



TABASCOS

Karsten

Jens

David

Roberto

Christoph

Martin

Stefan

Ronnie

Stefi

Pascal

Kopfi

Patrick

Villi

Patrik

Andreas

Andrea

BUBU

Menü:

Pfeffer-Thunfisch mit Spargel und Basilikum-Orangen-Hollandaise

Chateaubriand, Sauce Béarnaise, Pommes frites und Rüebl Gemüse

Banoffi

Pfeffer-Thunfisch mit Spargel und Basilikum-Orangen-Hollandaise



Rezept für 4 Personen:

4 Stk	Thunfischfilets à 150 Gramm
300 g	geschälter weißer Spargel
300 g	geputzter grüner Spargel
1 Scheibe	von einer unbehandelten Zitrone
2 EL	Butter
150 g	Butterschmalz
3 Stk	Eigelb
3 EL	Spargelfond
Saft	von einer 1/2 Orange
Salz	
Pfeffer	
3 Stk	Basilikumblätter
Olivenöl	
Steakpfeffer	



Zubereitung:

Spargel in kochendem Salzwasser mit der Zitronenscheibe und einem Esslöffel Butter bissfest garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kochfond zur Seite stellen.
grüne Spargeln = 8-12 Min. / weisse Spargeln 15-25 Min.

Basilikum-Orangen-Hollandaise

Butterschmalz in einem Topf schmelzen und abkühlen lassen, bis es lauwarm ist. Eigelb mit drei Esslöffeln kaltem Spargelfond und Orangensaft in einer Schüssel über Wasserdampf weißschaumig aufschlagen. Eimasse darf dabei nicht zu heiß werden. Butterschmalz erst tröpfchenweise und dann komplett in einem dünnen Strahl vorsichtig unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackten Basilikumblätter unterrühren. Spargel im Fond mit 1 Esslöffel Butter erwärmen.

Thunfisch mit etwas Salz und reichlich Steakpfeffer würzen und in einer sehr heißen Pfanne in reichlich Olivenöl auf jeder Seite etwa eine halbe Minute anbraten. Thunfisch auf dem Spargel anrichten und die Hollandaise dazu servieren.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: circa 25 Minuten

Chateaubriand



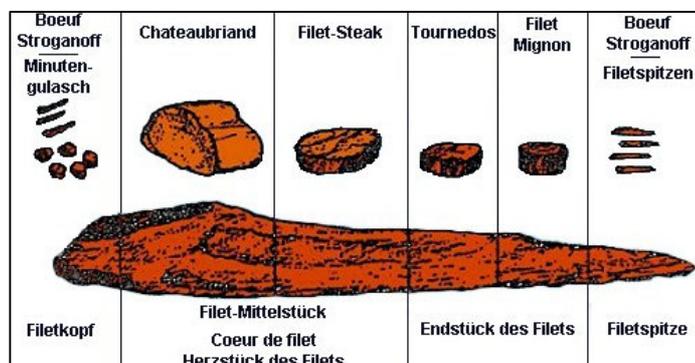
Rezept für 4 Personen:

800 g	Rindsfilet (Mittelstück)
1 EL	Bratbutter
½ Bund	Zitronenthymian
3 EL	Öl
2 Stk	Knoblauchzehen, geschält, halbiert
	Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Rindsfilet 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mit einer ofenfesten Form auf 80 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Pfannen mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wird wie Wasser, Rindsfilet hineinlegen. Während ca. 3–4 Minuten rundum anbraten, bis es schön goldbraun ist. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.
3. Das Fleisch in die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Bratens ist.
4. Butter und Zitronenthymian auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Thermometer auf 55 °C einstellen. Das Fleisch gart nun ca. 1,5 Stunden.
5. Das Filet aus dem Ofen nehmen, sobald es die gewünschte Kerntemperatur von 55 °C erreicht hat. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und sofort servieren.



Chateaubriand oder Doppellendensteak ist ein doppeltes Steak aus der Mitte des Rinderfilets (wiegt etwa 400 bis 600 Gramm).

Der Name geht auf den französischen Schriftsteller und Politiker François-René de Chateaubriand (1768–1848) zurück.

