



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Supersteak zu Weihnachten

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 21.12.2015
(ESD beim WDR am 11.12.2009)

Weihnachtsmenü: Überraschendes aus der Küche

Für das weihnachtliche Festessen haben viele Familien ihre eigene Tradition. Bei den einen gibt es Kartoffelsalat mit Würstchen, bei den anderen die berühmte Weihnachtsgans, Ente oder Putenbraten. Wieder andere schwören auf Karpfen, blau oder gebacken. Aber manche wünschen sich jedes Jahr etwas anderes.

Wir haben uns dieses Jahr zu einem Supersteak entschlossen. So ein richtiges Stück Fleisch, perfekt gebraten, sodass es durch und durch saftig ist. Ein wahres Prunkstück für die Festtagstafel. Das ist kein preiswertes Vergnügen – aber wir sagen Ihnen, worauf Sie achten müssen, damit es buchstäblich seinen Preis wert ist! Und wir zeigen, wie es garantiert gelingt – denn es wäre schade, wenn dieses kostbare Fleisch auf dem Teller eine traurige Figur macht.

Natürlich gehören zu einem Menü nicht nur die passenden Beilagen für das Hauptgericht, sondern auch eine festliche Vorspeise und ein eindrucksvolles Dessert. Und wenn beides sich gut vorbereiten lässt, vielleicht sogar bereits am Tag zuvor, dann kann man als Gastgeber dem Abend in aller Ruhe entgegensehen.

Tatar vom Räucherlachs mit Avocado und Limettengelee (Vorspeise)

Den Räucherlachs sollte man rechtzeitig beim Fischhändler bestellen, dann kann er das Stück für Sie frisch von einer Lachsseite schneiden. Was man portionsweise und womöglich bereits in Scheiben geschnitten und abgepackt im Supermarktregal findet, ist meist zu salzig, zu stark geräuchert und schmeckt deshalb lange nicht so gut. Gerade bei Lachs empfiehlt es sich, nach Bioware zu fragen – dann kann man sicher sein, dass keine Antibiotika

te
p
e
N
R

verwendet wurden und auch sonst alles in Ordnung ist. Wer den Räuchergeschmack nicht mag, nimmt stattdessen Gravad, also gebeizten Lachs, oder entscheidet sich für rohen Lachs.

Die Avocados sollte man bereits einige Tage vorher kaufen, meist sind sie nämlich steinhart. Sie reifen jedoch bei Zimmertemperatur nach – am besten zwischen Äpfeln, deren Ausdünstungen von Ethylen für schnelles Reifen sorgen. Wenn sie auf behutsamen Fingerdruck sanft nachgeben, dann ist ihr Fleisch gerade richtig. Eine Avocado braucht dafür etwa drei bis vier Tage – Sie können sie dann auch noch im Kühlschrank ein, zwei weitere Tage aufbewahren.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

300 g mild geräucherter Lachs (oder auch Gravad, gebeizter Lachs)
1 Naturzitronen oder -limette (oder Bioqualität)
Salz
Pfeffer
1 Bund Dill
2-3 reife Avocado (je nach Größe sowie Anzahl der Gäste)
1-2 EL aromatisches Olivenöl
1 Handvoll Rucolablätter für die Garnitur
Salz
Pfeffer
1-2 EL Himbeeressig
1 EL Olivenöl

Gewürzmischung:

¼ TL Salz
¼ TL Zucker
¼ TL weiße Pfefferbeeren
4-6 Pimentkörner
¼ TL rosa Pfefferbeeren

Limettengelee:

1 Limette
100 ml Apfelsaft
1 grüne Chilischote
2 TL Zucker
2 Blatt Gelatine

Das Limettengelee am besten bereits am Vortag ansetzen: Dafür die Limette mit heißem Wasser abwaschen, dann die Schale einer halben Limette über einem kleinen Topf mit dem Apfelsaft abreiben. Die Limette in Segmente schneiden und den Saft jeweils in den Apfelsaft spritzen. Insgesamt 150 Milliliter Flüssigkeit abmessen.

Die Chilischote längs halbieren, alle Kerne und die wattigen Innenwände herausstreifen. Die Hälften in winzige Würfelchen schneiden – je nach Schärfe alles oder auch nur die Hälfte der Würfel in den Apfelsaft rühren. Den Zucker darin

auflösen und probieren: Die Flüssigkeit sollte sauer, angenehm süß und deutlich scharf schmecken. Einmal kurz aufkochen, dann die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine in den Saft rühren.

