



Rucolasalat mit Rindfleisch und Brombeeren

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 20 min

Garzeit: ca. 35 min

Zutaten:

600 g Rinderfilet, küchenfertig

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

2 EL Pflanzenöl

250 g Rucola

4 EL Balsamico

1 TL Honig

1 EL Zitronensaft

5 EL Traubenkernöl

250 g Brombeeren

Zubereitung:

Den Ofen auf 120°C Unter- und Oberhitze vorheizen.

Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne im Öl rundherum braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf dem Gitter im Ofen (Fettpfanne darunter) etwa 30 Minuten rosa garen (Kerntemperatur ca. 55°C).

Den Rucola waschen, putzen und trocken schleudern. Den Balsamico mit dem Honig, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und abschmecken. Die Brombeeren abbrausen, putzen und trocken tupfen.

Das Filet aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Erst in Scheiben, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rucola auf Tellern anrichten, darauf das Fleisch mit den Beeren verteilen, das Dressing darüber träufeln und servieren.



Lammkoteletts mit Beerensauce

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 20 min

Grillen: ca. 10 min

Zutaten:

2 Petersilienzweige

2 Minzzweige

350 g Himbeeren

2-3 EL Zitronensaft

1 EL Himbeeressig

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

1-2 Zweige Rosmarin

8 Lammkoteletts, ausgelöst

Zubereitung:

Die Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Himbeeren falls nötig abbrausen und in einen Mixer geben. Den Zitronensaft, Himbeeressig und geschälten Knoblauch dazu geben und pürieren. Die gehackten Kräuter und 2 EL Öl untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer fruchtig-pikant abschmecken.

Den Grill anheizen. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und von 1 Zweig die Nadeln abzupfen. Fein hacken und in das übrige Öl rühren. Die Koteletts abbrausen, trocken tupfen und mit dem Rosmarinöl bestreichen. Auf dem Grill je nach gewünschtem Gargrad 3-5 Minuten je Seite grillen. Dabei den übrigen Rosmarin auflegen.

Zum Schluss salzen, pfeffern und mit der Himbeersauce servieren.



Gedämpfte Tomaten mit Ingwer-Kohl- Füllung

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 20 min

Garzeit: ca. 20 min

Zutaten:

12 Tomaten

400 g Weißkohl

2-3 cm Ingwer

1 EL Sonnenblumenöl

ca. 100 ml Gemüsebrühe

1-2 EL Sojasauce, hell

Cayennepfeffer

2 EL frisch gehacktes Koriandergrün

1 Bambuskorbchen zum Dämpfen

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen. Den Weißkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und die Hälfte fein hacken, den Rest in Scheiben schneiden.

Den Kohl in heißem Öl farblos anschwitzen, den gehackten Ingwer zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 2 Minuten sehr bissfest dünsten lassen. Mit Sojasauce und Cayennepfeffer abschmecken und in die Tomaten füllen.

Nach Belieben Deckel darauf setzen und in Bambuskorbchen geben. Ingwer in Scheiben mit in die Korbchen legen. Diese auf kochendes Wasser in einen Wok setzen. Zugedeckt 10-15 Minuten dämpfen.

Mit Koriander bestreut servieren.