

## So köstlich wie bei Oma – Klassischer Fleischgenuss mit Tradition

### Rezepte von Björn Freitag

Rinderfond (Die Grundbrühe) .....	2
Sauerbraten mit Salzkartoffeln und Apfelpüree.....	4
Schweinemedallions mit Rahmsauce, Brokkoli und Dauphine-Kartoffeln.....	7
Für die Dauphine-Kartoffeln und Brokkoli .....	8
Rumpsteak Strindberg mit Kartoffelpüree .....	9
Rinder-Consommé .....	11
Feine Rinder-Consommé mit Markklößchen .....	13
Herrencreme.....	15

## Rinderfond (Die Grundbrühe)

Der Aufwand lohnt sich! Selbstgemachter Fond lässt sich nach eigenem Gusto würzen und ist die Grundlage für köstliche Saucen.



### Zutaten für ca. 1 Liter:

- 3 EL Butterschmalz
- 1 kg Rinder- und/oder Ochsenknochen
- ½ Knolle Sellerie
- 3 kleine Zwiebeln
- 2 Möhren
- ½ Stange Lauch
- 1,5 l Wasser
- Pfeffer, Salz
- ¼ Bund Rosmarin

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 240 Grad (Grillfunktion) vorheizen.
- Butterschmalz im Topf erwärmen bis es flüssig wird. Danach ein Ofenblech damit einpinseln.
- Die Knochen auf dem Blech verteilen und für 20 Minuten im Ofen rösten, bis sie dunkelbraun sind. Dabei einmal wenden. Ohne Grill und bei Ober-/Unterhitze verlängert sich der Röstprozess gegebenenfalls um 10 Minuten.
- Sellerie und Zwiebeln schälen. Möhren und Lauch putzen. Das Gemüse grob zerkleinern.

- Etwas Butterschmalz in einen Bräter geben und auf dem Herd erhitzen. Sellerie, Zwiebeln und Möhren braun anrösten und hin und wieder im Fett wenden.
- Den Lauch hinzugeben, sobald das Röstgemüse Farbe genommen hat.
- Die noch heißen, gerösteten Knochen zum Gemüse geben. Mit 1,5 Liter Wasser aufgießen. Pfeffer, Salz und Rosmarin hinzugeben.
- Mit geschlossenem Deckel zwei Stunden köcheln lassen.
- Den Fond passieren, also durch ein Sieb geben. Knochen und ausgekochtes Gemüse entfernen.

## Sauerbraten mit Salzkartoffeln und Apfelpüree

Ein Klassiker der Rheinischen Küche. Das süßliche Apfelpüree bildet den Kontrast zum säuerlichen Braten.



Für 4 Personen

### Für den Sauerbraten mit Sauce

#### Zutaten:

- 1 kg falsches Filet vom Rind
- 10 g Sauerbratengewürzmischung
- 100 ml Weißweinessig
- 0,75 l Wasser
- 3 EL Butterschmalz
- 3 Möhren
- ½ Sellerie-Knolle
- ½ Stange Lauch
- 4 Zwiebeln
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- Optional: 1-2 EL Speisestärke
- Pfeffer
- ½ Bund frische Petersilie

#### Zubereitung:

- **Achtung: Der Braten muss 1-2 Wochen vor der Zubereitung eingelegt werden.**
- In einer Schüssel den Sud aus Essig, 0,5 Liter Wasser, Sauerbratengewürz und

Pfeffer zusammenmischen und das Fleisch hineingeben. Der Braten muss damit komplett bedeckt sein. Gegebenenfalls zusätzlich Wasser nachgießen.

- Abgedeckt 1-2 Wochen im Kühlschrank ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit, das Fleisch einmal wenden.
- **Profitipp:** Wer die Einlegezeit verkürzen möchte, kann das Fleisch zuvor in Scheiben schneiden und diese in den Sud geben. Die Bratenscheiben werden so innerhalb von drei Tagen mürbe.
- Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch aus dem Einlegesud herausnehmen und in den Topf geben. Nun gleichmäßig von allen Seiten kräftig anbraten, bis es schön braun ist. Den Einlegesud beiseitestellen.
- Sellerie und Zwiebeln schälen und Möhren und Lauch putzen. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden.
- Das angebratene Fleisch aus dem Topf heben und beiseitestellen.
- Das Gemüse in den Topf geben und anbraten. Währenddessen das Fleisch von allen Seiten salzen.
- Pfeffer und Lorbeerblätter zum Gemüse geben und das Fleisch darauf platzieren.
- Ca. 0,25 Liter des Einlegesuds hinzugeben und mit 0,25 Liter Wasser auffüllen. Mit geschlossenem Deckel 2-3 Stunden bei schwacher bis mittlerer Hitze schmoren lassen.
- Den Braten herausheben und in Scheiben schneiden.
- Die Flüssigkeit abseihen. Das Gemüse hat seinen Geschmack abgegeben und kann entsorgt werden.
- Die Sauce in einem kleinen Topf aufkochen und weiter reduzieren.
- Bei Bedarf mit etwas Speisestärke binden. Hierfür 1 EL Stärke in etwas kaltem Wasser glattrühren. Unter Rühren in die heiße Sauce geben und köcheln lassen, bis die Sauce andickt.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie fein schneiden und zum Servieren beiseitelegen.

