

Kochkurs „Rare, medium, well – der Steakkurs“ am 29.10.2021

Dieses Rezept gehört: _____

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Rosa gebratener Lammrücken auf Ratatouille-Salat mit Fregola Sarda und Auberginenkaviar

Fleisch

450g Lammrücken am Stück

1EL Thymian/Rosmarin gehackt

1 Prise Chilipulver

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

Fleur de Sel

Kräuter mit der geschälten Knoblauchzehe im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Olivenöl hinzu und das Lammfleisch darin marinieren.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Lammrücken von jeder Seite etwa 1-2 Minuten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf einen Gitterrost setzen und bei 100°C im Ofen einige Minuten garen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von etwa 55°C haben. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 5-10 Minuten ruhen lassen.

Ratatouille-Salat

1 Paprika rot

2 Stangen Staudensellerie

1 kleine Zucchini

4 EL Olivenöl

2 EL Balsamico bianco

1-2 TL Tomatenmark

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Piment d’Espelette

Frische Kräuter wie z.B. Rosmarin/Thymian,

Blattpetersilie

80g Fregola Sarda (s.u.)

Die Paprika vierteln, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Staudensellerie und Zucchini ebenfalls fein würfeln.

In der Hälfte des Öls zunächst die Paprika in einer Pfanne anschwitzen und mit Salz würzen. Nach 2 Minuten die Zucchini und Staudensellerie hinzugeben und eine weitere Minute anschwitzen. Nun Knoblauch und Rosmarin/Thymian untermengen und das Gemüse nochmals salzen und schön knackig garen. Direkt auf einem Blech oder großem Teller etwas auskühlen lassen.

Währenddessen das Tomatenmark, Chilischote fein gehackt mit dem Balsamico mischen. Langsam mit einem Schneebesen das Olivenöl einrühren. Zusammen mit dem Gemüse, frischen Kräutern und Fregola Sarda in einer großen Schüssel mischen und nochmals mit Salz und Pfeffer sowie Piment d’Espelette abschmecken.

Fregola Sarda

80g Fregola Sarda

Salz, etwas Olivenöl

In ausreichend Salzwasser schön bissfest kochen, kurz unter etwas kaltem Wasser abschrecken und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Aubergine

1 kleine Aubergine

½ Knoblauchzehe

Die Aubergine halbieren und an den Schnittflächen kreuzförmig einschneiden. Nun diese mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer sowie einem Spritzer

2 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise fein gemörserter Cumin

Frische Petersilie

Zitronensaft würzen und diese Marinade etwas einmassieren.
Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C je nach Größe der Aubergine für grob 20 Minuten schön weich und goldbraun garen.

Die Auberginen nun einige Minuten auskühlen lassen und mit einem Löffel die Hälften auskratzen. Die Aubergine nun auf dem Schneidebrett noch etwas kleinhacken, mit Salz und Chili sowie einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie verfeinern.

Für Zwischendurch: Sauce Béarnaise mit Flanksteak (Niedertemperatur 70°C)

Rinderflanke
600g Rinderflanke (Flanksteak)
2 EL Sonnenblumenbratöl
Fleur de sel und Pfeffer

Eine schwere Pfanne kräftig aufheizen und das Flanksteak zusammen mit dem Öl in die Pfanne geben. Von beiden Seiten für etwa 1 Minute scharf anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Das Flanksteak nun mit einem digitalen Thermometer im Backofen bei einer Temperatur von 70°C für etwa 1-1,5 Stunden sanft und schonend auf 56°C Kerntemperatur gar ziehen lassen. Vor dem Aufschneiden etwa 5 Minuten bei geöffnetem Backofen ruhen lassen. Zuletzt kräftig mit Fleur de sel und zerstoßenem Pfeffer würzen.

Sauce Béarnaise
½ Schalotte fein gehackt
6 schwarze Pfefferkörner grob gemahlen
1 EL Weißweinessig
2 EL Weißwein
1 EL getrockneter oder frischer Estragon
100 g Butter
3 Eigelbe
Salz
Limettensaft/Zitronensaft
1 kleiner Spritzer Worchester-Sauce

Butter langsam aufkochen so dass sich die Molke vom Fett trennt. Die Butter darf auch etwas braun werden. Durch ein Stück Küchenpapier auf einem Sieb durchpassieren und abkühlen lassen. Eigelbe mit dem Essig und dem Wein auf dem Wasserdampf schaumig schlagen bis der Schneebeben Spuren hinterlässt. Schalotte, Estragon und Pfeffer hinzugeben.
Die Hitze stark reduzieren und erst tröpfchenweise dann in feinem Strahl die Butter unter die Masse schlagen. Mit Limettensaft, Salz & Pfeffer verfeinern. Zum Schluss den gehackten Estragon dazu geben und mit einem Spritzer Worchester-sauce verfeinern.
Den getrockneten Estragon empfehle ich bereits mit dem Wein zusammen zu erwärmen.

