

Das perfekte Dinner aus Bielefeld-Theesen



DAS GEWINNERMENÜ von Olli

„Filet vom Borgholzhauser Weiderind* an Rotweinsauce mit Rosmarinkartoffeln, Vanillemöhrrchen und Erbsenpüree“

*direkt hier erhältlich ☺



Zutaten für das Rinderfilet:

- 5 Scheibe/n Rinderfilet(s) à 150 g
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Rinderfilets in einer sehr heißen Pfanne von jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten, sodass sie Farbe bekommen und Röstaromen annehmen. Anschließend 2 EL Butter in die Pfanne geben und alles gemeinsam in der Pfanne ca. 12 Minuten in den auf 110 °C vorgeheizten Ofen stellen.

Zutaten für die Rotweinsauce:

- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 8 Pfefferkörner
- ½ TL Zucker
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml Rotwein, trockener
- 700 ml Rinderfond, dunkler
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Thymianzweige
- Salz und Pfeffer
- Mehl
- Butter zum Binden

Je nach gewünschtem Gargrad bei der jeweiligen Kerninnentemperatur (- 63 °C = medium rosa -) aus dem Ofen nehmen und kurz auf einem Brettchen nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und sofort servieren.

Für die Rotweinsauce die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter erhitzen, die Schalotten dazugeben und goldgelb anschwitzen. Die Pfefferkörner zerdrücken, mit dem Zucker und dem Tomatenmark zu den Schalotten geben und ca. 3 - 4 Minuten anschwitzen, bis sie Farbe und Röstaromen bekommen. Nun den Saucenansatz mehrmals mit insgesamt ca. 150 ml Rotwein ablöschen und immer wieder einkochen. Den Fond dazu gießen und aufkochen lassen. Den gepressten Knoblauch, Thymian und den restlichen Rotwein dazugeben und die Sauce bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln und reduzieren lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. mit Mehlbutter binden. Anschließend durch ein Sieb passieren. Für die Rosmarinkartoffeln die Kartoffeln waschen. Mit einer Messerspitze die Schale der Kartoffeln einstechen und in Salzwasser kochen, bis sie fast weich sind. Dann die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Zutaten für die Rosmarinkartoffeln:

- 1 kg Drillinge, festkochend
- Olivenöl, ca. 4 - 5 EL
- einige Rosmarinzweige, ca. 10 - 15
- Salz und Pfeffer

In der Zwischenzeit die Nadeln von den Rosmarinzweigen streifen und mit dem Öl, Salz und Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Die entstandene Marinade zu den Kartoffeln geben und diese darin ca. 1 Std. ziehen lassen.

Die vegetarische Alternative: „gefüllte Auberginenschiffchen mit Rotwein-Balsamico-Zwiebeln“

Zutaten für 2 Portionen

- 2 kleine Auberginen
- 1/2 kleinen Hokkaido-Kürbis
- 10 eingelegte, getrocknete Tomaten
- 6 getrocknete Datteln ohne Kern
- 2 Knoblauchzehen
- 120g Ziegencamembert
- Olivenöl
- etwas Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

Guten Appetit!

Zubereitung

Die Auberginen waschen, halbieren, aushöhlen, leicht salzen und mit Olivenöl einpinseln und im Backofen bei 160 Grad 10 Minuten Vorgarten. In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, die Datteln und die Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis, die Tomaten und den Knoblauch in etwas Olivenöl leicht anbraten. Wenn das Gemüse leicht Farbe bekommen hat, die Datteln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer ggf. etwas Agavendicksaft abschmecken. Das gebratene Gemüse nun in die Auberginenhälften füllen und mit dem Ziegencamembert bestreuen und für weitere 15 min im Backofen garen.

Die Beilagen:

Vanille-Möhren, Erbsenpüree, Balsamico-Zwiebeln

Zutaten für die Vanille-Möhren

- 2 Bund Möhren, kleine, mit Grün
- 75 g Butter
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Zucker

Zubereitung

Für die Vanillemöhren die Möhren waschen und putzen, ggf. schälen und etwas Grün dran lassen. Die Möhren in kochendem Wasser je nach Größe ca. 5 Minuten blanchieren, bis sie bissfest sind.

Zutaten für das Erbsenpüree

- 1 kg Erbsen TK
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Hand voll Minzeblätter
- 3 EL Butter
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

Anschließend den Zucker in eine große Pfanne geben und die Möhren darin leicht karamellisieren lassen. Zuletzt die Butter mit dem Mark der Vanilleschote hinzugeben, die Hitze reduzieren und die Möhren in der entstandenen Vanillebutter schwenken.

Für das Erbsenpüree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, bis sie fast weich sind. Dann die gefrorenen Erbsen in das kochende Wasser geben und wieder aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, die Minze hinzugeben und alles eine Minute kochen lassen. Anschließend durchs Sieb gießen und ausdampfen lassen. Zusammen mit 100 ml Kokosmilch im Topf pürieren oder zerstampfen (für ein sehr feines Püree empfehle ich den Pürierstab). Nun die Masse durch ein Sieb streichen, so bleiben die Erbsenschalen und Rückstände der Minzeblätter im Sieb. Zuletzt die restliche Kokosmilch hinzufügen und nochmals kurz aufkochen, ggf. etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Rotwein-Balsamico-Zwiebeln die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Dann in einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mit rösten. Nun mit dem Rotwein ablöschen und den Balsamico hinzugeben. Alles etwa 10 Minuten offen einkochen und reduzieren lassen.

Zutaten für die Rotwein-Balsamico-Zwiebeln

- 3 mittelgroße Zwiebeln, rot
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein, trockener
- 3 EL Balsamico, dunkler
- 2 EL Butter

Alle weiteren Rezepte für die Vorspeise („Variation vom Lachs an Salat“) und die Nachspeise („Variation von Schokolade an Früchten mit weißem Schokoladeneis“) finden Sie bei chefkoch.de