### **Für die Salzkartoffeln und den Apfelpüree:**

#### **Zutaten:**

- 450 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz
- 3 Äpfel (z.B. Boskoop, Braeburn oder Cox Orange)
- ½ Bio-Zitrone
- 50 ml Wasser
- 2 EL Zucker

#### **Zubereitung:**

- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.
- Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Den Saft der halben Zitrone in einem Topf mit etwas Wasser und den Äpfeln vermengen.

- Den Zucker hinzugeben und zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Äpfel weich sind, mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten.
- **Profitipp:** Dieses Apfelpüree lässt sich auch gut aus Fallobst zubereiten.

Den Sauerbraten mit Sauce, Salzkartoffeln und Apfelpüree anrichten und mit gehackter Petersilie dekorieren.

## Schweinemedallions mit Rahmsauce, Brokkoli und Dauphine-Kartoffeln

Ein wahres Sonntagsgericht. Medallions aus dem Filet, serviert mit cremiger Sauce und die Kartoffelbeilage ist nach Art der Kronprinzessin.



Für 4 Personen

### Für die Schweinemedallions mit Rahmsauce:

#### Zutaten:

- 500 g Schweinefilet
- 1 EL Butterschmalz
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 250 ml Rinderfond
- ¼ Bund Schnittlauch

#### Zubereitung:

- Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
- Für die Schweinemedallions zunächst die Silberhaut vom Fleisch entfernen. Anschließend in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Hand flach drücken.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medallions darin von beiden Seiten kurz und scharf anbraten.
- Das Fleisch aus der Pfanne heben und auf ein Backblech legen. Für 15 Minuten im Ofen bei 170 Grad Umluft nachgaren.

- Den in der Pfanne verbliebenen Bratensaft mit Sahne ablöschen. Den Rinderfond hinzugeben und einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Garnitur den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

### Für die Dauphine-Kartoffeln und Brokkoli

#### Zutaten:

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 50 g Butter
- 60 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 80 g Gruyère
- 2 l Öl zum Frittieren
- Salz, Pfeffer
- 1 großer Brokkoli
- 1 EL Butterschmalz oder Butter

#### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
- Den Gruyère fein reiben.
- Für den Brandteig Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl hineinrühren und unterarbeiten. Der Teig soll nicht am Topfboden festkleben. Der Brandteig ist fertig, wenn er glatt und glänzend aussieht. Außerdem soll er weich vom Löffel fallen.
- Den Topf vom Herd nehmen und das Ei und das Eigelb unterrühren.
- Die gepressten Kartoffeln und den Gruyère hinzugeben. Nach Geschmack salzen. Mit den Händen zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
- In einem Topf das Frittierfett auf circa 160 Grad erhitzen.
- **Profitipp:** Einen Holzlöffel in das Fett halten. Bilden sich daran Bläschen, ist die richtige Temperatur erreicht.
- Aus dem Brandteig mit zwei Löffeln Nocken formen.
- Die Nocken im heißen Fett frittieren. Sobald sie eine goldbraune Farbe annehmen, sind die Dauphine-Kartoffeln fertig und können abgeschöpft werden. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen.
- In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. 3-5 Minuten bissfest kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Das Butterschmalz in eine Pfanne geben. Den Brokkoli kurz darin anschwanken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Medaillons mit Dauphine-Kartoffeln, Sauce und Brokkoli anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.



## Rumpsteak Strindberg mit Kartoffelpüree

Dieses Gericht wurde in den 1950er Jahren erfunden, hat aber nichts an Charme verloren.