Diese Flüssigkeit auf eine flache Platte gießen, die mit Klarsichtfolie ausgelegt ist. Sie sollte etwa 5 bis 6 Millimeter hoch darauf stehen (notfalls eine eckige Frischhaltedose nehmen). Über Nacht oder wenigstens einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Dann das Gelee in kleine Würfel schneiden.

Den Räucherlachs ebenfalls würfeln, etwa 2 bis 3 Millimeter groß. Mit abgeriebener Zitronen- oder Limettenschale (circa 1 Teelöffel), Salz und Pfeffer sowie fein geschnittenem Dill (einige Blättchen für die Dekoration aufbewahren) behutsam mischen.

Die Avocados jeweils längs halbieren, die Schale entfernen, den Kern auslösen. Von beiden Hälften zunächst zwei, drei Scheiben abschneiden und jeweils zwei auf Vorspeisentellern so auslegen, dass sie wieder die Avocadoform, also in der Mitte ein rundes Loch vom Kern, haben. Den Rest der Avocadohälften weiter zuerst in Scheiben, diese in Streifen und schließlich quer in Würfel schneiden. Mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln und mit der Gewürzmischung behutsam würzen: Dafür Salz, Pfeffer und Piment im Mörser oder Mixer pulverisieren, den rosa Pfeffer erst zum Schluss untermischen und nur ein wenig zerkleinern. Für kleine Mengen ist ein Mörser aus Japan gut geeignet, bei dem die Innenwand geriffelt ist. Ihn gibt es im Asia-Laden.

Die gewürzten Lachswürfel erst unmittelbar vor dem Servieren mit den Avocadowürfeln mischen. In das Loch der Avocado auf dem Teller füllen, dabei üppig aufhäufen und mit einem Dillzweiglein schmücken. Rundum die Rucolablätter verteilen, die ganz kurz in einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl gewendet wurden. Schließlich die Limettengeleewürfel auf dem Teller verteilen. Eine dünne Linie duftendes Olivenöl über alles träufeln und sofort servieren.

Beilage: Weißbrot oder Baguette.

Getränk: ein üppiger Weißwein, ein Weiß- oder Grauburgunder – etwa aus Franken. Achten Sie auf das Gütezeichen „Erste Lage“, das aus der Ziffer „1“ neben einer stilisierten Traube besteht. Es wird gelegentlich auch als „Großes Gewächs“ bezeichnet. Weine mit dieser Klassifikation stammen aus den besten Weinbergen Deutschlands. Das sind also echte Festtagsweine.

Das Supersteak (Hauptgericht Teil 1)

Zart und mürbe wird ein Steak nur, wenn es von einem gut gemästeten Tier stammt und ausreichend lange abgehangen wurde beziehungsweise gereift ist. Und das erkennt man so: Das Fleisch ist rot, aber eher von dunkler als von heller Farbe, es wirkt dicht und fest und ist von weißen Fettadern durchzogen, und es sollte eine Fettschicht aufweisen. Ein T-Bone-Steak zum Beispiel, quer durch den Knochen geschnitten, ist auf der Oberseite umsäumt von festem Fett, zeigt auf den Knochen das Roastbeef, auf der anderen Seite das Filet und bringt weit über 1 Kilogramm, teils auch doppelt so viel auf die Waage – davon werden vier bis sechs Personen satt. Außerdem schmeckt ein solches Fleisch kalt am nächsten Morgen einfach herrlich – deshalb lieber ein zu großes als zu kleines Stück aussuchen.

Worauf es beim Rindfleisch ankommt

Damit das gute Stück seinen Preis wert ist, muss man schon beim Einkauf aufpassen. Gute Steaks sind ja erfreulicherweise in Mode gekommen, und so tut man sich mit dem Einkauf beim Metzger des Vertrauens nicht mehr so schwer. Man kann sogar über das Internet gutes Fleisch finden – Stichwörter: Rindfleisch Superqualität, Bioqualität, marmoriertes Rindfleisch. Je nachdem, für wie viele Gäste das Supersteak gedacht ist, empfiehlt sich ein unterschiedliches Stück.

Da gibt es zum einen die Portionssteaks, die sich für eine bis zwei Personen eignen – je nach Dicke der Scheibe:

- das Rumpsteak aus dem flachen, dem hinteren Teil des Rückens
- das Entrecote, das weiter vorne sitzt, nämlich zwischen den Knochen
- und das Filetsteak – wobei man hier zwischen den Steaks aus dem vorderen Ende, gleich hinter dem sogenannten Filetkopf, unterscheidet, dem großen Doppelsteak gleich dahinter – auch als Chateaubriand bekannt – und den kleinen Filets Mignons, die man aus dem sich verjüngenden Schwanzstück schneidet. Die Schwanzspitze nimmt man zum Schnetzeln, für chinesische Gerichte im Wok etwa oder für Boeuf Stroganoff.

