

## Gebeiztes Steak mit Forelle und Kirschtomate

Zeit: 10 min. Vor – und Zubereitung + 20 Stunden Beizezeit.

### Zutaten:

- Etwa 200g – 300g Roastbeef gut marmoriert – kein Rib Eyed !!
- 100g Meersalz
- 100 Zucker
- 1 Kapsel vom Anisstern
- 4x Wacholderbeeren
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 1 Tl. Oregano getrocknet
- 1Tl Pfefferkörner grün
- 1 Msp. Kardamom
- 1 tl zerstoene Koriandersamen

### Herstellung:

- Das Fleisch säubern und trockentupfen
- Salz und Zucker vermengen. Anis, Wacholder, Pfefferkörner, Koriander, Rosmarinnadeln und Thymianblättchen in eine Pfanne geben und langsam erhitzen bis die Aromen der Gewürze und Kräuter deutlich rauskommen. Nun alles in einem Mörser zerkleinern und Kardamom sowie Oregano hinzugeben. Die Masse mit der Salz – Zuckermischung verrühren und das Steak damit rundherum einreiben und etwas von der Mischung drunter und drüber geben – abdecken ( oder vakuumieren ) und für ca. 24 Stunden kaltstellen. Am nächsten Tag das Fleisch herausnehmen, vor dem Aufschneiden abwaschen und trocken tupfen. Das gebeizte Steak ist nun verzehrfertig und kann in dünnen Scheiben aufgeschnitten serviert werden.

### Was passiert beim Beizen:

- Eine Beize ist eine Art Marinade welche zur Aromatisierung und zur Haltbarmachung angewendet wird. Dem Fisch oder Fleisch wird Wasser entzogen und es ist somit länger haltbar und auch deutlich fester als vorher. Mit verschiedensten Aromen, Gewürzen oder Kräutern kann ich jede Geschmacksrichtung wählen. Sehr gut passt auch Koriander mit Vanille und Chili. Wer beim Verzehr feststellt, dass das Fleisch einen zu intensiven Geschmack hat kann es für ca. 10 – 30 min nochmals wässern.

### Mein Tipp:

- Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und als Fingerfood auf kleinen Brotscheiben mit einer und kleinen Garnele und einem guten Olivenöl + etwas Meersalz ( ich habe mein Vanillesalz genommen ) servieren.

## **Halbgegartes Tatar mit Garnele und Kapern:**

### Zutaten:

- 400g Rinderhack gewürzt mit 1 El gehacktem Thymian, 2 El Zwiebelwürfel, 1- 2 Eier, 1 kleinen Knoblauchzehe gerieben, 1 / El Senf Salz und Pfeffer
- 4x Garnele ohne Schale / roh
- 80g Minikapern mit 150g Griechischem Joghurt und 2 – 3 El frischer Glattpetersilie püriert und mit Pfeffer und Abrieb und Saft von einer Zitrone abgeschmeckt
- 4 Wachteleier gekocht, geschält und halbiert oder als Spiegelei gegart.
- 4 Kapern am Stiel
- Kresse nach Wahl, Radieschen oder Sardellen zum Garnieren.
- Frische Kräuter und Knoblauch sowie Olivenöl zum Braten

### To do:

- Das Rinderhack mit den Zutaten vermengen und nach eigenem Geschmack abschmecken und jeweils etwa 100g schwere kleine Zylinder formen – kalt stellen.
- Die Kaperncreme herstellen, mit Salz vorsichtig sein da die Kapern schon sehr salzig sind. Die Creme sollte durch die Petersilie schön grün werden. Wer möchte alles in einen Spritzbeutel füllen oder mit dem Löffel anrichten.
- Die Garnelen und das Tatar wenn möglich zeitgleich mit einem Schuss Olivenöl auf den Grill geben, hier eignet sich am besten eine beschichtete Platte, oder Pfanne damit die Garnelen nicht durchfallen und das Tatar eine schöne Bratfläche hat. Knoblauch und Kräuter mit auf die Platte geben und die Garnelen rundherum bei hoher Hitze jeweils 1 – 2 Minuten braten. Das Tatar nur auf einer Seite liegen lassen und nicht wenden. Hier ist es wichtig, dass das Tatar auf eine extrem heiße Stelle kommt, dass es sofort Röstaromen bekommt. Ca. 1 Minute bis 2 Minuten maximal liegen lassen und runter nehmen.
- Tatar mit der gebratenen Seite nach oben auf den Teller setzen, Creme und Garnele daneben oder obendrauf geben und mit dem Wachtelei, Radieschen und der Kresse garnieren.

