

REZEPT VON ROLF

Sendung vom 24.10.2026

Avocado auf Toast mit Onsen-Ei und knusprigem Speck

* * *

Hanging Tender mit Portweinjus, Fondant-Kartoffeln und Ofengemüse

* * *

Crêpe Suzette mit Sauerrahm-Tonkabohnen-Glace

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: AVOCADO AUF TOAST MIT ONSSEN-EI UND KNUSPRIGEM SPECK

3 Avocados
1 Zitrone, Saft davon
2 EL Öl
1 Knoblauchzehe, gepresst
15 Scheiben Toast
5 Eier
15 Tranchen Speck
Salz, Pfeffer

Die Schale und den Stein von den Avocados entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl und der Knoblauchzehe vermischen und mit einem Stabmixer pürieren.

Die Eier in einem Sous-Vide-Gerät bei 63.5 °C eine Stunde garen.

Je 3 geröstete Toastscheiben stapeln, dazwischen Avocado-creme verteilen. Das fertig gegarte Onsen-Ei über die Toastscheiben öffnen und mit knusprig gebratenem Speck garnieren.



HAUPTGANG: HANGING TENDER MIT PORTWEINJUS, FONDANT-KARTOFFELN UND OFENGEMÜSE

Hanging Tender

1.2 kg Hanging Tender
2 EL Öl
3 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer

Falls noch vorhanden, die mittlere Sehne vom Hanging Tender entfernen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Knoblauchzehen, Rosmarinzweige und Thymianzweige dazugeben und kurz anrösten. Das Fleisch mit Öl einreiben und zusammen mit dem Inhalt der Pfanne in einen Vakuumbbeutel geben. Ca. 8 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Anschliessend den Grill auf 300 °C vorheizen. Das Hanging Tender auspacken und 3 Minuten pro Seite scharf anbraten. Grilldeckel öffnen und das Fleisch auf der obersten Grillablage bei offenem Deckel für 40 Minuten garen lassen. Die Kerntemperatur sollte ca. 56 °C erreichen.

Portweinjus

2 dl roter Portwein
3 dl Bouillon
1 Schalotte
1 Rüebli
1 Knollensellerie
2 EL Tomatenpüree
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
2 EL Öl
1 EL eiskalte Butter
Salz, Pfeffer

Schalotte, Rüebli und Sellerie schälen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse kräftig anrösten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitrösten. Mit dem Portwein ablöschen und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Bouillon dazugiessen. Rosmarin, Thymian und das Lorbeerblatt dazugeben. Bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten einköcheln lassen. Die Sauce anschliessend durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter montieren.



Fondant-Kartoffeln

- 10 grosse Kartoffeln
- 3 dl Bouillon
- 2 EL Öl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige

Die Kartoffeln schälen und in gleich grosse Stücke schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Thymian- und Rosmarinzweige sowie die grob geschnittenen Knoblauchzehen dazugeben. Die Kartoffeln unten und oben gleichmässig goldbraun braten. Die Bouillon dazugiessen und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Für 40 Minuten köcheln lassen, bis die Bouillon vollständig eingezogen ist.

Ofengemüse

- 1 Blumenkohl
- 1 Brokkoli
- 2 Rüebli
- 2 EL Chiliöl
- Salz, Pfeffer

Das Gemüse rüsten und klein schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Das Gemüse in eine Form geben und mit dem Chiliöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 140 °C Umluft für 40 Minuten garen.



DESSERT: CRÊPE SUZETTE MIT SAUERRAHM-TONKABOHNEN-GLACE

Crêpe Suzette

150 g Mehl
3 Eier
1 Prise Salz
2.5 dl Milch
50 g Butter
2 Orangen
20 g Zucker
5 EL Grand Marnier

Mehl, Eier, Salz, Butter und Milch in einer Schüssel gut vermischen, bis ein flüssiger und geschmeidiger Teig entsteht. In einer heissen Pfanne portionsweise Crêpes ausbacken. Anschliessend die Crêpes zu Dreiecken formen.

In einer Pfanne den Zucker karamellisieren. Den Saft der beiden Orangen sowie die dünn geschnittene Schale einer Orange dazugeben. Die Crêpes zurück in die Pfanne geben und im Saft wenden. Grand Marnier dazugeben und flambieren.

Sauerrahm-Tonkabohnen-Glace

100 g Sauerrahm
1 dl Vollrahm
1.5 dl Milch
3 g geriebene Tonkabohnen
3 Eier
50 g Zucker

Alles gut vermischen, bis eine glatte und homogene Masse entsteht. Die Masse zugedeckt 8 Stunden gefrieren lassen, dabei in den ersten 4 Stunden stündlich durchrühren.