Und dann die großen Supersteaks, die für bis zu vier Personen reichen:

- das T-Bone-Steak
- oder das Porterhouse-Steak (mit dem größeren Filetstück)
- bis zur sogenannten Hochrippe, die als richtiger Festtagsbraten für bis zu acht Gäste und mehr geeignet ist

Einkaufstipps beim Metzger

Wichtiger als die Rasse des Rindes ist die Herkunft, wie das Tier gefüttert wurde und wo es gelebt hat (auf der Weide oder im Stall), wie alt es werden durfte, wie es geschlachtet und wann es zerlegt wurde und – das ist wirklich entscheidend – ob es trocken und am Knochen, also nicht zerlegt und im Vakuum gereift ist und wie lange. Das ist es nämlich, was Geschmack, Aroma und Konsistenz entscheidend beeinflusst. Zu lange Lagerung des frisch zerlegten und vom Knochen gelösten Fleisches in einer Vakuumpastikhülle verleiht ihm einen dumpfen Geschmack, der ein

wenig an Leber erinnert. Trocken gereiftes, also am Knochen luftig im Kühlhaus um die 0 Grad Celsius „abgehangenes“ Fleisch dagegen weist keinerlei Fehlgerüche auf, schmeckt kräftig und eindeutig nach Fleisch, ist saftig und von einer verblüffenden Zartheit.

Wie man ein Steak richtig brät:

- Gleich nach dem Einkauf sollte man das gute Stück aus seiner Verpackung nehmen, mit Olivenöl einreiben und nach Belieben mit Kräutern (Rosmarin, Thymian), Lorbeerblatt, Chili und Knoblauchscheibchen belegen. Fest in Klarsichtfolie wickeln und dann im Kühlschrank marinieren. Man kann es pfeffern, aber auf keinen Fall salzen. Das entzieht dem Fleisch Wasser und macht es trocken.
- Vor der Zubereitung sollte das Fleisch jedoch Zimmertemperatur annehmen. Man muss es also wenigstens eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank holen und dann auch alle Kräuter entfernen.
- Sollte das Steak einen Fettrand haben, wird dieser natürlich nicht weggeschnitten, denn er sorgt beim Braten für Geschmack. Man schneidet ihn aber bis zum Fleisch beziehungsweise bis zur Sehne, die das Fleisch abdeckt, mehrmals ein, damit sich das Fleisch in der Pfanne nicht zusammenzieht.
- Zum Braten am besten eine gusseiserne Pfanne oder wenigstens eine blanke, also unbeschichtete Pfanne nehmen – die Beschichtung hält starke Hitze nicht aus. Die Pfanne zunächst leer auf stärkster Stufe erhitzen, sodass man mit der Hand darüber die Hitze spürt. Zwei, drei Löffel Olivenöl in die Pfanne geben (es hat unter den guten Ölen den höchsten Rauchpunkt), es zieht sofort Schlieren und beginnt zu rauchen.
- Nun das Fleisch einlegen und bei großer Hitze ein bis zwei Minuten braten. Damit das Fett nicht alles vollspritzt, einen Schutz oder ein Blatt Küchenpapier auf die Pfanne legen. Das Fleisch löst sich nach dieser Zeit von selbst, nachdem es zuvor am Pfannenboden festgebacken war. Wenden, die gebratene Seite salzen, die Hitze auf mittlere Stufe herunterschalten und das Fleisch auch auf dieser Seite eine Minute braten.
- Alternativ: Das gut abgehangene Fleisch ganz ohne Fett braten: Dafür die Menge Salz in die heiße Pfanne streuen, die das Fleisch als Würze braucht. Das Fleisch darauf legen, nach einer bis zwei Minuten (sobald es sich vom Pfannenboden löst) wenden, auch auf der anderen Seite braten und im Ofen nachziehen lassen.
- Jetzt müssen Sie entscheiden: Wollen Sie das Fleisch perfekt, also durch und durch saftig (der rote Saft ist übrigens kein Blut, sondern Fleischsaft), dann nehmen Sie die Pfanne nun vom Feuer, wenden das Fleisch noch einmal und stellen Sie die Pfanne in den auf 80 Grad Celsius (Heißluft) vorgeheizten Backofen (100 Grad Celsius Ober- und Unterhitze). Das Steak so 15 bis 20 Minuten (je nach Dicke) ziehen lassen, damit sich die Säfte verteilen können. Ruhig auch länger, wenn Sie es lieber ein wenig mehr durchgezogen haben wollen.
- Wenn Sie das Fleisch „medium“ bevorzugen, verlängern Sie die Anbratphase um eine halbe bis ganze Minute. Und lassen Sie es dann 25 bis 30 Minuten nachziehen.

