



## Menü von Oda von und zur Mühlen

### Sauerampfersüppchen, Rinderfilet mit Kräutermarinade und Grießflammerie

*Rezepte für 4 Personen (wenn nicht anders angegeben)*

#### **Vorspeise: Sauerampfersüppchen mit Lachsrollchen**



#### **Zutaten:**

2 Bund (-3) Sauerampfer  
ca. 1 Kartoffel, mehligkochend  
1 Glas Kalbsfond; a 400 ml oder selbstgekochte Bouillon  
2 El Pflanzenöl  
25 g Butter  
1 Becher Creme fraiche oder frische Schlagsahne flüssig oder geschlagen  
Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft zum Abschmecken  
Guten Räucherlachs in Scheiben und Zitronengras zum Aufspießen

#### **Zubereitung:**

Vom Sauerampfer die groben Stiele entfernen, die Blätter gründlich waschen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. In einem Topf Öl und Butter zusammen erhitzen und die Sauerampferstreifen darin zusammenfallen lassen.

Die Suppe wird mit dem Mixstab püriert oder im Mixer püriert, bis sie zu einer Cremesuppe geworden ist. Fond (oder Brühe) zugießen.

Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Fängt die Suppe an zu kochen, die Kartoffeln zugeben und auf kleiner Stufe ohne Deckel etwa 30 Minuten leise simmern lassen.

Nach der Garzeit die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab nochmals pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Die Creme fraiche oder Schlagsahne einrühren oder als Topping kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Das Zitronengras in feine Streifen schneiden, aber so, dass es noch als Spieß verwendet werden kann. Die Räucherlachs Scheiben einzeln einrollen, mit dem Messer gleich große Röllchen abschneiden und mit dem Zitronengras aufspießen. Das Röllchen dekorativ auf den Tellerrand legen.



## Hauptgang: Rinderfilet mit Kräutermarinade, Rosmarin-Kartoffeln und karamellisiertem Brokkoli



### Zutaten:

1 kg Rinderfilet  
ca 150 g Oregano  
Rosmarin, Thymian, Basilikum  
Grobes Meersalz  
2 Knoblauchzehen  
Chiligewürz

### Zubereitung:

Rinderfilet ca. 1 Stunde vor der Verarbeitung aus der Kühlung nehmen und wenn nicht schon vom Metzger von Fett und Sehnen befreien. Den Backofen auf 80 Grad mitsamt der Fettpfanne vorwärmen.

Das Fleisch mit Senf einreiben, pfeffern, etwas mit groben Meersalz einreiben und ca. 6 Minuten in Butterschmalz oder Öl anbraten. Das Fleisch auf die vorgewärmte Fettpfanne legen, wenn möglich ein Bratenthermometer einstecken und in den Ofen schieben.

Das Filet braucht bei dieser Niedrigtemperatur ca. 2 Stunden, bitte anhand des Bratenthermometers kontrollieren. Kurz bevor das Filet aus dem Ofen kommt, 6 El. gutes Olivenöl und 3 El. Butter erwärmen und die gut gehackten Kräuter dazu geben.

Mit etwas Zitronensaft abschmecken, das unterstreicht noch den Kräutergeschmack. Mit Salz und Pfeffer bei Bedarf leicht würzen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der lauwarmen Kräutermarinade beträufeln.

### Rosmarinkartoffeln

#### Zutaten (für 6 Personen):

ca . 24 kleine Kartoffeln aus der neuen Ernte je nach Appetit  
ca. 30g Butter  
Grobes Meersalz oder Fleur de Sel  
Frische Rosmarinnadeln

**Zubereitung:**

Kartoffeln waschen und mit einer groben Lebensmittelbürste oder einem rauhen sauberen Schwamm kräftig abreiben, um die Schale grob zu entfernen.

Die Kartoffeln in etwas Salzwasser bissfest garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abdampfen lassen. Die Butter in die Pfanne geben und die Kartoffeln kräftig anbraten, mit groben Meersalz oder Fleur de Sel und den frischen Rosmarinnadeln bestreuen.

