

Rezepte von Starkoch Holger Stromberg Bürgermeisterstück mit Selleriepürée, Pilzen und Kürbiskokosgratin

 mdr.de/riverboat/rezept-holger-stromberg-buergermeisterstueck-100.html

Bürgermeisterstück mit Selleriepürée, Pilzen und Kürbiskokosgratin

Bürgermeisterstück

Zutaten:

750g Bürgermeisterstück vom Rind

Salz / Pfeffer

Etwas Suppengrün klein gehackt

2 Zweige Rosmarin

3 Zweige Thymian

200ml Rotwein, trocken

250ml Rinderfond

etwas Rapsöl

Etwas Speisestärke oder Johannisbrotkernmehl, in wenig Wasser angerührt

Zubereitung:

Das Fleisch rundum würzen, scharf im Rapsöl von allen Seiten anbraten. In den Topf legen, das Suppengrün darum verteilen, die Zweige Rosmarin und Thymian zugeben, den Rotwein und Fond dazu gießen. Den Topf verschließen und bei 180° Ober/Unterhitze in den kalten Backofen stellen.

Nach 2 Std. den Braten aus dem Topf nehmen und ruhen lassen. Den Bratsud über ein Sieb in einen Topf gießen, evtl. mit Wasser bis zur gewünschten Soßenmenge auffüllen und mit dem Bindemittel sämig abbinden.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und in der Soße erhitzen.

Selleriepürée

Zutaten:

1 St. Knollensellerie

3 EL Schlagsahne oder Crème fraîche

¼ l Gemüsebrühe

Salz / Pfeffer / Muskat

Zubereitung:

Die Sellerieknolle gut schälen und danach in Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe weich kochen - dauert ca. 20 Minuten. Auf jeden Fall bei einem Stück eine Bissprobe machen, der Sellerie soll schön weich sein.

Danach mit einem Sieb abseihen und etwas Brühe aufheben. Nun die Schlagsahne zum Sellerie geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Püree verarbeiten. Gemahlene schwarze Pfeffer, Salz sowie Muskatnuss nach Belieben unterrühren. Falls das Püree zu dick ist, mit Gemüsebrühe etwas verdünnen und nochmals durchmischen.

Pilze

Zutaten:

250g Waldpilze bzw. Saisons-Pilze

Etwas Rapsöl

1/4 Bund Petersilie

1 Spritzer Zitronensaft

Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken, Pilze in Öl braten, mit Salz und Pfeffer würzen, den Zitronensaft und Petersilie dazugeben.

Kürbis-Kokos-Gratin

Zutaten:

1 St. Butternutt Kürbis

400ml Kokosmilch nicht gesüßt

100g Butter

2 x 100g geriebener Parmesan

Salz / Pfeffer / Paprikapulver

Butter für die Form

Zubereitung:

Eine Auflaufform mit einem Stück Butter einreiben. Den Kürbis halbieren, die Kerne ausschaben, schälen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Anschließend in die Auflaufform schichten.

Die Kokosmilch (evtl. mit etwas Wasser strecken, falls es zu wenig Flüssigkeit für die Auflaufform sein sollte) mit dem geriebenen Parmesan vermengen, anschließend das Paprikapulver zugeben. Gut salzen und pfeffern (die Gratiniermasse sollte sehr würzig sein) und über den Kürbis gießen.

Mit Butterflöckchen belegen. Dann ab in den Ofen damit - ca. 30 Min. bei 180°C. Anschließend den restlichen Käse darüber streuen und noch einmal 10 Minuten backen.

Die Backzeit und Temperatur sind ungefähre Angaben. Am besten mal zwischendurch schauen bzw. testen, ob der Kürbis schon weich ist.

Rezepte von Starkoch Holger Stromberg Forellentatar mit Honig-Dill-Senf -Sauce und Süßkartoffelknusper

 mdr.de/riverboat/rezept-holger-stromberg-forellentatar-100.html

Honig-Dill-Senf-Sauce

Zutaten:

60 g Senf

50 g Honig

30g Essig

100 ml Pflanzenöl

- 1 Prise Pfeffer (schwarz, frisch gemahlen)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Dill (frisch, fein gehackt)

Zubereitung: Für die Honig-Dill-Honig-Senf-Sauce alle Zutaten mit einem Rührbesen 3 Minuten lang glatt rühren. Bis zum Gebrauch kalt stellen.

Forellentatar

Zutaten:

- 4 Forellenfilets mit Haut (je etwa 110 g)
- 1 ½ Bund Schnittlauch
- 1 EL Zucker
- 2 rote Zwiebeln
- 1 säuerlicher Apfel
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Die Forellenfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Gräten mit der Pinzette aus den Filets ziehen, Filets mit der Haut nach unten auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Das Forellenfleisch häuten und mittelfein hacken.

Den Schnittlauch fein hacken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien und dann diesen in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch, Zwiebel, Apfel, Öl und Zitronen-Abrieb, Zitronensaft dazugeben, salzen und pfeffern.