Für 4 Personen

### Für das Rumpsteak mit Sauce:

#### Zutaten:

- 400 g Rumpsteak
- 2 Schalotten
- Salz
- 60 g Mehl
- 4 EL mittelscharfer Senf
- Etwas Butterschmalz zum Braten
- 250 ml Rinderfond
- 1 EL Speisestärke
- 4 EL Wasser

#### Zubereitung:

- Den Ofen auf 90 Grad vorheizen.
- Das Rumpsteak parieren, also die Silberhaut entfernen und das Fett abschneiden. Das Fleischstück halbieren und in 4 Steaks teilen. Diese sollten 2-3 cm dick sein.
- Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.
- **Profitipp:** Gemüsereste nicht wegwerfen, sondern für selbstgemachte

Gemüsebrühe verwenden.

- Die Steaks salzen. Für die Zwiebelkruste auf einer Seite mehlieren, also mit Mehl bestäuben. Anschließend mit Senf bestreichen. Eine Schicht Schalotten darauf drücken, nochmals mit Mehl bestäuben und andrücken.
- In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Steaks mit der Zwiebelseite nach unten in die Pfanne legen und scharf anbraten. Wenden und die andere Seite ebenfalls scharf anbraten.
- Anschließend für 10 Minuten im 90 Grad heißen Ofen garen.
- Für die Sauce den Bratensatz in der Pfanne mit Rinderfond ablöschen. Kurz aufkochen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren. In die Pfanne geben, köcheln lassen und so lange rühren, bis sich eine klümpchenfreie, gebundene Sauce ergibt. Falls nötig, mehr Stärke hinzufügen.

### **Kartoffelpüree:**

(Hinweis: Für Kartoffelpüree werden mehligkochende Kartoffeln empfohlen. Björn Freitag bevorzugt vorwiegend festkochende, aufgrund ihres besseren Geschmacks)

### **Zutaten:**

- 450 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 250 ml Milch
- 60 g Butter
- 1 Prise Muskat
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

- Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.
- In einem Topf Milch und Butter erhitzen.
- Die heißen Kartoffeln mithilfe einer Kartoffelpresse in die Milch pressen und verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
- **Profitipp:** Kartoffelpüree nicht zu lange rühren, da es sonst verkleistert.

Das Rumpsteak mit Püree und Sauce heiß servieren.

## Rinder-Consommé

In der Herstellung ist diese Rinder-Kraftbrühe etwas aufwendiger. Es empfiehlt sich daher, mehr zu kochen und die fertige Consommé portionsweise einzufrieren.

### Für die Rinder-Grundbrühe (Bouillon):

#### Zutaten für 5 Liter:

- 500 g Rinderknochen
- 1 kg Rindfleisch
- 2 Rinderbeinscheiben
- 2 Gemüsezwiebeln
- 4 Möhren
- ½ Stange Lauch
- ½ Sellerieknolle
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- Salz

#### Zubereitung:

- Die Knochen mindestens 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Danach in ca. 8 Liter kaltem Wasser zusammen mit dem gewaschenen Rindfleisch und den Beinscheiben aufsetzen.
- Zwiebeln ungeschält waagrecht halbieren und in einer Pfanne auf der Schnittfläche sehr scharf anbraten. Wenn das Wasser kocht, die Zwiebeln hinzufügen. Den entstehenden Schaum mithilfe einer Schaumkelle von der Oberfläche abschöpfen.
- Offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Stunden schwach kochen, dabei zwischendurch entfetten. Dafür mit der Schaumkelle Trübstoffe von der Oberfläche abschöpfen.
- **Profi-Tipp:** Je länger die Bouillon kocht, desto konzentrierter wird sie. Für eine besonders kräftige Bouillon, also einfach die Kochzeit verlängern und die Flüssigkeit reduzieren.
- Möhren, Lauch und Sellerie waschen und grob schneiden. Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit das Gemüse mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern zugeben.
- Nach Ablauf der Kochzeit gegartes Fleisch und Gemüse entnehmen. Das gekochte Gemüse entsorgen.
- **Profi-Tipp:** Das Fleisch weiterverwenden, zum Beispiel klein gezupft als Suppeneinlage. Eingeschweißt hält sich das Fleisch außerdem mehrere Tage im Kühlschrank. Für die Lagerung von Fleisch sollte die kälteste Stelle des Kühlschranks direkt über dem Gemüsefach verwendet werden.
- Ein feines Sieb mit einem Geschirrtuch auslegen. Die Brühe hindurchgießen.
- Abkühlen lassen, am besten über Nacht.

