

Schlemmer-Picknick

von Robin Pietsch, Sternekoch, MDR um 4

Harzer Brotmahlzeit (für zwei Personen)

Senfdip

3 EL Dijon Senf

1 EL Schmand

1 kleine Schalotte, gewürfelt

½ EL Honig

1 Handvoll Petersilie, gehackt

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Hauptbelag

1 Rumpsteak, dick geschnitten, (ca. 300-400 g, z. B. Harzer Rotes Höhenvieh)

2 EL Öl

0,5 l Pilsner Bier

1 Lorbeerblatt

5 Pimentkörner

2 Wacholderbeeren

2 Knoblauchzehen, angedrückt

Thymian, Rosmarin

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Außerdem

1 kleine Gemüsezwiebel

150 g Harzer Käse

1 Handvoll Salat der Saison

2 kleine Sauerteigbrote oder Brötchen

Zubereitung

Gewürze im Bier in einem Topf einmal aufkochen. Fleisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch in den Biersud geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel unterdessen in feine Ringe schneiden, den Käse in dünne Scheiben.

Das Brot auf- aber nicht durchschneiden, sodass man es füllen kann, die Hälften jedoch noch zusammenhängen. Auf die Schnitthälften großzügig den Senfdip streichen. Den Salat auf die Unterhälfte legen. Zuerst die Käsescheiben, dann die Zwiebelringe darauf verteilen. Das Fleisch hauchdünn aufschneiden und auf die Zwiebelringe legen.

Kalte Gurkensuppe (für zwei Personen)

300 g Naturjoghurt

150 ml Wasser

2 grüne Gurken

1 Knoblauchzehe

frischer Dill

Walnüsse

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung

In einem Mixbecher den Joghurt mit Wasser aufmixen. Die Gurke waschen, grob würfeln und mit Knoblauch in den Mixbecher geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss das Olivenöl dazugeben und noch mal kurz durchmixen. Zum Anrichten die Suppe in Gläser füllen, gehackte Walnüsse und Dillspitzen darauf verteilen.