

Klassisches Rindergulasch

Zutaten:

- 600 (1000) g Rindergulasch walnussgroße Stücke
- 300 (500) g Schalotten geschält und halbiert
- 40 (70) g Tomatenmark
- 200 (300) ml Rotwein (trocken)
- 400 (600) ml Rinderbrühe oder Rinderfond
- 3 (5) EL Butterschmalz z.B. Buttaris; Alternativ Pflanzenöl
- 1 (1,5) Knoblauchzehe geschält, klein geschnitten
- 1 (1,5) EL Zitrone, Abrieb unbehandelt bzw Bio
- 2 (3) TL Paprikapulver, edelsüß / scharf
- 1/2 (1) TL Majoran
- 1 (1,5) Messerspitze Cayennepfeffer
- etwas Sambal Olec

Zubereitung:

- Als erstes die **Schalotten** abziehen und **halbieren** und in ca. **1 EL Butterschmalz** in einem **Bräter** oder großen Topf goldgelb anbraten. Herausnehmen und **zur Seite stellen**.



- Dann erhitzt Du wieder ca. 1 EL Butterschmalz in Deinem Bräter/Topf und brätst bei **sehr hoher Temperatur portionsweise** das Fleisch gut an, so dass es schön Farbe annimmt. Dabei erst nach **ca. 1 Minute** das erste Mal

wenden, damit nicht zu viel **Hitze** vom Boden **entweicht**, das **Fleisch** eine schöne **Bräune** annimmt und sich **Röstaromen** bilden. Die Portionen entsprechend zur Seite stellen.

HINWEIS: Das Fleisch solltest Du auf jeden Fall portionsweise anbraten. Denn wenn Du das gesamte Gulasch auf einmal in den Topf gibst, bildet sich Flüssigkeit. Dann kocht das Fleisch statt zu braten und wird zäh.



- Anschließend gibst Du das angebratene **Fleisch** in den Bräter zur letzten Charge/Portion, die **Schalotten** dazusowiedas **Tomatenmark** damit es schön **mit anröstet**. Jetzt **Hitze** etwas **reduzieren**, denn das Tomatenmark sollte nicht anbrennen.



- Mit dem **Rotwein ablöschen** und die **Hitze** wieder **erhöhen**. Den **Rotwein** zu 2/3 verkochen lassen damit auch die **Säure** gut verfliegt.



- Den **Knoblauch**, **Zitronen-Abrieb**, **Paprikapulver edelsüß**, **Majoran** und **Cayennepfeffer** hinzufügen und kurz unterrühren.



- Dann direkt die **Rinderbrühe/Rinderfond** dazu gießen und alles mit Deckel für ca. **1,5 Stunden** bei relativ **geringer Hitze** auf der Herdplatte garen.

Nach einer **Stunde** mal **nachsehen**, ob Dir die **Soße** zu **flüssig** erscheint. Falls ja, kannst Du das Gulasch die letzten **20-30 Minuten ohne Deckel** weiter garen. Oder Deckel drauf lassen und am **Ende** das Gulasch **eindicken**.



- Zum **Schluss** noch einmal **abschmecken** und **gegebenenfalls** mit den Gewürzen **nachwürzen**.

HINWEIS: *Nicht wundern, ich verwende bei diesem Gulasch-Rezept kein Salz, denn es wird durch die Brühe salzig genug bzw. ohnehin insgesamt sehr würzig. Falls Dir Salz fehlt, zum Schluss damit abschmecken.*

Überbackene Schnitzel vom Blech

Zutaten

- 400 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 120 g)
- Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- Pfeffer
- 100 g Schlagsahne
- 4 EL Aiwar (Pikant-scharfe Gewürzpaste)
- 100 g Goudakäse
- 1/4 Bd Petersilie
- Fett für die Form

Zubereitung

1. Pilze putzen, säubern und je nach Größe evtl. halbieren. Zwiebeln schälen und würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen, quer halbieren und mit Salz würzen

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise je ca. 4 Minuten unter Wenden braten - Fleisch herausnehmen, Hack im Bratfett unter Wenden ca. 8 Minuten krümelig braten. Nach ca. 4 Minuten Pilze und Zwiebelwürfel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen
 3. Fleisch und Hack in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne und Aiwar verrühren und über dem Fleisch-Hack verteilen. Käse grob raspeln und Auflauf damit bestreuen
 4. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten überbacken - Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Fertigen Auflauf mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Salat
-

Zwiebelkoteletts aus dem Ofen

Zutaten

- 1 kg Zwiebeln
- 500 g kleine Champignons
- 75-100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 4 (à 200 g) Schweinekoteletts
- ca. 5 EL Mehl zum Wenden
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Tomaten-Ketchup
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 250-300 g Schlagsahne

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und waschen. Speck

würfeln. Koteletts waschen, trockentupfen. Im Mehl wenden, leicht abklopfen. 2.

