

Boeuff Stroganoff mit cremigem Buchweizen

Zutaten (4 Personen)

500 g Rinderfilet
150 g Zwiebel
3 Essiggurke
1/2 rote Bete
8 Champignons
1 Knoblauchzehe
1 TL grober Senf
1 TL Tomatenmark
0,1 l roten Portwein
0,2 l saure Sahne
1 kleiner Zweig Rosmarin, frisch
3 EL Keimöl

Zubereitung

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln, Gurken und rote Bete in Streifen schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch kurz und scharf anbraten, wieder herausnehmen und warmhalten. Im Bratenansatz Zwiebel, Gurke, Rote Bete, Pilze und Knoblauch angebraten, Senf und Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit Portwein ablöschen, jetzt die Sahne auffüllen. Kräuter dazugeben, aufkochen lassen und abschmecken.

Cremiger Buchweizen mit Steinpilzen

Zutaten für 4 Personen:

20 g getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ kleine Stange Lauch
2 EL Butter
350 g Buchweizen
700 ml Rinderbrühe
1 Zweig Petersilie
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Pilze in einem Mixer fein zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, längs einschneiden, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.

Butter zerlassen, Zwiebel, Knoblauch, und Lauch darin andünsten. Buchweizen unterrühren. Nun die Brühe dazu gießen einmal aufkochen, und bei geringer Hitze etwa 15-20 Minuten zugedeckt garen. Nach der Hälfte der Garzeit, die Pilze einrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken unter den Buchweizen rühren.

Russische Eier mit Variationen

Zutaten für 6 Personen:

4 Eier
2 EL Keimöl
1 EL weiche Butter
1 TL Senf
1 Prise Zucker
Etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft
50 g Champignons
½ Zwiebel
50 g gekochter Schinken
1 TL Tomatenmark
3 Stk. Gekochte Sardellenfilets
1 EL frische, gehackte Kräuter
4 große Kopfsalatblätter
1 rote Paprika
4 Sardellenfilets

Zubereitung:

Die Eier in ca. 8 Minuten hart kochen. Die erkalteten Eier halbieren, das Eigelb lösen und durch ein Sieb streichen. Restliche Zutaten dazugeben und kräftig aufrühren. Abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel (Sterntülle) füllen und in die Eierhälften spritzen.

Variante:

Champignons und Zwiebel fein würfeln und in Butter anschwitzen. Tomatenmark, Sardellen und Kräuter dazugeben. Erkalten lassen. Alles zusammen zur Eigelbmasse geben und gut aufrühren. Abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen.

Anrichten:

Die Eier auf marinierte Kopfsalatblätter anrichten und mit roten Paprikastreifen und Sardellenfilets servieren.