300 g Heidelbeeren  
verschiedene Beeren und Pfefferminze

Rotwein, Likör und Zucker aufkochen, Gelatine dazugeben und gut verrühren. Heidelbeeren begeben und kurz aufkochen. Noch warm servieren. Verschiedene Beeren und Pfefferminz zur Deko.

### **Rhabarber-Mousse**

700 g Rhabarber, gerüstet und in Würfel  
1 Zitrone, wenig Schale und Saft  
6 EL Grenadinsirup  
4 Beutel Hagebuttentee  
8 Blatt Gelatine in kaltem Wasser eingeweicht  
120 g Zucker  
1 Päckli Vanillezucker  
1 TL Zimt  
360 g Naturjoghurt  
3 dl Rahm, steif geschlagen  
4 Eiweiss, steif geschlagen

Rhabarber, Zitrone und Sirup in einer Pfanne mischen, Teebeutel dazugeben, aufkochen, zugedeckt ca. 8-10 Minuten kochen. Teebeutel entfernen.

Rhabarber pürieren, Gelatine einrühren, Zucker, Vanillezucker und Zimt dazugeben. 5 EL für Deko entnehmen, auskühlen lassen.

Joghurt unter das restliche Püree mischen, Rahm darunterziehen, Eischnee vorsichtig darunterheben, zugedeckt 3-4 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

### **Orangen-Parfait**

4 Eigelbe  
60 g Zucker  
2 dl Vollrahm geschlagen  
60 ml Eier-Orangen-Likör  
4 Orangen



Orangen mit einem scharfen Messer filetieren, entstehender Saft auffangen. Eigelb mit dem Zucker im Wasserbad warm schlagen, bis die Masse cremig wird. Anschliessend kalt schlagen und den Schlagrahm darunterziehen, Likör und Orangenfilet mit Saft darunterheben. Eine passende Parfait- oder Guetzli-Form, je nach Beschaffenheit grosszügig mit Frischhaltefolie auskleiden, Masse einfüllen, Folie überschlagen, einfrieren.