

# Kochen mit Zitrusfrüchten

## Roastbeefstreifen mit marinierten Tomaten und Zitrone

### Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Rumpsteak
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL neutrales Pflanzenöl (10 ml)
- 150 g Kirschtomaten
- ½ Bio Zitrone
- 3 Knoblauchzehen
- 90 g Parmesan am Stück
- 2 EL gutes Olivenöl (20 ml)
- 1 TL gehackte Rosmarinnadeln
- 3 EL dunkler Balsamico-Essig (30 ml)
- 2 Stängel Basilikum

### Zubereitung:

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rumpsteak in fingerdicke Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin rundum kurz und sehr scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen warm halten.

Die Pfanne beiseite stellen.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Parmesan in olivengroße Stücke brechen. Die Pfanne mit dem Bratansatz erhitzen und das Olivenöl zugeben. Kirschtomaten, Zitronenschale, Knoblauch und Rosmarin zugeben und kurz und scharf anbraten. Parmesanstücke zugeben und 15 Sekunden braten, dann mit Essig und Zitronensaft ablöschen und gut durchschwenken. Der Käse darf nur warm werden – nicht schmelzen. Roastbeef-Streifen auf zwei Tellern anrichten und die marinierten Tomaten mit Parmesan sofort darauf verteilen. Basilikumblätter abzupfen, darüber streuen, dann mit Pfeffer und je nach Geschmack mit Salz bestreuen.

## 2. Panna cotta mit Mandarinen und Pistazien

### Zutaten für 4 Personen:

Für die Panna cotta

- 1 Vanilleschote
- 400 ml flüssige Sahne
- 3 EL Kristallzucker
- 1 EL Lavendelblüten
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 100 g Mascarpone

Für die karamellisierten Pistazien

- 2 EL flüssiger Lavendelhonig
- 3 EL Pistazienkerne
- 2 Mandarinen

einige Lavendelblüten zum Anrichten

### Zubereitung:

Die Vanilleschote auskratzen und das Mark und die Schote zusammen mit der Sahne, dem Zucker und den Lavendelblüten aufkochen. Die Sahne vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen. Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und dann unter die noch heiße Sahne rühren.

Anschließend den Mascarpone unter die Sahne rühren und die Panna cotta in Dessertgläser gießen. Die Gläser in den Kühlschrank stellen.

Die Mandarinen schälen und in Stücke teilen. Den Lavendelhonig bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne leicht karamellisieren lassen und die Pistazienkerne und Mandarinen darin gut durchschwenken.

Die Dessertgläser mit den karamellisierten Pistazien, Mandarinen und den Lavendelblüten garnieren.