- Koteletts im Bräter in 2 EL heißem Öl anbraten

Würzen, herausnehmen. Ketchup und Senf verrühren, Koteletts damit bestreichen.

- 1 EL Öl im Bratfett erhitzen und den Speck darin knusprig

braten. Zwiebeln ca. 5 Minuten mitbraten. Herausnehmen. Pilze im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten. Mit den Zwiebeln mischen und würzen.

- Hälften Speck-Zwiebel-Masse im Bräter verteilen. Koteletts darauf legen. Rest Speck-Zwiebel-Masse darauf verteilen. Sahne darüber gießen. Zugedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 2 Stunden schmoren. Nach ca. 1 1/2 Stunden offen zu Ende schmoren. Dazu: Bauernbrot oder Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.
-

Rinderrouladen klassisch

*mit einer Füllung aus Zwiebeln, Gurken, Senf und Speck,
in einer köstlichen Rotweinsoße mit Röstgemüse*

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Rinderrouladen
- 3 Zwiebel(n)
- Gewürzgurke(n)
- Senf, mittelscharfer
- Frühstücksspeck

- 1 EL Butterschmalz
- 0,5 Stück(e) Knollensellerie
- 0,5 Möhre(n)
- 0,25 Stange/n Lauch
- 0,25 Flasche Rotwein, guter
- Salz und Pfeffer
- 0,25 Liter Rinderfond, kräftiger
- 1 TL Speisestärke
- 0,5 Schuss Gurkenflüssigkeit

Zubereitung:

Die Rinderrouladen aufrollen, waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

Zwiebeln in Halbmonde, Gurken in Längsstreifen schneiden. Schere und Küchengarn bereitstellen.

Die ausgebreiteten Rouladen dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Auf jede Roulade mittig in der Länge ca. 1/2 Zwiebel und 1 1/2 Scheiben Frühstücksspeck sowie 1/2 (evtl. mehr) Gurke verteilen. Nun von beiden Längsseiten etwas einschlagen, dann aufrollen und mit dem Küchengarn wie ein Postpaket verschnüren.

In einer Pfanne das Butterschmalz heiß werden lassen und die Rouladen dann rundherum darin anbraten. Herausnehmen und in einen Schmortopf umfüllen.

Den Sellerie, die restliche Zwiebel, Lauch und die Möhren kleinschneiden und in der Pfanne anbraten. Sobald sie halbwegs „blond“ sind, kurz rühren. Eine sehr dünne Schicht vom Rotwein angießen, nicht mehr rühren und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Sobald das Gemüse dann wieder trockenbrät, wieder eine

Schicht Wein

angießen, kurz rühren und weiter verdampfen lassen. Dies wiederholen, bis die 1/2

Flasche Wein aufgebraucht ist. Auf diese Art wird das Röstgemüse sehr braun (gut für den Geschmack und die Farbe der Soße), aber nicht trocken. Am Schluss mit dem

Rinderfond, etwas Salz und Pfeffer und einem guten Schuss Gurkensud auffüllen und

dann in den Schmortopf zu den Rouladen geben. Den Topf entweder auf kleiner

Flamme oder bei ca. 160 °C Ober-/Unterhitze im heißen Backofen für 1 1/2 Stunden

schmoren lassen. Ab und zu evtl. etwas Flüssigkeit zugießen.

Nach 1 1/2 Stunden testen, ob die Rouladen weich sind (einfach mal mit den

Kochlöffel ein bisschen draufdrücken, sie sollten sich willig eindrücken lassen – wenn

nicht, nochmal eine halbe Stunde weiterschmoren). Dann vorsichtig aus dem Topf heben, warmstellen.

Die Soße durch ein Sieb geben, aufkochen. Ca. 1 EL Senf mit etwas Wasser und der

Speisestärke gut verrühren, in die kochende Soße nach und nach unter Rühren

eingießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße evtl. nochmal mit

Salz, Pfeffer, Rotwein, Gurkensud abschmecken.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde

Koch-/Backzeit ca. 2 Stunden

Gesamtzeit ca. 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad pfiffig

Kalorien p. P. ca. 830

Rotweinsauce

Zutaten:

- 1 Scharlotte
- 1 kleine Möre
- etwas Knoblauch
- 125 ml Bratenfond
- 250 ml Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- n. B. Salz, Pfeffer, Thymian, Prise Zucker
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

- Zwiebel, Möre und Knoblauch grob würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
 - Wein, Fond, Lorbeerblätter und Thymian dazugeben und bei großer Hitze um die Hälfte reduzieren.
 - Reduzierte Sauce durch ein Sieb geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Prise Zucker abschmecken.
 - ggf. mit Saucenbinder andicken – ist aber meist nicht nötig.
-

Cognacsauce und grünem Pfeffer

Zutaten:

- kleine Zwiebel

- 100 ml Bratenfond
- 250 ml Sahne
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Pfefferkörner in Lake
- n. B. Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- n. B. Cognac
- etwas Dill

Zubereitung:

Kleingehackte Zwiebel in Butterschmalz anbraten bis sie glasig ist und mit Cognac ablöschen bis die Zwiebeln bedeckt sind. Aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Tomatenmark einrühren. Sahne und Bratenfond dazugen mit etwas Dill einköcheln und mit den Gewürzen abschmecken.