Die Kartoffeln können schon morgens vorgekocht werden.

### **Karamellisierter Brokkoli**

**Zutaten:**

700 g Broccoli, frisch  
80 g Butter  
2 EL Vanillehonig oder anderer Honig  
1 Prise Salz und Pfeffer  
1 EL Öl  
1 Limette  
50 g Mandelplättchen oder Sesamkörner

**Zubereitung:**

Den Brokkoli in mittelgroße Röschen aufteilen, waschen und abtropfen lassen. Das Gemüse in kochendem und gut gesalzenem Wasser 1-4 Minuten blanchieren und danach direkt in Eiswasser zum Abschrecken geben.

Die Butter, das Olivenöl und den Honig in eine Pfanne geben, auflösen und den Brokkoli dazugeben. Bei hoher Hitze nur kurz alles gut wenden, bis der Honig, die Butter und das Öl gut verteilt sind. Mit Limetten- oder Zitronensaft abschmecken.

In der Pfanne angeröstete Mandelplättchen oder Sesamkörner über das fertige noch bissfeste Gemüse streuen.



### Dessert: Grießflammerie mit Rhabarber-Kompott



#### Zutaten:

1 Vanilleschote  
500 ml Milch  
60 g Zucker  
80 g Weichweizengrieß  
Abgeriebene Schale von 1 Biozitron  
2 Eier, Klasse M getrennt  
4 Blätter weiße Gelatine  
6 El. Zitronensaft  
250 ml Schlagsahne

#### Zubereitung:

Für den Grießflammerie die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch mit 40 g Zucker und dem Vanillemark aufkochen. Den Grieß einrühren und 5 Minuten bei milder Hitze unter Rühren kochen. Zügig mit einem Schneebesen Zitronenschale und Eigelb unter den lauwarmen Grieß rühren. Grieß leicht abkühlen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Den Zitronensaft erwärmen, die Gelatine tropfnass darin auflösen( vorsichtig: Gelatine nicht zu heiß werden lassen, da sie sonst anbrennt ) und mit dem Schneebesen unter die Grießmasse rühren.

30 Minuten kalt stellen. Die Sahne steif schlagen, Das Eiweiß steif schlagen und dabei den restlichen Zucker ein rieseln lassen. Nach und nach vorsichtig zuerst die Sahne, dann den Eischnee unter die Grießmasse heben.

6 Förmchen mit Butter auspinseln, die Grießmasse einfüllen und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht zugedeckt kalt stellen.

Tipp: Mit einer Klarsichtfolie abdecken, damit sich keine Haut bildet.

Zum Stürzen, die Schälchen kurz in heißes Wasser tauchen und vorsichtig auf einen Teller stürzen. Bei Bedarf vorher den Rand ein wenig mit einem feinen Küchenmesser lösen.



## **Rhabarber Kompott mit Grenadinesirup**

### **Zutaten:**

600 g Rhabarber  
ca. 80 g Zucker oder auch Honig  
ca. 100 ml Weisswein  
ca. 2 cl Grenadinesirup  
Saft einer Biozitrone  
1 Vanilleschote

### **Zubereitung:**

Den Rhabarber waschen, schälen und in ca. 3 cm große Rauten schneiden.  
Den Zucker mit etwas Butter im Topf karamellisieren lassen und mit dem Weißwein ablöschen.  
Das Mark einer Vanilleschote dazugeben und danach den Rhabarber in dem Sud höchstens 4 Minuten köcheln lassen. Der Rhabarber sollte noch etwas bissfest sein, aber das kann jeder für sich selbst entscheiden.

Mit dem Grenadinesirup und dem Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.  
Grenadinesirup gibt's im Supermarkt, kann aber auch durch den Saft von Granatäpfeln ersetzt werden. Dann braucht der Rhabarber aber vermutlich etwas mehr Zucker.

Guten Appetit.