### Für die Rinder-Kraftbrühe (Consommé):

### Zutaten:

- 5 l Rinder-Grundbrühe (Bouillon)
- 150 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- ½ Stange Lauch
- 6 Eiweiß
- Salz
- 1 kg mageres Rinderhackfleisch zum Klären
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Grundbrühe muss nun geklärt, also von Trübstoffen befreit werden. Hierzu bereitet man das sogenannte Klärfleisch zu. Es besteht aus besonders Eiweißreichem Hackfleisch, Eiweiß und geschmacksgebenden Zutaten.
- Möhren und Sellerie schälen und sehr fein würfeln. Lauch längs halbieren, waschen und fein schneiden.
- Das Eiweiß in einer Schüssel mit Salz leicht aufschlagen. Das Rinderhackfleisch mit den Gemüswürfeln und dem Eiweiß vermischen.
- Kalte Brühe entfetten, indem man das kalte erstarrte Fett mit einer Schaumkelle abhebt.
- Das Klärfleisch in die kalte Brühe geben und sorgfältig verrühren. Die Brühe langsam erhitzen, immer wieder rühren, damit das Eiweiß am Boden nicht anbrennt. Nicht mehr rühren, sobald die Brühe kocht, 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann von der Herdplatte nehmen. An der Oberfläche hat sich ein fester „Fleischkuchen“ gebildet.
- Damit die Hitze entweichen kann, ein kleines Loch in die Mitte stechen, 1 Stunde ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb (mit Geschirrtuch ausgelegt) in einen Topf gießen.
- Brühe nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Diese wohlschmeckende, kräftige Brühe kann nun als Grundlage für feine, klare Suppen verwendet werden, z.B. eine Markklößchen-Suppe.

## Feine Rinder-Consommé mit Markklößchen



### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rindermarkknochen
- Salz, Pfeffer
- Prise Muskat
- ½ Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- ½ altbackenes Brötchen
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1,2 l Rinder-Consommé
- ½ Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

- Knochen 2-3 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann das Mark mit einem spitzen Messer aus dem Knochen lösen und vorsichtig herausdrücken.
- Das Mark in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei schwacher Hitze schmelzen lassen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel geben, um eventuell enthaltene Knochensplitter heraus zu sieben.
- Erkalten lassen und anschließend mit einem Rührgerät schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken.

- Das halbe Brötchen in warmes Wasser legen. Sobald es vollgesogen ist, mit den Händen ausdrücken. Zusammen mit Semmelbröseln, feinen Zwiebelwürfeln und Ei unter die Markmasse rühren. 10 Minuten quellen lassen.
- Kleine Klößchen formen und in siedendem Salzwasser (nicht kochend!) 8-10 Minuten ziehen lassen.
- Rinder-Consommé erhitzen.
- Die Klößchen vor dem Servieren in die heiße Rinder-Consommé geben.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darüber streuen. Heiß servieren.
- **Profi-Tipp:** Es lohnt sich, direkt eine größere Menge Klöße herzustellen und diese portionsweise einzufrieren.

## Herrencreme

Herrlich altmodisch! Das Dessert stammt aus Zeiten, in denen dunkle, leicht bittere Schokolade angeblich den Herren besser schmeckte. Unsere Variante macht natürlich alle glücklich.



### Zutaten für 4 Personen:

- ½ Packung Puddingpulver, Sorte Vanille
- 250 ml Milch für den Pudding
- 1 EL Zucker für den Pudding
- ½ Glas Kirschen
- 2 TL Speisestärke
- 100 ml Sahne
- 100 g Amarettini-Kekse
- 50 g Schokolade, zartbitter
- Optional: 100 ml Eierlikör

### Sonstiges:

- 4 Dessert- oder Whiskeygläser

### Zubereitung:

- Pudding nach Packungsanweisung mit Milch und Zucker zubereiten, Frischhaltefolie auf die Oberfläche legen (damit sich keine Haut bildet) und im Kühlschrank abkühlen lassen.
- Stärke mit einigen EL Kirschsafft verrühren. Kirschen mit dem restlichen Saft in einem Topf erhitzen und mit der angerührten Stärke binden. Kaltstellen.
- Sahne steif schlagen.

- Kekse grob zerbröseln.
- Schokolade fein hacken oder raspeln. 1 EL zum Dekorieren beiseitestellen.
- Ausgekühlten Pudding mit den Schokoraspeln vermengen und die steife Sahne vorsichtig unterheben. **Optional:** 100 ml Eierlikör hinzufügen.
- Kirschen unten in die Gläser füllen, dann die Herrencreme, eine Schicht zerbröselte Amarettini, dann wieder Herrencreme.
- Zuletzt mit Schokoraspeln garnieren.