

REZEPT VON CAROLA

Sendung vom 04.11.2023

Aprikosen-Tomaten-Salat

* * *

Flat Iron Steak auf Püree mit Gemüse und Jus

* * *

Bretonisches Sablé mit Sauerrahmglacé

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: APRIKOSEN-TOMATEN-SALAT

6 Aprikosen
8 Cherry Tomaten
1 Mango
1 Zwiebel
Olivenöl
Essig
Pfeffer, Salz

Aprikosen, Cherry Tomaten und Mango in kleine Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken.
Mit Olivenöl, Essig und Gewürzen eine Sauce anrühren.



HAUPTGANG: FLAT IRON STEAK AUF PÜREE MIT GEMÜSE UND JUS

Flat Iron Steak

Flat Iron Steak beim Metzger vorbestellen. In Rauchsatz wenden. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, das Flat Iron Steak ca. 2 Minuten auf jeder Seite anbraten.

Herausnehmen und in Alufolie wickeln. Im Backofen bei 80° C ca. 25 Minuten garen.

Erbsenpüree

1 kg Erbsen, tiefgefroren

2 dl Rindsbouillon

2 TL Maizena

Salz, Pfeffer

Erbsen zur Bouillon dazugeben und auf niedriger Stufe köcheln, bis fast die ganze Flüssigkeit eingekocht ist.

Maizena dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stabmixer pürieren.

Süsskartoffeln, Paprika

Süsskartoffeln schälen und in Wasser ca. 10 Minuten kochen. In Scheiben schneiden und in Öl kurz frittieren.

Kleine Paprikas im Backofen mit der Grillfunktion grillieren.



DESSERT: BRETONISCHES SABLÉ MIT SAUERRAHMGLACÉ

Bretonisches Sablé

4 Eigelbe
140 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
170 g Butter, weich
250 g Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Fleur de Sel

Eigelbe mit dem Zucker und Vanillezucker mischen und rühren, bis eine helle Crème entsteht. Die weiche Butter mit dem Mixer auf kleiner Stufe darunterrühren. Mehl, Backpulver und Fleur de Sel dazugeben und nochmals gut durchmischen.

Den Teig im Kühlschrank gut auskühlen lassen. Herausnehmen und in Scheiben schneiden. Im Ofen bei 150° C ca. 12 Minuten backen.

Sauerrahmglacé

4 dl saurer Halbrahm
1 dl Vollrahm
80 g Puderzucker

Saurer Halbrahm in eine weite Chromstahlschüssel geben. Rahm mit Puderzucker steif schlagen. Die Hälfte davon mit dem Schwingbesen unter den sauren Halbrahm rühren, Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen.

Masse zugedeckt ca. 4 Stunden gefrieren.