Kaiserstühler Rumpsteak mit Petersilienwurzeln und La Ratte Kartoffeln aus dem Ofen

Rumpsteak

150-200 g Rumpsteak pro Person, gut abgehangen (z.B. Metzgerei Dirr)
Salz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Öl (Sonnenblumen – oder Erdnussöl)

schwarzer Pfeffer, zerdrückt
Meersalzflocken
Petersilie

Braten in der Pfanne:

Das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur bekommt. Ich persönlich bevorzuge ein Stück mit etwas mehr Fett, doch das ist Geschmackssache. Zum Braten eignet sich eine Gusseisen-Pfanne am allerbesten. Diese speichert die Hitze gleichmäßig und ausreichend, dadurch bekommst Du ein besseres Bratergebnis.

Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen. Das Steak vorher leicht mit Salz würzen und in die heiße Pfanne geben. Von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Nun ist das Fleisch „Rare“ gebraten und kann bei dieser Garstufe noch mit etwas Butter und frischen Kräutern verfeinert werden. Möchtest Du das Fleisch Medium gebraten, dann wird die Hitze etwas reduziert und das Fleisch etwa doppelt so lange angebraten. Für rosa-gebratenes Fleisch kommen noch einmal 2 Minuten hinzu. Beachte hierzu die Tabelle, die alles etwas vereinfacht. Zuletzt etwas Butter mit Kräutern in die Pfanne geben. Mit grobem Pfeffer und Fleur de Sel würzen.

Niedertemperatur-Garen im Ofen:

Mein Tipp:

Wer das Fleisch nicht in der Pfanne fertig garen möchte kann auch bei 80-100 °C im Backofen die Niedergarmethode anwenden. Das Fleisch etwa je 1 Minute von beiden Seiten scharf anbraten dann etwa 20 Minuten (bei 250 g) im Ofen garen. Absolut empfehlenswert ist hier die Kontrolle mit einem digitalen Thermometer, so gelingt jedes Stück Fleisch perfekt.

Anschließend in etwas Butter mit Kräutern in der Pfanne nachbraten. Mit grobem Pfeffer und Fleur de Sel würzen.

Bei einem 2 Zentimeter dicken Stück Fleisch	Deutsch	Französisch	Englisch	Fingertest zwischen Daumen und Zeigefinger
Ca. 2 Minuten von jeder Seite angebraten	Blutig 50 – 53 °C	Bleu	Rare	Daumen und Zeigefinger
Ca. 4 Minuten pro Seite	Medium 54 – 58 °C	Saignant	Medium Rare	Daumen und Mittelfinger
Ca. 5-6 Minuten pro Seite	Rosa 60 – 65 °C	A Point	Medium well	Daumen und Ringfinger
Ca. 7 Minuten pro Seite	Durchgebraten 65 °C – 70 °C	Bien quit	Well Done	Daumen und kleiner Finger

Petersilienwurzeln

300g Petersilienwurzeln
200g festkochende Kartoffeln (z.B. La Ratte, Drillinge)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Schluck Brühe oder Wasser
Etwas Thymian und Zitronenabrieb
2 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel etc.)

Die Kartoffeln gründlich waschen und im Salzwasser knackig garkochen. Etwas auskühlen lassen und dann halbieren.

Die Petersilienwurzeln schälen und längs Vierteln bzw. in Spalten schneiden, mit Salz, Pfeffer sowie Zucker und den restlichen Zutaten auf einem Backblech marinieren und zusammen mit den Kartoffeln flach ausbreiten.

Im vorgeheizten Ofen bei 200°C für etwa 14-16 Minuten goldbraun backen.

Das Gemüse sollte noch schön Biss haben.

Mit den frischen Kräutern mischen und falls nötig nochmals mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

Kaltes Sektsüpple mit karamellisierter Ananas

Karamellierte Ananas

1 Ananas
80g Rohrzucker
125 ml Wasser
1 Msp. Langpfeffer fein gerieben

Ananas oben und unten abschneiden und aufstellen. Mit einem Messer schälen. Dann die Ananas am besten ganz in die Hand nehmen und mit jeweils einem schrägen Schnitt die braunen kleinen Stacheln entfernen.

Der Länge nach vierteln und den Strunk herauschneiden. Die Ananasviertel in Stücke schneiden. Den Zucker in einer Pfanne dunkelbraun karamellisieren. Mit dem Wasser ablöschen und so lange kochen, bis sich der Zucker wieder aufgelöst hat. Den Pfeffer hinzufügen und sirupartig einkochen. Die Ananas einlegen und unter Köcheln etwa 3-5 Minuten ständig mit dem Karamell begießen.

Nun auf einer großen Platte auskühlen lassen.

Sektsüpple (große Menge)

1/4 L Weißwein
1/4 L Sekt
1/2 L Läuterzucker (250g Zucker/250ml Wasser)
1/2 Vanilleschote
3g Agar Agar oder 15g Tortengußpulver
Saft von 1 Zitrone
100ml Sekt zum Abschmecken

Weißwein, Sekt, Läuterzucker, Vanilleschote und das Bindemittel zusammen aufkochen, durch ein Sieb passieren und auf Eis kalt schlagen.

Direkt vor dem Servieren mit dem restlichen Sekt und Zitronensaft abschmecken.

Zusammen mit der Ananas in tiefe Schalen oder Weckgläser füllen.