## Naan Brot:

### Zutaten Naan Brot

- 500g Mehl
- 150 ml lauwarme Milch
- 2 El Zucker
- 1 Tl Zucker
- 2 Tl Trockenhefe
- 1 Tl Backpulver
- 2 El Sonnenblumenöl
- 150g Vollmilchjoghurt
- 1 Ei
- Salz Prise
- Mehl zum arbeiten

### To Do:

- Milch in eine Schüssel geben, 1 Tl Zucker und Hefe einrühren und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.
- Das Mehl mit Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und mit der Hefemischung sowie den weiteren Zutaten gut vermengen bis der Teig glatt und geschmeidig ist.
- Einen Schuss Öl in eine Schüssel geben, den Teig darin welzen und mit Frischhaltefolie oder einem Handtuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis er schön aufgegangen ist. Nun kleine Portionen formen und mit etwas Öl auf der heißen Platte von beiden Seiten backen, bis er eine schöne Farbe hat und schön weich und fluffig aufgegangen ist.

### Zutaten Lachs / Wokgemüse / Kokos - Curry

- 1 Seite Lachs entgrätet und eingepinselt mit einer Mischung aus 3 Teilen Teriyakioße, 1 Teil Sojasoße und ein Teil Honig und Limettensaft – Der Abrieb von der Limette kommt frisch oben drauf.
- 1 Zedernholz Brett über Nacht gewässert
- 3 Paprika in Würfel geschnitten
- 1 Zucchini in Würfel / Scheiben geschnitten
- 6 Champignons oder Pilz nach Wahl in Würfel / Scheiben geschnitten
- 1 Kartoffel vorgekocht in Würfel geschnitten
- 1 Hand Sojasprossen
- 2 Karotten in dünne Scheiben geschnitten
- Frischen Ingwer nach Belieben kleinschneiden
- Fischsoße, Sojasoße, Currypulver, Raz el Hanout
- Ca. 300 ml Kokosmilch aufkochen und mit 1 El roter oder gelber Currypaste, 1 El Currypulver, ½ Stange Zitronengras, etwas Fischsoße abschmecken und mit etwas Stärkepolver abbinden. Wer möchte kann gerne weitere Zutaten (andere Gewürzpulver, Pasten, Ingwer der Chili...) hinzufügen.
- Shisokresse oder Koriander zum garnieren

### To Do:

- Den Fisch mit dem Zedernholz in den vorgeheizten (ca.200C°) Grill direkt über die heißen Kohlen geben und den Deckel schließen. ( KT von ca. 55 – 60 C° ).
- Währenddessen die Planche oder den Wok erhitzen und die Gemüsewürfel – beginnend mit Karotten und Paprika – scharf anbraten und die weiteren Zutaten nach und nach hinzugeben.
- Ist alles auf der Platte einmal mit Fischsoße und Sojasoße ablöschen, vermengen und nach eigenem Gusto mit Curry, und Raz el Hanout würzen.
- Wer möchte kann gerne auch etwas Kardamom hinzugeben.
- Neben bei die Soße erhitzen und zusammen mit dem Gemüse in einem tiefen Teller anrichten und den Lachs oben aufsetzen. – Garnieren und möglicherweise mit Naanbrot servieren – guten Appetit

## Schweine / Meerrettich / Vollkorn / Apfel

Zutaten:

- 1 Schweinefilet gewürzt mit Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 2 Äpfel – süßlicher natur – geachtelt
- 200g Schmand mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer gewürzt
- Ca. 100g Meerrettichpaste aus dem Glas je nach Geschmack und Intensität mit dem Schmand vermengen.
- 1 frischer Meerrettich – Abrieb in den Schmand je nach Bedarf und zum Garnieren
- 4 Scheiben Pumpernickel oder Vollkornbrot
- 100g getrocknete Aprikosen in Streifen geschnitten
- 2 El getrocknete Cranberrys
- 200g ( 2 Hände voll ) Rucola gewaschen der Wildkräutersalat
- Frischer Thymian
- 2 rote Zwiebeln in kleine halbmonde geschnitten
- Schuss Olivenöl

