

Müllers Lust und Insel-Rinder

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Fenchelsalat mit Curryvinaigrette

Graupenrisotto mit Gouda und Saubohnen

Rindersteak mit glasierten Rübchen und Bernaise

Vanille-Parfait mit marinierten Himbeeren und gerösteten Pistazien

Alle **Zutaten für 4 Personen**,
wenn nicht anders angegeben

Fenchelsalat mit Curryvinaigrette

Zutaten

4 Stück Fenchel, klein mit Grün
1 Stück Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
3 El Öl
2 El Butter
1 El scharfes Curry
1 El mildes Curry
1 El Zucker
2 El Weißweinessig
1/2 Zitrone Saft
1 Zitrone in Scheiben
Salz

Zubereitung

Das Grün von den Fenchelknollen abschneiden, hacken und für die Kräuter-Hollandaise beiseitelegen.

Fenchelknollen halbieren, den Strunk rausschneiden, den Rest dünn aufschneiden oder hobeln. Den geschnittenen Fenchel in eine Schüssel geben, gleich salzen und durchmengen.

In einem Topf das Öl mit der Butter erhitzen und die Zwiebeln bei niedriger Hitze andünsten. Zucker und Currypulver dazugeben und alles 2 bis 3 Minuten bei niedriger Hitze mitdünsten, um das ganze Aroma des Currys zu entfalten. Alles über den geschnittenen Fenchel geben, Weißweinessig, Zitronensaft und Fenchelgrün dazugeben, alles gut vermengen und nochmal mit Salz abschmecken.

Fenchelsalat in eine Schüssel geben und nach Belieben mit Zitronenscheiben garnieren.

Graupenrisotto mit Gouda und Saubohnen

Zutaten

3 El Butter
3 Stück weiße Zwiebeln, geschält, gewürfelt
200 g Perlgraupen
200 ml Weißwein
600 ml Gemüsefond
200 g Saubohnen, gepult
20 Bunte Kirschtomaten, gewaschen, geviertelt
1 Bund Koriander, gehackt
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
200 g Gouda, gerne gereift
2 El geschlagene Sahne
1 El Butter

Zubereitung

Gemüsefond in einer Sauteuse zum Kochen bringen. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anbraten und leicht Farbe nehmen lassen. Gleich mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Perlgraupen dazugeben und zwei Minuten mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte reduzieren. Nach und nach mit dem heißen Gemüsefond auffüllen, sodass die Graupen immer bedeckt sind und bei niedriger Hitze leicht köcheln lassen. Die gepulsten Saubohnen in gut gesalzenem Wasser 2-3 Minuten blanchieren, abschrecken und dann nochmals pulen.

Wenn die Graupen nach etwa 20 bis 25 Minuten bissfest gegart sind, die Saubohnen, die Kirschtomaten und den Koriander dazugeben und einmal aufkochen.

Den Topf von der Hitze nehmen und Gouda, geschlagene Sahne und Butter einrühren, bis sie schön cremig und schlotzig sind. Alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Das cremige Graupenrisotto in eine Schüssel geben und mit etwas gehacktem Koriander und Tomatenvierteln garnieren.

Rindersteak mit glasierten Rübchen und Bernaise

Zutaten Glasierte Rübchen

1 El Butter
3 Stück Rübchen (Navette), gewaschen
70 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zutaten Bernaise-Reduktion

200 ml Weißwein
50 ml Estragon-Essig
1 El Pfefferkörner
1 El Senfkörner
5 Pimentkörner
1 El Estragon getrocknet
1 Schalotte geschält, halbiert geschnitten

Zutaten Hollandaise (wird mit der Bernaise-Reduktion gemischt)

5 Eigelb
1 TL Cayennepfeffer
375 g Butter
Salz
1/2 Zitrone Saft
1 Bund Schnittlauch geschnitten
1 Bund Blatt Petersilie, gehackt
1 Grün vom Fenchel, gehackt

Zutaten Rindersteaks

800 g Rinderrücken/-entrecôte
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Glasierten Rübchen: Rübchen schälen und in gleich große Stücke schneiden, dann in einem kleinen Topf mit Butter bei mittlerer Hitze anschwitzen und gleich mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Den Gemüsefond dazugeben und einreduzieren, bis die Rübchen bissfest gegart und schön glasiert sind.

Bernaisereduktion: Alle Zutaten gemeinsam in einen Topf geben und aufkochen. Hitze reduzieren, alles auf ein Drittel reduzieren und abseihen.

Dann: Butter in einem Topf schmelzen und beiseite stellen. Die Eigelbe gemeinsam mit der Reduktion auf dem Wasserbad schaumig schlagen.

Nach und nach, erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl die geschmolzene Butter in die aufgeschlagene Eimasse montieren, sodass eine sämige Emulsion entsteht. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unterheben und servieren.

Rindersteak: Das Fleisch parieren d.h. die groben Sehnen wegschneiden und der Länge nach halbieren. In 3 bis 4 cm dicke Scheiben schneiden und horizontal in der Mitte mit einem Küchengarn binden. Vor dem Grillen mindestens eine, besser zwei Stunden bei Raumtemperatur temperieren lassen. Die Steaks kräftig von beiden Seiten mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und den Grill auf höchster Stufe 5 Minuten vorheizen.

Die Steaks auf dem Grill von jeder Seite 3 bis 4 Minuten scharf anbraten, sodass ein Grillmuster entsteht. Vom Grill nehmen und in eine Auflaufform geben.

Den Grill auf die niedrigste Stufe runterdrehen, die Auflaufform reinstellen und bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten auf 56°C Kerntemperatur Medium garen.

Anrichten

Die Rindersteaks gemeinsam mit den Rübchen auf einem Teller anrichten, die Bernaise in einer Schüssel separat dazu servieren.

Mit dem Graupenrisotto und dem Fenchelsaat servieren.

Vanille-Parfait mit Himbeeren und gerösteten Pistazien

Zutaten Vanille-Parfait

5 Eigelb

2 Eier

1 Vanilleschote Mark

150 g Zucker

1 Schuss Wasser

1 Schuss Geneva

500 g leicht geschlagene Sahne

Als Deko

geröstete Pistazien

200 g Himbeeren frisch, gewaschen

Zutaten Himbeersauce

200 g Himbeeren TK

1 El Puderzucker

1/2 Zitrone Saft

Zubereitung

Vanille-Parfait: Eigelbe und Eier mit Vanillemark in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät auf mittlerer Stufe schaumig schlagen.

Zucker mit dem Schuss Wasser in einem kleinen Topf auf 121°C kochen und unter Rühren in die schaumige Eimasse laufen lassen. Alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit kalt schlagen lassen.

Geneva dazugeben und mit einem Drittel der geschlagenen Sahne flott einrühren. Die restliche Sahne unterheben, die Parfait-Masse in Schalen füllen und im Gefrierschrank für mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

Himbeersauce: Die TK-Himbeeren in einem Mixbecher mit Puderzucker und Zitronensaft auftauen lassen. Alles zusammen fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Anrichten

Einige frische Himbeeren auf das Vanille-Parfait setzen. Ein bisschen Himbeersauce darüber verteilen und mit gerösteten Pistazien garnieren. Den Rest der Himbeersauce dazu servieren.

Guten Appetit!