

REZEPT VON SARA
Sendung vom 10.12.2022

**Lachs-Avocado-Tatar
Rindstatar
Selbstgemachtes Sauerteigbrot**

* * *

**Kalbshohrücken vom Grill
an einer Morchel-Rahmsauce
mit Bratkartoffeln,
Blumenkohl, Rüeblì und Broccoli**

* * *

**Cheesecake mit Heidelbeer-Topping
Heidelbeer-Glacé**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: LACHS-AVOCADO_TATAR, RINDSTATAR, SELBSTGMACHTES SAUERTEIGBROT

Lachs-Avocado-Tatar

Lachs in Sushi-Qualität

1 Avocado

1 Frühlingszwiebel mit Grün

1 Limette

1 EL Olivenöl

Dill

Lachs abbrausen, mit einem Küchenpapier trockentupfen, noch vorhandene Gräten vorsichtig entfernen. Lachs mit Pfeffer und etwas Salz würzen und ca. 15 Minuten gekühlt ziehen lassen. Inzwischen die Limette heiss abwaschen, mit einer Reibe die Schale fein abreiben. Saft der Limette auspressen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden, Grün in Ringe schneiden. Avocados würfeln, mit 1-2 TL Limettensaft beträufeln und mit Pfeffer und etwas Salz würzen, vorsichtig durchmischen. Dill fein hacken. Lachs mit einem Messer in feine Würfel schneiden. Mit 1 TL Limettenabrieb, Olivenöl, Frühlingszwiebeln und dem Dill vermischen. Mit Pfeffer und etwas Jodsalz abschmecken. Avocado und Tatar aufeinanderschichten und Tatar nach Belieben garnieren.

Rindstatar

300 g mageres Rindfleisch (Filet)

½-1 EL Cognac

2 EL Olivenöl

½ Schalotte

1 Essiggurke

1 getrocknete, eingelegte Tomate

½ EL Kapern

2 EL Petersilie glatt

1 TL Senf

2 TL Ketchup

Salz, Pfeffer, Paprika, wenig Chiliflocken gemahlen

Das Rindfilet in feine Würfel schneiden. Restliche Zutaten alle fein hacken und gut mischen. Fleisch von Hand marinieren. Mit einem Servierring anrichten und nach Belieben garnieren.



Sauerteigbrot

20 g Sauerteig Anstellgut (selbst gezogen oder bei Bäckerei beziehen)

20 g Weissmehl

30 g Vollkornmehl

½ dl Wasser

Vorteig:

4 dl Wasser

350 g Weissmehl

150 g Vollkornmehl

2 TL Salz

1 EL Wasser

Anstellgut in eine Schüssel geben, mit Mehlen und Wasser verrühren, zugedeckt über Nacht bei Raumtemperatur aufgehen lassen. Wasser zum Sauerteig giessen, verrühren. Mehle begeben, zu einem feuchten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten aufgehen lassen. Salz mit dem Wasser verrühren, unter den Teig kneten, mit der Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten kneten, nochmals bei Raumtemperatur ca. 1½ Stunden aufgehen lassen. Teig mit einem Teighorn von vier Seiten her vom Schüsselrand lösen, in der Schüssel hochziehen und in die Mitte fallen lassen. Teig nochmals zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Minuten aufgehen lassen. Diesen Vorgang drei Mal wiederholen. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur nochmals ca. 3 Stunden aufgehen lassen. Bratopf mit dem Deckel in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 240 °C vorheizen. Bratopf herausnehmen, den Bratopfboden gut bemehlen. Teig mit einem Teighorn vom Schüsselrand lösen, in den Bratopf geben, mit wenig Mehl bestäuben, mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, zugedeckt ca. 30 Minuten backen. Deckel entfernen, ca. 15 Minuten fertig backen. Herausnehmen, Brot aus dem Bratopf nehmen, auf einem Gitter auskühlen.



HAUPTGANG: KALBSHOHRÜCKEN VOM GRILL AN EINER MORCHEL-RAHMSAUCE MIT BRATKARTOFFELN, BLUMENKOHL, RÜEBLI UND BROCCOLI

Kalbshohrücken vom Grill

Kalbshohrücken
4 EL Olivenöl
2 EL Weisswein
Rosmarin
Thymian
3 Knoblauchzehen
Pfeffer
Salz

Olivenöl, Weisswein und Pfeffer mischen, Kalbshohrücken am Vorabend damit einreiben und zusammen mit den Kräutern und dem Knoblauch in einem luftdichten Beutel über Nacht marinieren. 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen, Marinade abstreifen. Fleisch in die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Hohrücken ist. Butter und Thymianzweige auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens (80 °C) schieben. Thermometer auf 55 °C einstellen. Nach ca. 90-120 Minuten sollte der Hohrücken die gewünschte Kerntemperatur von 55 °C erreicht haben (das Ziel ist es, nach dem Grillieren eine Kerntemperatur von 58 °C zu erzielen). Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf dem Grill rundherum anbraten. 5 Minuten unter Alufolie ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Morchel-Rahmsauce

