

REZEPT VON CAROLINE

Sendung vom 06.12.2025

Crevetten à la St. Tropez

* * *

Rindsfilet mit Chimichurri-Sauce und Parmigiana

* * *

Geschlagener Eiskaffee und Chocolate Chip Cookie

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



VORSPEISE: CREVETTEN À LA ST. TROPEZ

500 g Crevetten
2 Chilischoten
8 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
1 Zitrone
1 Zweig Dill
Salz, Pfeffer

Die Knoblauchzehen abziehen und jeweils in vier Stücke schneiden.

Die Schale der Crevetten entfernen, am Rücken leicht einschneiden und den Darm entfernen. Anschliessend kalt abspülen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Crevetten mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Chilischoten aufschneiden, entkernen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Zitrone in Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Crevetten mit Salz und Pfeffer würzen und im Anschluss zusammen mit den Chiliringen und den Zitronenscheiben in das heisse Öl geben. Bei starker Hitze etwa drei Minuten die Crevetten braten, bis sie ringsum Farbe angenommen haben. Nach zwei Minuten den Knoblauch und den Dill hinzufügen und alles immer wieder gut umrühren.



HAUPTGANG: RINDSFILET MIT CHIMICHURRI-SAUCE UND PARMIGIANA

Rindsfilet

5 Rindsfilet-Medaillons
2.5 EL Öl
2.5 Knoblauchzehen
etwas Butter
2 Rosmarinzweige
Salz, Pfeffer

Rindsfilet-Medaillons etwa eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen.

Die Medaillons auf beiden Seiten salzen. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Medaillons auf allen Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Anschliessend die Temperatur reduzieren und bei kleiner Hitze die Butter dazugeben. Die Rosmarinzweige und den ungeschälten Knoblauch dazugeben.

Die Pfanne ab und zu leicht kippen und die Medaillons so immer wieder mit der aromatisierten Butter angießen. Die Medaillons sollten eine Kerntemperatur von 50 °C haben.

Chimichurri-Sauce

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Peperoncino
6 EL Olivenöl
6 EL Rotweinessig
1 Zitrone
1 Bund Peterli
1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin
Pfeffer

Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoncino entkernen und in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mit Öl und Essig verrühren. Von der Zitrone den Abrieb dazugeben. Peterli, Thymian und Rosmarin sehr fein schneiden, daruntermischen. Nach Belieben würzen.



Parmigiana

5 Auberginen
625 g Tomaten, passiert
3 EL Olivenöl
375 g Parmesan, frisch gerieben
440 g Mozzarella
1 Zwiebel, klein geschnitten
3 Knoblauchzehen
Öl zum Frittieren
Mehl zum Frittieren
Salz, Pfeffer

Die Auberginen in fingerdicke Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. Anschliessend beiseitestellen und ca. eine Stunde ziehen lassen. Danach gut abtupfen und in Mehl wälzen. Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin braten, danach gut mit Küchenpapier abtupfen.

In einem Topf die klein geschnittene Zwiebel und zwei gepresste Knoblauchzehen in einem Esslöffel Olivenöl goldbraun braten. Die Tomaten hinzugeben und am Schluss mit dem klein geschnittenen Basilikum abschmecken.

Eine Backform mit einem Esslöffel Olivenöl ausstreichen. Eine Knoblauchzehe fein schneiden und auf dem Boden der Backform verteilen. Eine Schicht Auberginen darauf verteilen, Tomatensauce verteilen, mit Mozzarellascheiben belegen und etwas Parmesan darüber streuen. Nun eine weitere Schicht mit allen Komponenten erstellen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Unter- und Oberhitze so lange überbacken, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Das dauert ca. 35 – 40 Minuten.



DESSERT: GESCHLAGENER EISKAFFEE UND CHOCOLATE CHIP COOKIE

Geschlagener Eiskaffee

2.5 dl Vollrahm
600 g Vanilleglace
1.2 dl Espresso, kalt

Den Rahm steifschlagen. In einen Spritzsack mit Sternfüllung geben und kühlstellen.
Glace in ein hohes Mixglas geben. Den Espresso dazugießen. Alles zu einer cremigen Masse mixen. Den Eiskaffee in Gläser füllen und den Rahm darauf spritzen.

Chocolate Chip Cookie

110 g Butter, weich
175 g Zucker
0.25 Päckchen Vanillezucker
etwas Salz
1 Ei
150 g dunkle Schokolade, gehackt
160 g Mehl
1 Msp. Backpulver

Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker, Salz und Ei beigeben. Rühren, bis die Masse hell ist. Schokolade darunterrühren. Mehl und Backpulver mischen und dazusieben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Mit zwei Teelöffeln baumnussgrosse Teigkugeln auf ein vorbereitetes Blech legen. Mit kalt abgespülten Händen leicht flachdrücken, sodass sie 1 cm hoch werden. Kühlstellen.

Den Ofen auf 155 °C Heissluft vorheizen. In der Mitte des Ofens 11-13 Minuten backen.