

REZEPT VON SECIL

Sendung vom 22.11.2025

Gemischter saisonaler Salat mit italienischer Sauce

* * *

Safran Risotto mit saisonalem Gemüse und Rindsfilet

* * *

Tiramisu

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: GEMISCHTER SAISONALER SALAT MIT ITALIENISCHER SAUCE

200 g Cherrytomaten
1 Gurke
3 Radieschen
100 g Granatapfelkerne
1 Kopfsalat
6 EL Öl
3 EL Aceto Balsamico
Etwas Basilikum
Etwas Oregano
Salz, Pfeffer

Cherrytomaten, Gurke, Radieschen und Kopfsalat waschen und rüsten. Die Granatapfelkerne bereitstellen. Basilikum und Oregano waschen und klein hacken. Das Öl mit dem Aceto Balsamico vermengen und die Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über den angerichteten Salat verteilen.



HAUPTGANG: SAFRAN RISOTTO MIT SAISONALEM GEMÜSE UND RINDSFILET

Safran Risotto

2 EL Butter
2 Zwiebeln, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
300 g Risottoreis
2 dl Weisswein
2 Briefchen Safran
9 dl Gemüsebouillon
1 EL Safranpulver
2 EL Parmesan
20 g Butter
Salz, Pfeffer

Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Den Reis begeben und unter Rühren mitdünsten, bis er glasig ist. Den Weisswein dazugiessen und vollständig einkochen lassen. Den Safran dazugeben. So viel Bouillon dazugiessen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Unter häufigem Rühren nach und nach mehr Bouillon dazugiessen. Den Reis ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis er cremig ist. Parmesan und Butter dazugeben und nach Belieben würzen.

Saisonales Gemüse

2 Rüebli
1 Kohlrabi
1 Brokkoli
Salz, Pfeffer

Rüebli, Kohlrabi und Brokkoli waschen und rüsten. Nach Belieben würzen. Im Steamer ca. 25 Minuten garen.

Rindsfilet

1 kg Rindsfilet
2 EL Öl
Salz, Pfeffer

Fleisch ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rindsfilet darin 5 Minuten auf jeder Seite anbraten. Das Filet im auf 100 °C vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten fertig garen, bis die Kerntemperatur 58 °C erreicht hat.



DESSERT: TIRAMISU

2 dl Halbrahm
500 g Mascarpone
90 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
2 EL Milch
3 dl Espresso
2 EL Puderzucker
200 g Löffelbiskuits
Kakaopulver

Mascarpone mit 90 g Puderzucker und Vanillezucker cremig rühren. Die Milch dazurühren. Den Rahm steifschlagen, sorgfältig unter die Mascarpone-Masse ziehen.

Den Espresso mit zwei Esslöffeln Puderzucker verrühren. Die Hälfte der Löffelbiskuits kurz in den Kaffee tauchen. Eine Form mit den Biskuits auslegen.

Die Hälfte der Mascarpone-Masse darauf verteilen. Mit den restlichen Biskuits und der restlichen Mascarpone-Masse gleich verfahren. Zugedeckt ca. 4 Stunden kühl stellen. Kurz vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.