REZEPT VON TOBIAS

Sendung vom 03.12.2022

Roastbeef mit Kräuterkruste
auf lauwarmem Spargelsalat

*** * ***

Lammgigot
Süsskartoffel-Gratin
Glasiertes Saisongemüse

*** * ***

Ovomaltine-Soufflé mit flüssigem Kern

Vorspeise

Hauptgang

Dessert

VORSPEISE: ROASTBEEF MIT KRÄUTERKRUSTE AUF LAUWARMEM SPARGELSALAT

Roastbeef
750 g Roastbeef
350 ml Rindssuppe
1 EL Senf
4 EL Öl
Salz
Pfeffer

Backofen auf 190°C vorheizen. Fleisch mit Küchengarn binden, salzen, pfeffern und mit 1 EL Senf dünn einstreichen. Fleisch in 4 EL Öl rundum anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Rindssuppe dazugeben. Alles in den Backofen schieben und ca. 50 Minuten (untere Schiene / Gitterrost) braten. Fleisch nach halber Garzeit wenden und mit entstandenem Bratensaft übergiessen.

Kräuterkruste
2 Knoblauchzehen
30 g Petersilie, Thymian, Rosmarin
50 g Butter, weich
100 g Semmelbrösel
Senfkörner
Salz
Pfeffer

Knoblauch und Kräuter sehr fein hacken. Kräuter mit Knoblauch, Butter, Senfkörnern und den Bröseln vermischen.
Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten rasten lassen. Bratensaft passieren und ca. 5 Minuten köcheln.
Backofen auf Grillstellung vorheizen. Küchengarn entfernen, Kräutermasse auf der Oberseite des Fleischstückes verteilen. Fleisch im Backofen (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 15 Minuten überbacken.

Pistazien-Petersilien-Pesto
50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
1 Bund krause Petersilie
60 g Pistazienkerne
5 EL Öl
Salz
Pfeffer

Vom Parmesan mit einem Sparschäler einige Locken abziehen. Restlicher Parmesan grob in Stücke brechen. Knoblauch schälen. Petersilie waschen, trocken tupfen. Pistazien, Petersilie, Knoblauch, Parmesanstücke und Öl in einen Mixer geben und pürieren.

Lauwarmer Spargelsalat
800 g grüne und weisse Spargeln
2 EL Crème Fraîche
2 EL Himbeeressig
4 EL Öl
1 Granatapfel (Kerne davon)

Spargeln im unteren Drittel schälen. Enden frisch anschneiden. Das heist, von den Spargeln das hölzerne Ende (ca. 2 cm) abschneiden. Spargelstangen leicht schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Wasser aufkochen. Salzen. Spargeln darin ca. 5 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
Crème Fraîche, Himbeeressig, Öl und die Granatapfelkerne mischen. Über die Spargeln giessen und servieren.

HAUPTGANG: LAMMGIGOT, SÜSSKARTOFFEL-GRATIN, GLASIERTES GEMÜSE

Lammgigot
1 Lammkeule vom Milchlamm 1,5-2kg ohne Knochen
3 Knoblauchzehen
2 Rüebli
¼ Sellerie
2 Zwiebeln
1 l Kalbsfond
Salz, Pfeffer, Wacholder
3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin

Gremolata
20 Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Bund Petersilie
200 g Olivenöl
Thymian

Die Keule vom Lamm parieren und den Knochen entfernen. Das Fleisch mit einer Schnur fest zusammenbinden. Das Gemüse rüsten und Würfel von 1.5 cm schneiden.
Den Backofen auf 160°C Ober-Unterhitze vorheizen.
Die Lammkeule würzen und in einem Bräter gut anbraten. Das geschnittene Gemüse dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Kalbsfond auffüllen. Die Lammkeule auf das geschnittene Gemüse setzen. Das Lamm ca. 45 Minuten garen, bis das Fleisch die Kerntemperatur von 50°C erreicht hat. Das Lamm aus dem Ofen nehmen und die Bratenflüssigkeit passieren. Die Lammkeule zum Nachziehen in den ausgeschalteten Ofen geben. Die Bratenflüssigkeit reduzieren. Zum Servieren das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden.
Für die Gremolata die Cherrytomaten in gleichmässige Scheiben schneiden, nebeneinander auf ein Blech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und etwas Kräutern würzen und im Ofen dehydrieren.
Die Zitrone schälen und in feine Brunoise schneiden, die Petersilie und Knoblauch fein hacken. Die dehydrierten Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden. Alle Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl bedecken.

Süsskartoffel-Gratin
800 g Süsskartoffeln
100 g Alpkäse (gerieben)
1 Knoblauchzehe
1 TL Bouillon
4 dl Rahm
Muskat

Ofen auf 180°C Heissluft/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C). Süsskartoffelscheiben lammellenförmig in die vorbereitete Form geben. Restliche Zutaten verrühren, darübergiessen.
Gratin in der Mitte des vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten backen. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie oder einem passenden Deckel abdecken und fertig garen.

Glasiertes Gemüse
Rüebli
Kohlrabi
Radieschen
Broccoli
Zuchetti
1 dl Bouillon
2 TL Zucker
Butter

Das Gemüse in ähnlich grosse Stücke schneiden. Butter in eine weite Pfanne geben und schmelzen.
Gemüse beigeben. Bouillon, Zucker und Salz beigeben, zudecken und das Gemüse bei kleiner Hitze weichdünsten.
Glasieren: Verbliebene Flüssigkeit ohne Deckel einkochen, bis ein glänzender Sirup entsteht.
Gemüse darin schwenken, sodass es einen schönen Glanz bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DESSERT: OVOMALTINE-SOUFFLÉ MIT FLÜSSIGEM KERN

200 g Ovomaltine Schokolade Noir
120 g Butter
4 Eier
100 g Zucker
2 TL Vanille Zucker
1 Prise Salz
80 g Mehl
Puderzucker

6 Soufflé-Förmchen (Ø 7-8 cm) einfetten. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160°C) vorheizen.
Ovomaltine Schokolade Noir grob hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen, vom Herd nehmen.
Die gehackte Schokolade zur Butter geben und unter gelegentlichem Rühren schmelzen.
In einer Schüssel Eier, Zucker und Salz mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Geschmolzene Schokolade-Buttermischung hinzugeben und verrühren. Zum Schluss das Mehl unterrühren.
Den Teig auf die 6 vorbereiteten Soufflé-Förmchen verteilen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens 13 Minuten backen.
Ovo Soufflé aus dem Ofen holen und vorsichtig aus den Förmchen lösen und direkt auf einen Teller stürzen. Eventuell den Rand mit einem Messer vorsichtig lösen.
Mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.