



## Die Rezepte zur Folge: Schnelle Gerichte

### Sandwich mit Entrecôte, Kräuterremoulade und Rucola



#### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Entrecôtes (dünn geschnitten)
- 1 Bund Rucola
- 2 frische Eier
- 4 cl (ca. 8 EL) Sonnenblumenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Spritzer (1 TL) weißer Balsamico-Essig
- 4 kleine Cornichons
- 1- 2 EL Kapern in Lake
- 1 EL gehackter Schnittlauch
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, weißer Pfeffer, schwarzer Pfeffer
- 8 Scheiben rustikales Weißbrot

#### Zubereitung:

Entrecôtes vom Fett befreien und im Ofen 20 - 25 Minuten bei 70° Ober- und Unterhitze vortemperieren.

Eier in ein schmales Gefäß geben, das Öl darüber gießen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Pürrier-Stab langsam von unten nach oben ziehen bis sich das Öl mit den Eiern zu einer Mayonnaise verbunden hat. Mit einem Spritzer Essig und einer Prise Zucker abschmecken.

Cornichons würfeln, Kapern und Kräuter hacken und alles unter die Mayonnaise ziehen. Weißbrot rösten.

Steaks in der Grillpfanne von beiden Seiten je 1-2 Minuten braten, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Brotscheiben mit Rucola belegen, Kräuterremoulade darüber träufeln, dann die Steaks darauf legen und mit zweiter Scheibe Brot zu einem Sandwich zusammenlegen.

Kartoffel-Eiermasse auf Teller verteilen, den Braten mit der Sauce dazu anrichten, mit grobem Pfeffer aus der Mühle würzen, mit Streifen vom Frühlingslauch und Raukeblättern garnieren

## Penne mit Ratatouille



### Zutaten für 4 Personen:

300 g Penne  
1 Aubergine  
1 rote Paprika  
1 Zucchini  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe oder eine halbe Knolle frischer Knoblauch  
2 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 Lorbeerblatt  
1-2 EL Olivenöl  
125 g pürierte Tomaten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
250 g Schafsrizotta (alternativ: Mozzarella)

### Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Parallel Aubergine, Paprika, Zwiebel und Zucchini in Würfel schneiden und in dieser Reihenfolge nach und nach in Olivenöl braten, Knoblauch dazugeben (halbe Knolle später wieder entfernen), Rosmarin und Lorbeerblatt dazugeben (später ebenfalls entfernen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken, Tomaten aufgießen und 10 Minuten kochen.

Kochendes Wasser salzen, die Penne darin bissfest garen und mit der Ratatouille anrichten. Thymian hacken und darüber streuen. Ricotta oder Mozzarella über die Teller „bröseln“.



## Karotten-Krautsalat mit Burger und Senf-Ketchup-Sauce



### Zutaten für 4 Personen:

2 Karotten geschält gehobelt

¼ Weißkohl fein gehobelt

Salz, weißer Pfeffer

1 TL Zucker

2 EL weißer Balsamico

4 EL Sonnenblumenöl

500 g mageres Rindfleisch (z.B. aus der Oberschale, frisch gewolft)

Salz, schwarzer Pfeffer

### Für die Sauce:

2 EL Dijon-Senf

8 EL Ketchup

3 Cornichons, fein gewürfelt

1 TL Worcestersauce

1/2 TL mildes Currypulver

weißer Pfeffer

### **Zubereitung:**

Den Weißkohl fein schneiden, in einer Schüssel mit etwas Salz kräftig durchkneten, Möhren schälen und raspeln und zum Kohl geben, mit Zucker und weißem Pfeffer würzen, mit Essig und Öl marinieren.

Die Zutaten für die Sauce miteinander verrühren.

Aus dem Fleisch mit Hilfe eines Küchenrings und einem Fleischklopfer Pattys formen und bei großer Hitze in einer Grillpfanne von beiden Seiten insgesamt ca. 10 Minuten braten.

Dann würzen und zusammen mit Krautsalat und Sauce anrichten.

## Milchreis mit Mangokompott



### Zutaten für 4 Personen:

200 g Rundkornreis / Milchreis  
500 ml Milch  
1 Prise Salz  
2 EL Zucker  
1 Vanilleschote ausgekratzt  
Zeste von 1 Bio-Zitrone

### Mangokompott:

2 reife Mango  
1 Zweig Basilikum  
2 EL Zucker  
Saft von einer Zitrone

### **Zubereitung:**

Den Reis in der Milch mit allen Zutaten ca. 20 Minuten köcheln und anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch rund um den Kern abschneiden. Eine Mango grob in Würfel schneiden und mit Zucker und Zitronensaft in einem geschlossenen Stieltopf für ca. 10 min einkochen. Mit dem Pürierstab mixen. Die zweite Mango fein würfeln und unter das Mangokompott heben.

Milchreis mit dem Mangokompott anrichten und mit Basilikum garnieren.