

Rezept:

Steakgulasch à la minute mit Selleriestampf und roter Buttersauce

Zutaten für 2 Personen:

Für den Stampf

- 350 g Knollensellerie
- 2 EL Butter
- Salz

Für das Gulasch

- 350 g Rindersteak (z. B. Entrecôte, Rinderfilet) Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schalotte
- 2 EL Pflanzenöl 1 TL feiner Senf
- 50 ml roter Portwein 100 g Sahne

Zubereitung

Für den Stampf den Sellerie schälen, sehr klein würfeln und in einen kleinen Topf geben. Mit Wasser bedecken und weich dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Butter dazugeben, mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen und mit Salz abschmecken. Inzwischen für das Gulasch das Steak in etwa 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum 2-3 Minuten kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und warmhalten. Schalotten in die Pfanne geben und etwas anschwitzen. Dann den Senf unterrühren und mit Portwein ablöschen. Sahne zugießen und aufkochen. Das Fleisch zurück in die Sauce geben und kurz nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Butter-Sauce

Zutaten

- 0,1 l Rotwein
- 0,2 l roter Portwein
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Msp. Kartoffelstärke
- 3 EL kalte Butter

Zubereitung

Rotwein und Portwein mit den Gewürzen bis auf 6 EL Flüssigkeit einkochen lassen, evtl. mit der Kartoffelstärke binden und vom Herd nehmen. Dann kalte Butter in Scheiben schneiden und behutsam in die Rotwein-Reduktion schwenken.

Anrichten

Selleriestampf mit dem Steakgulasch auf Tellern anrichten und mit der Buttersauce beträufeln.

Eisberg-Bowl mit Honig- Bacon und weichem Ei

Zutaten für 2 Personen

- 5 Bioeier
- 200 g gekochter, geräucherter Bauchspeck
- 1 EL Butter
- 2 EL flüssiger Honig
- 1/2 Eisbergsalat
- 3 EL heller Balsamico-Essig
- 1 EL feiner Senf
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Eier 6-8 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Inzwischen den Bauchspeck in 3-4 cm große Rechtecke schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und den Bauchspeck darin von jeder Seite 3 Minuten kräftig anbraten. Den Honig darüberträufeln, kurz karamellisieren lassen und vom Herd nehmen. Eisbergsalat waschen, trocken schleudern, in grobe Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Essig, Senf, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Die Vinaigrette über den Eisbergsalat geben und vermengen. Auf zwei Bowls verteilen und dann den Honig-Bacon darauf anrichten. Die innen noch weichen Eier in Stücke schneiden, dazugeben und genießen.