Das Weihnachtssteak (Hauptgericht Teil 2)

Man kann natürlich ein dickes, großes Steak nehmen, das dann nach dem Braten in Scheiben geschnitten wird und für alle reicht, oder zwei bis drei dicke Rumpsteaks oder Entrecotes, die ebenfalls zum Servieren schräg in dünne Tranchen aufgeschnitten werden. Immer ist es besser, möglichst große Fleischstücke zu braten, weil diese einfach saftiger bleiben. Zum Servieren diese dann schräg dünn aufschneiden. Wer das Fleisch lieber eher „durch“ mag, bekommt die äußeren Scheiben, wer sie lieber saftig mag, kann die inneren wählen.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 T-Bone-Steak (circa 1,2 bis 1,5 kg) oder 2 Rumpsteaks/Entrecotes à 400 bis 600 g
2-3 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Meersalz (Fleur de Sel)
3-4 Knoblauchzehen
2-3 Thymianzweige

Zutaten für eine kleine Soße:

3-4 cl Port- oder Weißwein
eventuell 1 guter Schuss Brühe
30 g Butter
Salz
Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft oder Balsamico

Das Fleisch so vorbereiten und würzen wie im Beitrag „Das Supersteak“ beschrieben. Oder einfach mit Öl einreiben und ungewürzt lassen.

Vor dem Braten zwischen zwei Tellern oder in Klarsichtfolie gehüllt Zimmertemperatur annehmen lassen.

Wie im ersten Teil beschrieben braten und nachziehen lassen.

Am besten bei Tisch tranchieren, so kann sich jeder seine Lieblingsstücke aussuchen. Und möglichst auf einem Schneidebrett mit einer Rille, die den auslaufenden Fleischsaft aufnehmen kann. Tipp: Man schneidet immer schräg zu den Fasern in dünne Scheiben.

Wer eine Soße wünscht, löscht den Bratensaft in der Pfanne mit einem Glas Port- oder Weißwein ab und lässt ihn rasch um die Hälfte einkochen. Ein Stückchen Butter einschwenken und die cremige Soße mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft oder Balsamico abschmecken. In einer Sauciere auf den Tisch stellen. Das tranchierte Fleisch mit wenig Fleur de Sel bestreuen.

Getränk: Hier gehört natürlich ein großer Rotwein dazu. Zum Beispiel ein Spätburgunder „Alte Reben“ von der Ahr. Alte Reben wurzeln tief und ergeben einen konzentrierten, dichten Wein.

Senfrisotto (Beilage)

Würzig und intensiv – den Grad und die Art der Würze hat man als Koch selbst in der Hand: je nachdem, welchen und wie viel Senf man dafür verwendet.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
2 gehäufte EL Senfsaat
250 g Risottoreis (Carnaroli)
Salz
1 Glas Weißwein
circa 1 l kräftige Brühe
2 gehäufte EL körniger Senf
1 EL scharfer Senf
50 g Butter
30 g frisch geriebener Parmesan
Petersilie
Zitronensaft

Die Zwiebel sehr fein würfeln, in einem geeigneten Topf im heißen Öl andünsten, die Senfsamen hinzufügen und mitdünsten. Den Reis untermischen und rundum mit Öl benetzen. Dann salzen, den Wein angießen und einköcheln lassen.

Dann nach und nach die heiße Brühe hinzufügen. Leise köcheln, dabei immer wieder einen Schuss Brühe angießen, bis der Reis gar ist. Regelmäßig umrühren, damit nichts unten ansetzt.

Nach etwa 20 Minuten wird der Risotto mit körnigem und mit scharfem Senf gewürzt. Am Ende die Butter und den Parmesan sowie gehackte Petersilie einarbeiten, mit Zitronensaft abschmecken und den Risotto noch einige Minuten ruhen lassen.

Tipp: Gute Risottoreisqualitäten sind immer vakuumverpackt. So können die Fettsäuren nicht oxidieren und ranzig werden. Wenn man die gebrauchte Menge entnommen hat, die Verpackung gut verschließen und am besten in der Tiefkühltruhe bis zum nächsten Mal aufbewahren.

