



Folge 3: Luxus für Schweine und Rinder

Die Rezepte von Sabine Goertz

Vorspeise: Sommerterrinen mit Kräutersauce



Zutaten für 4 Personen

Für die Sommerterrinen:

- 250 g Putenbrustfilet
- 1/2 kleines Bund Petersilie
- 1 Schalotte
- 125 g Sahne
- Salz · Pfeffer aus der Mühle
- Paprikapulver (edelsüß)
- 5 Möhren
- 1 Kohlrabi
- 160 g Erbsen

Für die Kräutersauce:

- 2 EL gemischte, gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Estragon, Schnittlauch, Kresse, Dill)
- 2 EL Speisequark
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- Zucker
- einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitung:

Am Vortag für die Sommerterrinen das Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Das Fleisch im Blitzhacker grob pürieren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie, die Schalotte und die Sahne zum Fleisch geben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Möhren schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Den Kohlrabi schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Möhren und den Kohlrabi in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Erbsen im Salzwasser 1 Minute blanchieren.

Den Backofen auf 160°C vorheizen. Vier Weckgläser (à ca. 225 ml Inhalt) rundum mit den Möhrenstreifen auslegen. Zuerst die Erbsen, dann den Kohlrabi und die Putenmasse hineinschichten. Mit Möhrenstreifen abdecken. Die Gläser verschließen. Ein tiefes Backblech halbhoch mit Wasser füllen, die Gläser hineinsetzen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 50 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Terrinen über Nacht mit geschlossenem Deckel kühl stellen.

Am nächsten Tag für die Sauce alle Zutaten verrühren, mit Senf, 1 Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Die Sommerterrinen auf Teller stürzen und mit der Kräutersauce und nach Belieben mit Brot und Salat servieren.



Hauptgang: Rindersteaks in aromatisiertem Dampf mit Bohnen-Erbesen-Gemüse



Zutaten für 4 Personen

Für die überbackenen Kartoffeln:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 3 EL gehackte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie)
- 50 g Butter oder Margarine
- Salz · Pfeffer aus der Mühle
- 50 g geriebener Käse (z. B. Edamer, Bergkäse, Taleggio)

Für das Bohnen-Erbesen-Gemüse:

- 450 g gemischte Bohnen und Erbsen (z.B. Stangenbohnen, gelbe Wachsbohnen, Markerbsen, Zuckerschoten)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Schwerter Senf (ersatzweise Dijon-Senf)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL saure Sahne oder Crème fraîche
- Zucker
- Salz

1 Schalotte

2 EL gehackte Petersilie

Für die Rindersteaks:

- 8 Steaks aus dem Roastbeef (à ca. 100 g)
- 2 EL Öl
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- Salz · weißer Pfeffer aus der Mühle
- je 10 schwarze und weiße Pfefferkörner 5 Pimentkörner
- 10 Korianderkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- 2 Stiele Petersilie
- 1 Stiel Basilikum
- Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für die überbackenen Kartoffeln den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen, auf einen Esslöffel legen und mit einem Messer im Abstand von 3 bis 5 mm bis auf den Löffelrand einschneiden (dadurch vermeidet man es, die Kartoffel versehentlich durchzuschneiden). Die Kräuter in die Einschnitte geben, die Kartoffeln in einer ofenfesten Form verteilen und mit zerlassener Butter oder Margarine bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten garen.



Inzwischen für das Bohnen-Erbesen-Gemüse die Bohnen putzen und waschen. Die Erbsen pülen, die Zuckerschoten putzen und waschen. In einem großen Topf ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin etwa 3 Minuten garen. Die Erbsen und die Zuckerschoten dazugeben und weitere 3 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen (dabei etwa 1 EL Wasser aufbewahren), kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Gemüse in eine Salatschüssel geben.

Für das Dressing den Zitronensaft, den Senf, das Olivenöl, die saure Sahne oder Crème fraîche und das Kochwasser gut verrühren. Mit 1 Prise Zucker und Salz würzen. Das Dressing mit den Bohnen und den Erbsen gut vermischen. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Die Schalottenringe und die Petersilie über den Salat streuen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse bestreuen und weitere 20 Minuten garen.

Für die Rindersteaks das Fleisch dünn mit Öl bestreichen. Den Rosmarin und den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen, fein hacken und die Steaks damit bestreuen.

In einem Dämpftopf oder einem flachen Topf 1l Salzwasser mit den Gewürzen aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Die Petersilie und das Basilikum waschen und dazugeben. Den passenden Dämpfeinsatz in bzw. auf den Topf stellen, die Steaks hineinlegen und bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel 4 bis 5 Minuten dämpfen. Die Steaks herausnehmen, kurz ruhen lassen und mit etwas Zitronensaft, Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Rindersteaks mit den überbackenen Kartoffeln und Bohnen-Erbesen-Gemüse in Zitronenrahm auf Tellern anrichten und servieren.

Dessert: Eierlikörparfait mit Beersauce



Zutaten für 6 Personen

Für das Eierlikörparfait:

- 5 frische Eier
- 4 EL Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 200 ml Eierlikör
- 400 g Sahne

Für die Beersauce:

- 300 g tiefgekühlte Himbeeren
- 2-3 EL Zucker
- 2-3 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Am Vortag für das Eierlikörparfait die Eier, den Zucker und den Vanillezucker in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes weißcremig schlagen. Den Eierlikör langsam unterrühren. Die Sahne steif schlagen und portionsweise mit dem Schneebesen unter die Eierlikörmasse heben.

Eine Kastenform (etwa 25 cm; ersatzweise Silikon-Muffinförmchen) mit Frischhaltefolie auslegen, die Parfaitmasse hineinfüllen und über Nacht in das Tiefkühlfach stellen.



Am nächsten Tag für die Sauce die Himbeeren auftauen lassen. Nach Belieben einige Beeren zum Verzieren beiseitelegen. Die restlichen Beeren in einen Topf geben, den Zucker und Zitronensaft dazugeben, erhitzen und abkühlen lassen. Das Parfait aus der Form stürzen und die Frischhaltefolie abziehen. Das Eierlikörparfait in Scheiben schneiden und auf Dessertteller verteilen. Die Himbeersauce dazu servieren und das Parfait nach Belieben mit Himbeeren und Zitronenmelisseblättern garnieren.