1 Schalotte
20 g getrocknete Morcheln
1 EL Butter
4 cl Cognac
½ TL Maizena
1 dl Weisswein
2 dl Vollrahm
Salz, Pfeffer

Morcheln in lauwarmem Wasser einweichen. Morcheln abgiessen und gut ausdrücken, Einweichwasser dabei durch ein Passiertuch gesiebt auffangen. Morcheln gut abspülen und längs vierteln. Schalotte sehr fein hacken und in Butter andünsten. Morcheln kurz mitdünsten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Weisswein und Maizena gut vermischen, zugeben und etwas reduzieren. Vollrahm und gesiebttes Einweichwasser beifügen, zu einer cremigen Sauce einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Bratkartoffeln

4 EL Bratbutter
Kartoffeln (klein, zB. Patatli)
Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen und in Salzwasser knapp gar kochen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Kartoffeln halbieren und unter ständigem Wenden goldbraun braten. Kartoffeln mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse

Rüebli
Broccoli
Blumenkohl
1 EL Butter

Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Vor dem Servieren Gemüse kurz in Butter anbraten.



DESSERT: CHEESECAKE MIT HEIDELBEER-TOPPING, HEIDELBEER-GLACÉ

Cheesecake mit Heidelbeer-Topping

150 g Vollkornguetzli
50 g Macadamia-Nüsse
50 g Butter
2 Prisen Fleur de Sel
2 Eier
1 dl Halbrahm
400 g Frischkäse
180 g Saurer Halbrahm
2 EL Maizena
1 Beutel Vanillezucker
120 g Puderzucker
1 Zitrone (Bio)
200 g Heidelbeeren
30 g Zucker
15 ml Zitronensaft
15 ml Wasser
Wenig Maisstärke

Für den Boden Vollkornguetzli und Macadamia-Nüsse fein zerstoßen, mit geschmolzener Butter und Fleur de Sel mischen, auf dem Boden der gefetteten Springform gut andrücken, kühl stellen. Für die Füllung die 2 Eier und alle Zutaten bis und mit Puderzucker gut verrühren. Zitronenschale fein dazu reiben. Füllung auf dem abgekühlten Boden verteilen. Springformboden aussen mit Alufolie einpacken und auf ein mit Wasser gefülltes Backblech stellen. Cheesecake in der unteren Ofenhälfte bei 180 °C ca. 45 Minuten backen. Ofentür öffnen und Cheesecake im Ofen abkühlen lassen. 6 Stunden kühl stellen.

Für das Topping Heidelbeeren, Zucker, Zitronensaft, Wasser und wenig Maizena in einen Kochtopf kurz aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen, anschliessend mit dem Pürierstab pürieren. Topping etwas abkühlen lassen, auf dem Cheesecake verteilen und mit frischen Heidelbeeren garnieren.



Heidelbeer-Glacé

480 ml Vollmilch
105 g Zucker
4 g Johannisbrotkernmehl
70 ml Vollrahm
65 g Crème fraîche
200 g Blaubeeren
30 g Zucker
15 ml Zitronensaft
15 ml Wasser

Vollmilch, Zucker und Johannisbrotkernmehl unter Rühren auf 82 °C erhitzen. Flüssige Eismasse in ein sauberes Chromstahlgefäss umfüllen und kurz mit dem Pürierstab durchmischen. Vollrahm sowie Crème fraîche dazugeben, nochmals mit dem Pürierstab durchmischen, zudecken und im Kühlschrank abkühlen lassen. Blaubeeren, Zucker, Zitronensaft und Wasser in einen Kochtopf abwägen, kurz aufkochen, zwei Minuten weiterköcheln, anschliessend mit dem Pürierstab pürieren, kühlstellen. Nach ca. 1-2 Stunden 80 g der Milch-Eismasse mit dem Blaubeer-Mus vermischen und erneut kühl stellen. Restliche Milch-Eismasse in die Eismaschine geben und gefrieren lassen. Milch-Eis in ein Gefäss abfüllen und tiefkühlen. Blaubeer-Eismasse ins Gefäss der Eismaschine geben und ebenso gefrieren lassen. Blaubeer-Eis gleichmässig auf dem Milch-Eis verteilen, mit einem Esslöffel die beiden Eissorten behutsam marmorieren und alles zusammen nochmals 1 bis 4 Stunden weiter gefrieren lassen.