

Folge 5: Französischer Käse und historisches Gemüse

Rindergulasch an Rote Beete-Gurken-Chutney

Gnocchi mit Zuckerschoten

Forellensalat mit Tomaten

Ziegenkäse-Panna cotta



Zutaten

(für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben)

Rindergulasch

1 kg Angusrind (Nacken)

Suppengrün (1 Möhre, Stück Sellerie, 1/2 Lauchstange, 1 Zwiebel, 1 Pastinake)

Butterschmalz

1 EL Tomatenmark

2 EL süßes Paprikapulver

Schale von 1 Biozitron

2 Knoblauchzehen mit Schale

ca. 100 ml Rotwein

750ml Rinderfond

Wasser

ca. 100g Gurkenwasser

Salz, weißer Pfeffer

Rote Beete-Gurken-Chutney

2 weiße Zwiebeln, klein gewürfelt

Olivenöl

3 EL Senf

100 g Essiggurken

250 g gekochte rote Beete
150 ml Sahne
Kümmel, schwarzer Pfeffer, grobes Meersalz, 1 Handvoll Petersilie
Saft von 1 Zitrone

Lecker
AN BORD

Gnocchi mit Zuckerschoten

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
150 g Mehl
80 g Gries
4 Eigelb
1 Vollei
Salz, Muskatnuss
100 g Butter
Olivenöl
1 weiße Zwiebel, kleingewürfelt
150 g Zuckerschoten in feinen Streifen
1 Knoblauchzehe mit Schale
1 Handvoll frischer Thymian, Oregano, Basilikum - grob gezupft
Salz, weißer Pfeffer

Salat

1 Forellensalat (oder anderer Blattsalat)
200 g Tomaten
Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Ziegenkäse-Panna cotta (am besten zuerst zubereiten)

250 ml Sahne
5 Blatt Gelatine
ca. 15cl Grand Marnier (oder anderer Orangenlikör)
ca. 120g Ziegenkäse
Abrieb von ½ Orange+ Zitrone
Saft von 1 Zitrone
2 Vanilleschoten
ca. 5 Sternanis
6 EL Zucker
100g gefrorene Beeren

250 g Erdbeeren
4 EL Münsterländer Stippmilch (Quarkdessert)



Lecker
AN BORD

Zubereitung

Das **Fleisch** vorsichtig von der Silberhaut befreien, in kleine Stücke schneiden und mit Butterschmalz im Bräter scharf anbraten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen, hinzu kommen das Tomatenmark, Paprikapulver, die herunter geschnittene Schale einer Zitrone, grob gewürfeltes Suppengrün, die Knoblauchzehen, Rotwein, Fond und das Gurkenwasser. Alles zusammen aufkochen lassen. Der Bräter kommt nun für ca. 1,5 Std. auf den Grill (ca. 300C). Bei Bedarf weiteren Fond oder Wasser nachgießen und zum Schluss das Röstgemüse und den Knoblauch aus der Soße wieder entfernen.

Für das **Chutney**, das zum Fleisch serviert wird, werden zuerst die Zwiebelwürfel in Olivenöl angeschwitzt, dann folgen Essiggurken, rote Beete, Sahne, Senf, Zitronensaft und die Petersilie. Abgeschmeckt wird mit Kümmel, Salz und Pfeffer. Die Masse muss nicht aufkochen. Zum Schluss alles mit dem Pürierstab zu einem sämigen Mus mit kleinen Stücken weiterverarbeiten. Das Chutney kann kalt oder warm serviert werden.

Die **Kartoffeln** mit Schale in Salzwasser bissfest garen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. In die Mitte der Kartoffelmasse eine Kuhle geben, das Ei, die Eigelbe, etwas Salz, Muskatnuss, den Gries und Mehl hinein geben und auf einem mit Gries ausgestreuten Untergrund (kein Mehl, dadurch werden die Gnocchi trocken) zu einem Teig verkneten.

Den Teig in Würste teilen und mit dem Messer ca. 2 cm breite Stücke abschneiden. Die Gnocchi nach und nach in kochendes Salzwasser geben (einmal aufkochen, danach die Temperatur runter und die Gnocchi nur noch ziehen lassen), sie sind fertig, wenn sie an die Wasseroberfläche kommen. Die fertigen Gnocchi anschließend in einer heißen Pfanne in Butter, Olivenöl, Zwiebel und Knoblauch (nicht vergessen: wieder entnehmen), dann mit Thymian, Oregano und Basilikum und die hauchdünn geschnittenen Zuckerschoten schwenken.

Den **Salat** zusammen mit den Tomaten einfach nur mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen

Für die **Panna cotta** die Sahne mit 5 EL Zucker, Sternanis, ca. 5cl Grand Marnier sowie der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen lassen und unter Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Gelatine einweichen. Die Vanilleschote aus der Sahne nehmen und die ausgedrückte Gelatine in der Sahne auflösen. Den Abrieb der Citrusfrüchte sowie den Saft einer Zitrone hinzufügen, nicht mehr aufkochen sondern ziehen lassen. Den „Sahnetee“ durch ein Sieb in eine Schale passieren, die auf Eis steht und unter Rühren soweit runterkühlen, bis die Masse anzieht. Die TK-Beeren mit 1 EL Zucker und einem Schuss Grand Marnier ebenfalls durch ein Sieb passieren.



Lecker
AN BORD

Für die Panna cotta den Boden der vorgekühlten Gläser nun mit einigen Bröseln vom Ziegenkäse bestreuen, eine dünne Schicht der passierten Beerenmasse darauf geben, vorsichtig die angezogene Panna cotta Masse draufschichten, erneut einige Brösel Käse dazugeben und das Ganze mit einem Quarkdessert (z.B. Münsteraner Stippmilch) beschließen. Als Dekoration oben passt ein kleiner Thymianzweig und ein Stückchen Erdbeere. Die Gläser müssen nun für mind. 2 Stunden in den Kühlschrank.

Die übrigen Erdbeeren mit dem Rest Orangenlikör marinieren und dazu servieren.

Guten Appetit