Sauce Béarnaise



Rezept für 4 Personen (ergibt ca. 4 dl):

1 Stk	Schalotte
1 Bund	Estragon
150 g	Butter
½ TL	grob gemahlener Pfeffer
3 EL	Weissweinessig
3 Stk	Eier
	Salz
1 TL	Zitronensaft



1. Schalotte schälen und hacken.



2. Estragon waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen und hacken.



3. Butter klären. Das heisst, Butter bei kleiner Hitze so lange erwärmen, bis sich am Pfannenboden ein milchig weisser Satz bildet. Butter etwas abkühlen lassen.



4. Die Hälfte des Estragons, Schalotte und Pfeffer zu Essig und Wein geben und bei starker Hitze auf die Hälfte der Flüssigkeit einkochen lassen (Reduktion).



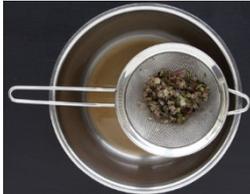
Fortsetzung:



5. Eier an einem Schüsselrand aufschlagen und Eigelb vom Eiweiss trennen.



6. Reduktion durch ein Sieb in eine Chromstahlschüssel giessen.



7. Für das Wasserbad, Wasser in einer Pfanne erhitzen. Über dem heissen Wasserbad Eigelb und Sud zu einer schaumigen Creme aufschlagen.



8. Warme Butter in einem regelmässigen feinen Strahl (= Fadenlauf) dazurühren. Darauf achten, dass der Bodensatz der geklärten Butter in der Pfanne bleibt.



9. Restlichen Estragon begeben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



10. Sauce bis zum Anrichten warm halten.



Zubereitung ca. 20 Min.



Pommes frites

Rezept für 4 Personen:

800 g eher mehlig kochende Kartoffel

4 EL Öl

Salz



Grundrezept für Pommes:

Als erstes die Kartoffeln schälen und in gleich breite Stücke schneiden. Um zu verhindern das die Kartoffeln braun werden kann man sie in einer großen Schüssel mit Wasser zwischenlagern. Nun die Kartoffeln herausnehmen und mit einem Trockentuch abtupfen.

Zubereitung im Backofen:

Die Kartoffelstifte in eine Schüssel geben und 4 EL Öl (bei 6 großen Kartoffeln) hinzufügen. Nun den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen und die Pommes auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Auf der mittleren Schiene die Pommes 40 Minuten lang backen, zwischendurch 2-3 mal wenden. Anschließend die Fritten in eine Schüssel geben und mit Salz, Gewürzen oder Kräutern bestreuen. Alles einmal durchmischen und servieren.



Rüebli Gemüse

Rezept für 4 Personen:

8	große Möhren
2 EL	Olivenöl
2 Messerspitze	Zucker
1 TL (gestrichen)	Salz



1. Die Möhren schälen und in die Küchenmaschine oder mit dem Messer in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Möhren in einen Topf mit etwas Öl, eine Prise Zucker und etwas Salz geben, heiß werden lassen kurz umrühren und bei geschlossenem Deckel und kleiner Stufe garen lassen (zwischen durch mal umrühren).
3. Die Möhren werden so im eigenen Saft gegart, dies ist eine sanfte Garmethode und sie schmecken so auch viel besser und kräftiger nach Möhren als wenn sie in Salzwasser gegart wurden!

Banoffi



Zutaten:

250 g	Vollkornkekse (z. B. Hobbits)
170 g	Butter
4 Mini-	Bananen (normale Bananen schmecken auch, aber weniger süß)
100 g	Dulce de Leche (z. B. Karamellcreme von Bonne Maman)
125 g	Mascarpone
250 g	Magerquark
100 g	Sahne
50 g	Zucker
1 Tütchen	Vanillezucker
Kakao	zum Bestreuen



Zubereitung:

- > Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.
- > Vollkornkekse mit einem Mörser zerkleinern, Butter schmelzen, beides vermengen und in eine gefettete Springform geben, festdrücken und bei 170 Grad für 10 Minuten in den Ofen stellen.
- > Bananen in Scheiben schneiden.
- > Sahne schlagen, Mascarpone, Quark, Mineralwasser, Zucker und Vanillezucker mit dem Mixer unterrühren.
- > Dulce de Leche vorsichtig auf den Keksboden geben, so dass dieser gut bedeckt ist, aber nicht wieder auseinanderkrümelt. Bananenscheiben darauf verteilen und anschließend die Quark-Masse auf die Bananen geben und glatt streichen. Den Kuchen mit Kakaopulver bestreuen und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen – noch besser über Nacht, dann zieht alles gut durch.