

## Schwimmende Mühle und Tausendschön bei Petershagen

Sommergemüsequiche, Salat mit Kapuzinerkresse und Ziegenfrischkäse  
Rinderfilet in Salzteigmantel mit Bratkartoffeln und Sauce Bernaise  
Mojito



### Zutaten

(für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben)

#### **Gemüsequiche mit Salat**

##### **Mürbeteig**

330 g Roggenschrot (idealerweise 24 Stunden in Wasser eingeweicht)

30 g Roggenmehl

2 EL Honig

1 Ei

½ TL Salz

250 g weiche Butter

##### **Gemüsebelag**

3 Tomaten

1 Porree

1 rote Zwiebel

2 Zucchini

70 g Bohnen

2 frische Knoblauch

5 Blätter der Kapuzinerkresse

Olivenöl

je 5 Zweige Rosmarin, Salbei, glatte Petersilie Thymian

1 EL Butter

Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### **Royalmasse**

10 Eier

300 ml Sahne

Muskatnuss, Salz, weißer Pfeffer

### **Salat**

1 Kopfsalat

1 Handvoll Kapuzinerkresse mit Blüten

1 EL Zucker

300 g Ziegenfrischkäse



### **Rinderfilet in Salzteigmantel mit Bratkartoffeln**

#### **Rinderfilet**

1 Rinderfilet (ca. 700 g - 1 kg - je nach Hunger)

180 g Salz

180 ml Wasser

200 g Roggenmehl

Salz, weißer Pfeffer

Pflanzenöl

1 Handvoll Rosmarin, Thymian, Salbei

#### **Bratkartoffeln**

5 große Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

1 frischer Knoblauch

1 rote Zwiebel

2 Scheiben Parmaschinken oder Frühstücksspeck

Prise Salz, Kümmel, weißer Pfeffer, Zucker

100 g Babymöhren

Olivener Öl

### **Sauce Bernaise**

250 g Butter  
100 ml Weißwein  
6 Stängel Blatt Petersilie  
weißer Pfeffer  
2 Eigelbe  
Spritzer Worcestersoße  
Saft von 1 Limette

### **Mojito** (Zutaten für je 1 Cocktail)

1 Limette  
2 TL brauner Zucker  
5 cl Rum  
4 EL Crashed Ice  
8 Blätter frische Pfefferminze

## **Zubereitung**

Für die **Quiche** die Zutaten für den Mürbeteig in einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten, zwischen 2 Lagen Backpapier dünn ausrollen und (mit dem Papier) in die Quicheform legen. An den Rändern andrücken. Überschüssigen Teig und Papier abschneiden. Nun die Fläche mit Hülsenfrüchten (z.B. Linsen) ausfüllen und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann den Boden 15-20 Minuten (je nach Dicke) bei 180 Grad „blind backen“.

Für den **Belag** einen langen Schuss Olivenöl mit Rosmarin, Salbei und einem halbierten Knoblauch in der heißen Pfanne aromatisieren und zunächst die geteilten Tomaten von beiden Seiten im heißen Öl anrösten und reduzieren lassen. Salzen und pfeffern. Die Tomaten entnehmen, häuten und beiseite stellen.

Bei Bedarf erneut Olivenöl in dieselbe Pfanne geben und nun die gewürfelten Zucchini sowie die kleingeschnittene rote Zwiebel durchschwenken und salzen. Die Zucchini, Zwiebel und Tomaten in eine Auflaufform geben (den Knoblauch und die angerösteten Kräuter vorher entnehmen).

Die Butter zusammen mit dem Thymian und 2 zerdrückten Knoblauchzehen in einer neuen Pfanne anrösten und den Lauch in feingeschnittenen Ringen hinzugeben. Mit weißen und schwarzen Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie unterheben. Ebenso in die Auflaufform geben.

Die Bohnen kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, in kleine Stücke schneiden und zum anderen Gemüse geben. Zum Schluss einige Blätter der Kapuzinerkresse hacken, ebenso hinzugeben und alles durchmengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hülsenfrüchte nun von der Quiche entfernen und das vermengte Gemüse auf den Teig verteilen (den „Saft“ abgießen und aufbewahren).

Als Topping fehlt nun noch die Eimasse („**Royalmasse**“): Hierzu alle Zutaten mit dem Schneebesen vermengen, den „Saft“ vom Gemüse hinzufügen und alles zusammen auf das Gemüse geben.

Die Quiche für ca. 40 Minuten bei 180 Grad auf den Grill oder in den Backofen, bis die Masse fest ist.

Den **Kopfsalat** putzen und zupfen, lediglich mit Zucker bestreuen und darin marinieren lassen. Zum Schluss mit gezupfter Kapuzinerkresse dekorieren.

Die Quiche zusammen mit dem Salat und dem Ziegenfrischkäse anrichten.

Für die Hauptspeise wird zunächst das **Rinderfilet** zubereitet:

Das Fleisch parieren und mit Pfeffer würzen. In heißem Pflanzenöl von beiden Seiten scharf anbraten dann auf Küchenpapier ruhen lassen. In dieselbe Bratenpfanne nochmals Öl hineingeben und die Kräuter darin anrösten.

Nun das Salz, Wasser, Roggenmehl und einen Schuss Öl in der Küchenmaschine zu einem Salzteig verkneten und mit einem Nudelholz zu 2 ca. 1cm dicke Teigplatten verarbeiten. Eine Teigplatte in eine große Form legen, das Fleisch sowie die angerösteten Kräuter drauf legen und mit der 2. Teigplatte verschließen. An den Rändern gut zusammendrücken, sodass das ganze Filet vom Teigmantel verschlossen ist. Das Fleisch in der Form nun für ca. 30 Minuten bei 180 Grad auf den Grill geben, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist. Den Salzteig dann wieder entfernen und das Fleisch zum Verzehr aufschneiden.

Die **Kartoffeln** mit Schale in Salz/Kümmelwasser mit einem halbierten Knoblauch gar kochen und dann abschrecken. Pellen, in Scheiben schneiden und zusammen mit der gewürfelten Zwiebel in Öl anbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zum Schluss noch klein gewürfelten Parmaschinken zum Aromatisieren hinzufügen und alles zusammen durchschwenken.

Die Babymöhren putzen, kurz in kochendem Wasser garen und im Anschluss mit Zucker und Salz in Olivenöl anbraten.

Für die **Sauce Bernaise** wird zunächst die Butter zerlassen und langsam zu Nussbutter erhitzt, durch ein Sieb passiert und zur Seite gestellt.

Den Weißwein zusammen mit der Hälfte der gehackten Blattpetersilie und weißen Pfeffer reduzieren und ebenfalls durch ein Sieb geben. Der Weißweinreduktion dann 2 Eigelbe hinzufügen und mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Gegen Ende langsam die Nussbutter hinzufügen und solange weiterschlagen, bis eine Zabaione artige Konsistenz erreicht ist. Den Rest der Petersilie hacken und unterrühren und alles zusammen mit einem Spritzer Worcestersauce und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Die Limette für den **Mojito** in kleine Stücke schneiden, in ein Glas geben und zerstampfen. Die restlichen Zutaten hinzufügen umrühren, fertig!

**Guten Appetit!**