Süßkartoffelknusper

Zutaten:

400g Süßkartoffeln

250ml Raps- oder Kokosöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung: Süßkartoffeln längs in 2 mm dicke Scheiben schneiden, dann in feine Stäbchen schneiden. 10 Minuten wässern, damit die Stärke ausgeschwemmt wird. Die Kartoffeln portionsweise aus dem Wasser heben, auf Küchenkrepp sehr gut abtropfen lassen, trocken tupfen.

Kurz vor dem Servieren Kartoffelstroh in heißem Öl ca. 1,5 Minuten ausbacken, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rezepte von Starkoch Holger Stromberg Frühlingspfanne (mit Proteinen)

 [mdr.de/riverboat/rezept-holger-stromberg-fruehlingspfanne-100.html](https://www.mdr.de/riverboat/rezept-holger-stromberg-fruehlingspfanne-100.html)

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Süßkartoffel

1 Dose Kidneybohnen (400 g)

1 EL Kokosöl

½ TL Currypulver

1 EL Tamari Sauce

1 EL Tomami Sauce

4 Eier

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, dabei grün und weiß trennen. Die Süßkartoffel raspeln. Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die weißen Frühlingszwiebelringe und die Süßkartoffeln darin etwa 5 Minuten braten. Die Kidneybohnen dazu geben und etwa 5 Minuten weiter braten. Mit Tamari und Tomami würzen.

Die Gasflamme auf die niedrigste Stufe stellen. In den Bohnen vier Mulden formen und die Eier dort hineinschlagen. Eier etwa 5 Minuten stocken lassen. Mit Curry bestäuben.

Grüne Frühlingszwiebelringe darüber streuen und in der Pfanne servieren. Dazu schmeckt frisches Brot.

Rezepte von Starkoch Holger Stromberg Gemüse-Omelette auf Brot

 [mdr.de/riverboat/rezept-holger-stromberg-gemuese-omelette-102.html](https://www.mdr.de/riverboat/rezept-holger-stromberg-gemuese-omelette-102.html)

Für 2-4 Portionen

Zutaten:

25g Kokosöl *oder Rapsöl*

4 Scheiben Roggenbrot (zirka 60g)

1 Prise Salz

4 Eier, Klasse: 0 (Bio-Eier)

15g Kokosöl *oder Rapsöl*

120g Kidneybohnen

1 Prise Salz

1 g Kurkuma (Pulver)

40g Babyspinat, gewaschen

40g Kirschtomaten

Zubereitung:

Roggenbrot in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten anrösten, oder mit Öl bestreichen und im Toaster rösten.

Eier aufschlagen und mit Salz und Kurkuma vermengen. Kirschtomaten halbieren.

Kidneybohnen mit Kokosöl in einer Pfanne für 2 Minuten braten.

Kirschtomaten und Babyspinat hinzugeben und kurz mit anschwitzen.

Den Herd auf kleine, bis mittlere Hitze stellen und die Kurkuma-Ei-Masse aufgießen.

Mit einem Deckel zugedeckt 3 Minuten garen und anschließend auf einen Teller stürzen.

Rezepte von Starkoch Holger Stromberg Lachsbällchen mit Honig-Senfsauce

 [mdr.de/riverboat/rezept-holger-stromberg-lachsbaellchen-102.html](https://www.mdr.de/riverboat/rezept-holger-stromberg-lachsbaellchen-102.html)

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Dazu schmeckt Knäckebrot, marinierte Rote Beete und süß eingelegte Gurkenscheiben aus dem Glas.

Lachsbällchen

Zutaten:

2 Stück (400 g) mehlig kochende Kartoffeln

1 Zucchini

Salz

300 g Lachsfilet

1/2 Bund Dill

2 EL Zitronensaft

1 TL abgeriebene Zitronenschale

1 Ei

1 handvoll Semmelbrösel

Pfeffer

Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale etwa 20 Minuten weich kochen. Zucchini raspeln und mit reichlich Salz mischen. Etwa 20 Minuten stehen lassen. Die Lachsfilets klein würfeln und danach hacken. Dill fein schneiden.

Kartoffeln pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Etwa 10 Minuten abkühlen. Zucchini in ein Sieb geben und kräftig ausdrücken.

Kartoffeln, Zucchini, Lachs, Zitronensaft und –schale, Dill, Ei und Semmelbrösel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse walnussgroße Kugeln formen. Eventuell noch Semmelbrösel zugeben, falls die Kugeln zu weich sind.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lachsbällchen darin von allen Seiten etwa 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen.

Honig-Senfsauce

Zutaten:

1½ Bund Dill

1 EL Honig

2 EL Senf

150 ml neutrales Öl

1 Becher (150 g) Joghurt

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Den Dill fein schneiden. Honig und Senf verrühren.

Öl in einem dünnen Strahl in den Senfmix gießen, dabei ständig kräftig rühren. Die Sauce mit Joghurt verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill unterrühren.