Mousse au chokolat

Zutaten für 12 Portionen:

400 gr Zartbitterschokolade
10 Ei-Gelb
10 Ei-Weiß
2 Tl Kaffepulver
2 El Vanillezucker
250 ml Süße Sahne

Zubereitung:

Schokolade mit 10 El Wasser am besten im Wasserbad schmelzen, dabei ständig rühren. Von der Platte nehmen.

Eigelb mit dem Kaffepulver und Vanillezucker Verquirlen und langsam in die warme Schokolade geben und verrühren.

Sahne und Eiweiß sehr steif schlagen. Sahne portionsweise unter die Schokolade heben. Ist das fertig langsam den Eiweißschaum ebenfalls unterheben.

Das ganze gut durchkühlen lassen – Fertig!

Sauce Bolognese

Bolognese ganz klassisch – überraschend anders

Fertig in 20 Minuten

Schwierigkeit

Pro Portion : Energie: 431 kcal, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiß: 25 g, Fett: 32 g

Zutaten

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g Hackfleisch (gemischt)

4 El Olivenöl (heiß)

Salz, Pfeffer

$\frac{1}{2}$ Tl Zucker

2 El Tomatenmark

125 ml Rotwein

2 Dosen Tomaten (stückig, (à 400 g Füllmenge)) 2 Lorbeerblätter

Zubereitung

Zwiebeln fein würfeln. 2 Knoblauchzehen fein hacken. 500 g gemischtes Hack in 4 El heißem Olivenöl krümelig und braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und $\frac{1}{2}$ Tl Zucker würzen. 2 El Tomatenmark zugeben und

kurz mit anrösten. Mit 125 ml Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen.

2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g Füllmenge) und 100 ml Wasser zugeben, 2 Lorbeerblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und halb zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 1 Std. köcheln lassen. Dabei mehrfach umrühren. Evtl. nachwürzen.

Vanillekipferl

Zutaten für ca. 50 Stk:

- 200 g Mehl
- 100 g Haselnusskerne, gemahlen
- 70 g Puderzucker
- 20 g Xylit (Zuckerersatz), alternativ 20 g Puderzucker
- $\frac{1}{4}$ TL Vanille, gemahlen
- 2 1/2 Beutel Vanillezucker
- 140 g Pflanzenmargarine weich, oder Butter
- 4 EL Milch

Außerdem:

- n. B. Puderzucker zum Wälzen
- n. B. Vanille (1 1/2 Beutel Vanillezucker), gemahlen, zum Wälzen
- Mehl für die Arbeitsfläche

Mehl, Haselnusskerne, Puderzucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Die weiche Margarine und die Milch dazugeben und alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für eine Stunde kühl stellen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Vom Teig kleine Portionen abnehmen und diese zu einer Rolle formen. Von der Rolle gleichmäßige Stücke abschneiden und daraus kleine Kipferl formen. Die Kipferl auf das Backblech legen, etwas platt drücken und im vorgeheizten Backofen für ca. 10 – 12 Minuten backen.

Etwas Puderzucker und gemahlene Vanille mischen und mit einem Sieb über die noch warmen Kipferl streuen und abkühlen lassen. Die Vanillekipferl in einer verschlossenen Metall- oder Glasdose aufbewahren.

Ergibt 50 Portionen.

Arbeitszeit ca. 40 Minuten

Ruhezeit ca. 1 Stunde

Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Gesamtzeit ca. 1 Stunde 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad simpel

(Chefkoch.de)

Rinderfilet

1 Stück Rinderfilet/Filetsteak von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. und dann für ca. 10 Minuten in den auf 100° vorgeheizten Backofen stellen.

Als groben Anhaltspunkt folgende Tabelle:

Garstufe	Temperatur
Rare (Englisch)	45-52°C
Medium (Rare)	53-56°C
Medium (Rosa)	57-59°C
Well Done (Durch)	60-63°C

Tipp: Nehmt das Fleisch rechtzeitig vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank. Es sollte beim Zubereiten Raumtemperatur haben. Wenn es innen noch kalt ist, ändern sich die Zubereitungszeiten. Außerdem besteht das Risiko, dass es schon stark anbraünt und der Rand übergart und im Inneren die Kerntemperatur noch nicht erreicht ist.