

REZEPT VON KATJA

Sendung vom 11.11.2023

Avocado-Gurken Gazpacho mit Speck & Zwiebel Zwirbelbrot

* * *

Rindsfilet mit Sauce Hollandaise und Kartoffelgratin und dreierlei Gemüse

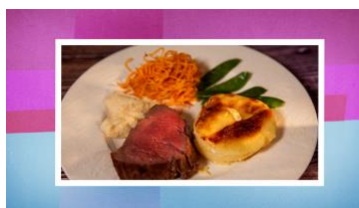
* * *

Mango-Tiramisu mit Mango-Kokos-Glacé

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: AVOCADO-GURKEN GAZPACHO MIT SPECK & ZWIEBEL ZWIRBELBROT

Avocado-Gurken Gazpacho

30 g Olivenöl
20 g Essig
1 Bund frisches Basilikum
250 g Gurke (mit Schale aber ohne Kerne)
1 Knoblauchzehe
1 Avocado
3 Frühlingszwiebeln
4 dl Wasser
1.5 TL Salz

Gurke und Avocado klein schneiden. Frühlingszwiebeln klein hacken. Alles zusammenmischen und mit dem Pürierstab gut pürieren. Kühlstellen und kalt servieren. Wenn gewünscht mit Peterli dekorieren.

Speck & Zwiebel Zwirbelbrot Teig

330 ml kaltes Wasser
30 g Olivenöl
3 g frische Hefe
100 g Dinkelmehl Typ 1050
400 g Dinkelmehl Typ 630
10 g Salz

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und 5-8 Minuten auf langsamster, dann weitere 5-8 Minuten auf zweiter Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig gut bedeckt 90 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen. Dabei nach 30 und 60 Minuten dehnen und falten. Dafür den Teig ringsum mit der Hand nach oben ziehen und zur Mitte hin falten. Anschliessend für 14-16 Stunden im Kühlschrank reifen lassen. Danach den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und circa 30 Minuten akklimatisieren lassen.

Speck & Zwiebel Zwirbelbrot Füllung

2 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
2 TL Honig
100 g Speck

Für die Füllung die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie glasig sind. Den Honig zugeben und karamellisieren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Speck in kleine Würfel schneiden.



Den Backofen auf 250° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig und ohne ihn allzu sehr zu entgasen mit den Fingern von unten zu einem etwa 2 cm dicken und etwa 40 cm breiten Rechteck zurechtziehen. Mit Zwiebeln und Speck belegen. Von der langen Seite zu einem Drittel einschlagen, das obere Teigdrittel über das untere falten, sodass ein etwa 40 cm breites, schmales Rechteck entsteht. Den Teig mit einem scharfen Messer in 8 Stücke teilen. Jedes Teigstück mit den Fingern etwas langziehen, dann ineinander verzwirbeln. Mit etwas Abstand auf die vorbereiteten Backbleche setzen und sofort in den vorgeheizten Backofen schieben.

Die Zwirbel zuerst 10 Minuten bei 250° C Dampfbacken, dann den Dampf ablassen und weitere 5-7 Minuten bei 200° C ohne Dampf fertig backen.

Etwas auskühlen lassen und dann schneiden.



HAUPTGANG: RINDSFILET MIT SAUCE HOLLANDAISE UND KARTOFFELGRATIN UND DREIERLEI GEMÜSE

Rindsfilet

1.5 kg Rindsfilet
4 EL Rapsöl
80 g Butter
3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Um das Filet herum befindet sich die sogenannte Silberhaut. Diese unbedingt entfernen vor den weiteren Schritten.

Den Backofen auf 80° C Umluft vorheizen. Das Thermometer in den dicksten Teil des Filets stecken und das Fleisch mittig auf den Rost legen.

Die Temperatur kontrollieren und 5° C unter der gewünschten Kerntemperatur aus dem Ofen nehmen.

Gusseisen Grillpfanne auf hoher Hitze ohne Öl erhitzen. Fleisch von allen Seiten mit Rapsöl bepinseln und in die sehr heisse Pfanne legen. Kurz scharf anbraten. Rausnehmen und ruhen lassen.

Sauce Hollandaise

2 Schalotten
100 ml Wasser
2 EL Weissweinessig
1 Lorbeerblatt
Pfefferkörner
200 g Butter
2 Eigelb
Etwas Cayennepfeffer
Etwas Muskatnuss
Zitrone
Salz, Pfeffer

Eine Metallschüssel in den 90° C heissen Backofen stellen und 15 Minuten erhitzen.