Radicchio-Fenchel-Orangen-Salat (Beilage)

Alle Zutaten kann man bereits Stunden vor dem Servieren putzen, waschen – unter feuchtem Küchenpapier bleiben sie frisch. Vermischt wird alles jedoch erst unmittelbar vor dem Anrichten.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 runder Radicchio

1 länglicher Radicchio (Trevisano)
1 Chicoréekolben
100 g Feldsalat
2 Fenchelknollen
2 Bioorangen
2 Frühlingszwiebeln

Marinade:

1 EL scharfer (Dijon- oder Düsseldorfer) Senf
3 EL milder Essig (Apfel- oder Himbeeressig)
Salz
Pfeffer
2-3 EL Olivenöl

Die Salate in Blätter teilen, den Feldsalat putzen – alles gründlich, den Feldsalat mehrmals waschen. Den Fenchel senkrecht halbieren. Dann die Hälften auf dem Gurkenhobel in feine Streifen schneiden. Die großen Salatblätter in zweifingerbreite Streifen und die Chicoréeblätter schräg in zentimeterschmale Streifen schneiden. Die Feldsalatröschen unzerteilt lassen.

Die Schale einer Orange direkt in eine große Salatschüssel abreiben. Die Zutaten für die Marinade hinzufügen und mit dem Schneebesen gründlich verquirlen.

Beide Orangen mit dem Messer so schälen, dass auch die weiße innere Haut entfernt wird. Die Orangenschnitze mit dem Messer aus ihren Kammern schneiden. Das Weiße der Frühlingszwiebeln in feine Ringe hobeln, das Grün in etwas breitere Stücke schneiden.

Zum Servieren alle vorbereiteten Salatzutaten in der Marinade vorsichtig wenden.

Panna Cotta mit Apfelkompott und Pistazienkrokant (Dessert)

Aus dem Italienischen übersetzt heißt das Dessert „Gekochte Sahne“ – und genau das ist es auch. Je weniger Gelatine man nimmt, um die Sahne zu versteifen, desto besser ist der Geschmack. Damit man keine Angst haben muss, dass die zarte Speise nicht aufrecht auf dem Teller stehen bleibt, ist es besser, sie im Glas zu servieren. So kann man sie schon am Vortag zubereiten, auch das Bratapfelkompott steht dann schon bereit, und am Festabend hat man mit dem Dessert absolut keine Mühe mehr.

Zutaten für sechs Personen:

Panna Cotta:

½ l Sahne
2-3 EL Zucker
Orangenschale
2 Blatt Gelatine

Bratapfelkompott:

2 Äpfel (zum Beispiel Elstar oder Rubinette)
½ Zitrone
2 EL Zucker
1-2 EL Apfelbrand oder -likör
eventuell 1 Stückchen Butter

Krokant:

3 EL Zucker
50 g Pistazien
Öl

Für die Panna Cotta die Sahne aufkochen, Zucker und geriebene Orangenschale einrühren. Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine darin auflösen. In Dessertgläser verteilen. Sie sollten nur zu zwei Dritteln gefüllt sein, damit das Kompott noch Platz darauf findet. Abkühlen lassen und schließlich mit Klarsichtfolie abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für das Kompott die Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse herausschneiden, die Viertel quer in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie hell bleiben. In einer Pfanne den Zucker gleichmäßig verteilen und schmelzen, aber nicht braun werden lassen. Die Apfelscheibchen hineingeben, zwei bis drei Minuten köcheln, dabei immer wieder die Pfanne rütteln und aufpassen, dass die Äpfel nicht zu dunkel werden. Wer mag, kann noch ein Stückchen Butter hinzugeben. Bevor die Äpfel allzu braun werden, mit dem Brand oder Likör ablöschen. Das Kompott in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Für den Krokant den Zucker in einer unbeschichteten Pfanne schmelzen. Sobald er mandelbraun geworden ist, die Pistazien darauf verteilen, rühren, bis sie alle vom Karamell überzogen sind. Dann auf einer mit Öl (süßes Mandel- oder Avocadoöl, aber auch ein neutrales Erdnussöl ist geeignet) eingepinselten, mit Backpapier ausgelegten Fläche verteilen. Dabei die Pistazien möglichst flach nebeneinander ausbreiten. Abgekühlt das Backpapier über den Pistazien zusammenfalten und mit einem Nudelholz oder einem Fleischklopfer grob zerkleinern.

Zum Servieren das Kompott auf der Panna Cotta verteilen und den Krokant darüber streuen.