

VHS-Schwanau, Seminar:

Kochen – von Mann zu Mann

04. März 2016 Bärbel v. Ottenheim-Schule

Ein Drei-Gänge-Menü an einem Abend vorgestellt:

Mit diesen Rezepten machen Sie Ihren Gästen so richtig Appetit. Wir bereiten Gerichte aus der klassischen Küche zu und servieren das nicht ganz Alltägliche mit Ideen zum Variieren.

Egal für welche Abwandlung Sie sich auch entscheiden, mit diesen Rezepten können Sie Ihre Gäste im Handumdrehen begeistern!

Tim Santo
Schloßstraße 29
77971 Kippenheim

mobil: 0175 188 46 71
e-mail: tim@santo24.de
web: www.santo24.de

Vorspeise:

Blutwurst-Sellerie Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knolle Sellerie
- Saft 1 Zitrone
- 1 EL Mayonnaise
- 2 TL Senf mittelscharf
- Balsamicoessig
- Salz; Pfeffer
- 4 Scheiben Blutwurst (ca. 1,5 cm dick)
- Mehl, Butter zum Ausbacken

Zubereitung:

Dünne Scheiben aus dem Sellerie schneiden, ausstechen und in Salzwasser mit Zitronensaft blanchieren.

Vinaigrette aus Mayonnaise, Senf und Balsamicoessig herstellen, abschmecken.

Blutwurst würzen, Mehlieren und vorsichtig in der Butter braten. Kreisrund anrichten mit frischer, grobgehackter Blatt Petersilie und Schnittlauchröllchen bestreuen und noch warm servieren.

Hauptspeise:

Flanksteaks (kurzgebraten) mit Sauce Bernaise

Das Flanksteak, Quelle: Spiegel.de:

Dieses in den USA hochbeliebte, zwischen 900 und 1700 Gramm schwere Steak-Fleisch sitzt im vorderen, nur wenig fetten Teil des Rinderbauchlappens, kostet nicht die Welt (unter 20 Euro das Kilo) und schmeckt, richtig zubereitet, um Klassen besser als Ribeye oder Roastbeef. Auch andere Nationen schätzen diesen grobfasrigen Cut, allen voran die Franzosen, die das "Bavette de flanchet" gern als kurzgegartes Siedfleisch zubereiten. In den Niederlanden heißt es "Vinkenlap", in Italien "Bavetta", in Portugal "Oculo da aba", beim argentinischen Asado "Vacio" und die Spanier nennen es "Redondo falda". Nur die deutsche Bezeichnung "Dünnung" kennt kaum einer; bei uns wird der Bauchlappen meist aufgerollt und fristet sein Dasein als Suppenkochfleisch.

Gemüse- u. Sättigungs-Beilagen: Navetten und Kartoffel-Wedges

Sauce Bernaise

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eigelb
- 1 Päckchen Butter (geklärt)
- 4 halbe Eierschalen voll Reduktion aus Weißwein, Schalotten und Pfefferkörnern, Zugabe von gehacktem Kerbel u. Estragon
- Abschmecken mit Herbadox, Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer.

Die Grundsauce ist Sauce Hollandaise (anstatt Reduktion einfach Weißwein und keine Kräuter verwenden)

Weitere Ableitungen sind u.a.:

- Sauce Choron (Reduktion, Tomatenmark)
- Sauce mousseline (geschlagene Sahne unterheben, ideal zum Gratinieren)
- Sauce Maltaise (Schale und Saft von Blutorangen)

Dessert:

Mousse au Chocolat

Zutaten für 4-6 Personen:

- 400g Kuvertüre
- 4 Eigelb Creme de Cacao (warm-kalt schlagen)
- 4 Eiweiß
- 60g Zucker
- 0,8l Sahne

Zubereitung:

Kuvertüre grob hacken und im Wasserbad schmelzen lassen. In der Zwischenzeit Eigelb mit dem Creme de Cacao cremig schlagen.

Sahne steif schlagen. Eigelb/Creme de Cacao-Masse unter die geschmolzene Kuvertüre heben. Zum Schluss die Sahne und das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben (homogene Masse).

In eine Schüssel füllen und mindestens drei Stunden kalt stellen.

Nocken ausstechen und an Orangensaft-Saucenspiegel servieren!

Orangen-Sauce

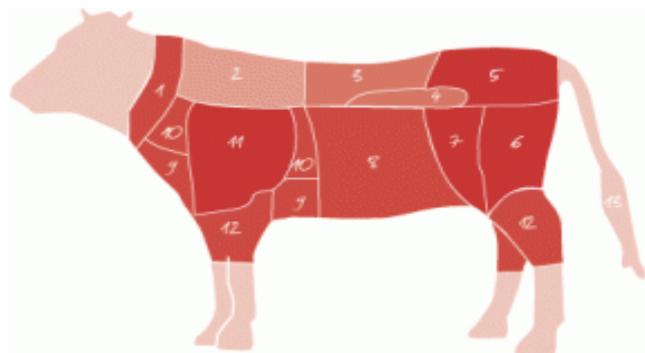
Zutaten und Zubereitung:

- 230g Zucker hell karamellisieren
- 0,7 – 1 Liter O-Saft ohne Fruchtfleisch zum Ablöschen, ggf. abbinden.

Guten Appetit!

Rindfleisch – die Teilstücke

Rindfleisch – viele Teilstücke für Steaks, Braten und Co.



- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1 Kamm, Nacken, Hals | 8 Düngung, Bauch |
| 2 Fehlrippe, Hohe Rippe | 9 Spannrippe, Querrippe |
| 3 Hochrippe, Roastbeef | 10 Brust, Brustspitze, -kern |
| 4 Filet | 11 Bug, Schulter, Blatt |
| 5 Hüfte, Blume | 12 Vorder und Hinterhese |
| 6 Unter- und Oberschale | 13 Schwanz |
| 7 Kugel | |

Innen zartrosa und außen knusprig braun – Rindfleisch ist für viele Fleischliebhaber das höchste der Gefühle.

Grundsätzlich gilt: Je weniger die jeweilige Muskelpartie beansprucht wurde, umso zarter das Fleisch. Einige Teilstücke vom Rind eignen sich bestens für die Zubereitung von zarten Braten.

Aus anderen lassen sich dagegen saftige Steaks schneiden. Das richtige Fleischstück ist eine wichtige Voraussetzung, damit die unterschiedlichen Gerichte gut gelingen. Eine sorgfältige Auswahl beim Einkauf ist deshalb wichtig.

Die zartesten Stücke stammen beim Rind von Teilen wie zum Beispiel Rücken und

Innenseite der Keule. Je stärker die Muskeln beansprucht werden, umso größer sind die Fleischfasern. Von wesentlicher Bedeutung ist auch der Reifeprozess. Denn erst gut abgehangen werden die Teilstücke zart und saftig.

Mit dem richtigen Stück gelingt's!

Gerichte	Zubereitungsart	Teilstück
Steaks, Rinderbraten, Geschnetzeltes	Braten	Roastbeef, Filet, Keule, Schulter
Steaks	Grillen	Filet, Roastbeef, Hohe Rippe
Gulasch, Rouladen	Schmoren	Hals, Schulter, Hohe Rippe, Wade, Ober- und Unterschale
Suppenfleisch, Beinscheiben, Tafelspitz	Kochen	Tafelspitz, Hohe Rippe, Zungenstück, Brust, Wade, Dünnung, Quer- und Flachrippe