Wasser, Essig, Pfefferkörner und Schalotten bereitstellen. Die Schalotten schälen, würfeln und in einen kleinen Topf legen. Mit Wasser, Essig, Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Durch ein feines Sieb passieren, die Reduktion beiseitestellen.

Die Butter erhitzen und aufkochen, zum Schäumen bringen und bis zu einem leichten Braunton klären. Durch ein feines Sieb passieren und neben dem Herd temperieren lassen.

Die Eigelbe in die vorgewärmte Schüssel geben und aufschlagen. Mit dem Schlagbesen auf voller Stufe laufen lassen. Die vorbereitete Reduktion zu den aufgeschlagenen Eigelben geben.

Die geklärte Butter zuerst löffelweise langsam, dann schneller begeben. Das Eigelb und die Butter sollte gut miteinander emulgieren und sich verbinden. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitrone würzen.



Kartoffelgratin

800 g Kartoffeln
250 ml Milch
250 ml Rahm
1 EL Thymian, gehackt
½ Knoblauchzehe
2 TL Butter
50 g Emmentaler, gerieben
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Milch und Rahm in einem Topf auf 2/3 der Flüssigkeit einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Thymian würzen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Auflaufform mit der Knoblauchzehe einreiben und mit Butter fetten. Kartoffeln schuppenförmig einschichten, mit der Milchrahmmischung übergiessen. Mit Emmentaler und Butterflocken bestreuen.

Im heissen Ofen bei 200° C auf der mittlerer Schiene 30-35 Minuten backen.

Kefen

300-400 g Kefen, gerüstet
1 Zwiebel, gehackt
1 Thymianzweig
Salz, Pfeffer

Kefen und Zwiebel mit Salz, Pfeffer und Thymian in Butter andämpfen. Mit wenig Wasser ablöschen. Bei kleiner Hitze 5-10 Minuten leicht knackig dämpfen.

Selleriepüree

1 kg Knollensellerie
1 Zwiebel
90 g Butter
150 ml Weisswein
100 ml Rahm
Salz

Für das Selleriepüree die Knollensellerie halbieren, schälen und alle schwarzen Flecken entfernen. In grobe, gleichgrosse Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. In einem grossen Topf 60 g Butter bei leichter Hitze zerlassen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Anschliessend die Selleriestücke mitangehen lassen und alles leicht salzen. Mit Weisswein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.

Danach so viel Wasser hinzufügen, dass das Gemüse leicht bedeckt ist. Mit Salz würzen. Einen Backpapierdeckel aufs Gemüse legen und bei mittlerer Hitze so lange garen, bis etwa zwei Drittel der Flüssigkeit verkocht sind. Den Rahm einrühren und einmal aufkochen lassen. Die restliche Butter braun werden lassen und dazugeben. Wenn der Sellerie nach etwa 20 Minuten weich ist, die Masse in der Küchenmaschine fein pürieren.



Rüeblineest

Rüebli schälen und in lange Streifen schneiden. Die Streifen in der auf 180° C vorgeheizten Fritteuse ca. 3-4 Minuten frittieren. Mit einem Küchenpapier abtupfen und abtropfen lassen. Er kaltete vorfrittierte Rüebli nochmals ca. 4 Minuten frittieren und mit einem Küchenpapier abtupfen.



DESSERT: MANGO-TIRAMISU MIT MANGO-KOKOS-GLACÉ

Mango-Tiramisu

230 g Mango
23 Löffelbiskuits
250 g Mascarpone
180 ml Naturjoghurt
180 ml Rahm
1 Orange
75 g Zucker
1 Pack Vanillezucker
1 Schuss Marsala

Die Mangos mit einem Pürierstab zu Mus pürieren. Den Mangosaft auffangen und mit dem Saft der Orange und dem Marsala mischen.

Die Löffelbiskuits in einer mindestens 5 cm hohen Auflaufform auslegen und mit dem Saft beträufeln. Das Mangomus auf den Löffelbiskuits verteilen. Mascarpone, Joghurt, Zucker und Vanillezucker miteinander vermischen und den geschlagenen Rahm unterheben. Die Masse nun auf das Mangomus verteilen. Das Tiramisu im Kühlschrank für mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

Mango-Kokos-Glacé

2 grosse Mangos
400 ml Kokosmilch
3 EL Kokosblütensirup
1 EL Zitronensaft
1.5 TL Vanillepulver

Die Mangos schälen und in Würfel schneiden. Alles andere dazumischen und mit dem Pürierstab pürieren. Dann alles in die Eismaschine geben.