To do:

- Das Schweinefilet rundherum würzen und auf der vorgeheizten Platte scharf von allen Seiten anbraten. Nach und nach von der Inneren Seite der Platte in die Mitte und dann nach Außen weiter rollen und bis zu einer KT von etwa 60 – 65 C° garen.
- Etwa bei  $\frac{3}{4}$  der Garzeit die Äpfel und die Zwiebeln in die Mitte der Platte geben und langsam anziehen lassen – hier benötige wir keine starke Hitzezufuhr – langsam und mit etwas Zeit.
- Zum Schluss kurz das Vollkornbrot erwärmen – darauf den Meerrettichschmand geben und das Schweinefilet in dünnen Scheiben auflegen. Die Aprikosen und die Cranberrys mit dem warmen Apfel und den Cranberrys vermengen, einen Schuss Olivenöl und eine Handvoll Salat dazugeben und alles mittig auf das Schwein geben.
- Etwas frischen Meerrettich darüber reiben und servieren.

### **Kaiserschmarrn mit Birne:**

Zutaten Kaiserschmarrn:

- 8 Eier in Eigelb und Eiweiß trennen – Eiweiß steif schlagen
- 100g Vanillezucker zum Eigelb rühren
- 500 ml Milch
- 300g Mehl zusammen mit der Milch glattrühren
- 60g Zucker unter das Eiweiß rühren während dieses steif geschlagen wird

Alle Zutaten miteinander vermengen – zum Schluss das Eiweiß vorsichtig unterheben.

Die Platte gut erhitzen und mit etwas Sonnenblumenöl einreiben, den Teig entweder in einem Dessertring auf die Platte geben und einen Pfannkuchen nach dem anderen Formen oder den Teig mit Hilfe einer Kelle auf die Platte geben und anbacken und einmal wenden. Wer möchte kann den Pfannkuchen dann auch mit der Palette reißen und mit Puderzucker, Rosinen und einem Stück Butter finishen.

### **Für das Birnenkompott:**

Zutaten:

- 2 frische, weiche Birnen in Walnussgroße Würfel schneiden
- Calvados, Amaretto oder einen Rum zum flambieren
- 3 – 5 Löffel Apfelmus – selbstgemacht oder gekauft
- Wer möchte etwas Zimt, Vanille oder Kardamom zum würzen
- Frische Minze
- Zucker

To Do:

- Die Platte hoch erhitzen und in die Mitte der Platte mit etwas Sonnenblumenöl die Birnenwürfel geben und mit etwas Zucker anbraten, so dass die Birne keine dunkle Farbe bekommt. Ca. 5 Minuten lang erhitzen.
- Den Daumen auf die Flasche halten und einmal rundherum den Rum ( oder Calvados ) über die Birnen geben und alles flambieren ( vorsichtig mit den Flammen sein ).
- Sind die Birnen aromatisch, weich und haben noch etwas biss, werden diese mit dem Mus vermengt, mit den gewünschten Gewürzen abgeschmeckt und zusammen mit dem Pfannkuchen und der Minze serviert.
- Wer möchte kann hierzu ein schönes Vanilleeis oder Joghurteis reichen.

### **Steaktasting:**

Steak nach Wahl aussuchen und früh genug aus der Kühlung nehmen.

Steak von beiden Seiten scharf anbraten und auf der heißen Platte immer wieder wenden bis wir einen Garpunkt von 55 – 60 C° im Kern erreicht haben.

Zwischenzeitlich eine Gusspfanne erhitzen und darin ordentlich Butter mit 3 Zehen Knoblauch, etwas frischen Thymian und Rosmarin aufschäumen lassen. Das Steak direkt von der Platte durch die heiße Butter ziehen und diese auch darüber gießen – herausnehmen und nach 2 – 3 Minuten Ruhezeit in dünne Streifen schneiden und mit etwas Vanillesalz ( oder Salz und Gewürz nach Wahl ) mit einem Schuss Olivenöl servieren.