

## Eet Smakelijk – Guten Appetit in Well

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

### **Tagliata vom Rind an Kohlrabi-Rucolasalat Karree und Filet vom Lamm mit Pommes Klaräpfel auf Joghurt mit karamellisierten Nüssen**

Alle **Zutaten für 3 Personen**, wenn nicht anders angegeben

#### **Tagliata vom Rind an Kohlrabi-Rucolasalat**

##### **Zutaten für den Kohlrabi-Rucola-Salat**

2 Kohlrabis  
200 g Rucola  
1 Schüssel mit Eiswasser  
½ Zitrone  
Dressing  
20 ml Olivenöl  
50 ml Rapsöl  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
20 ml Milch

##### **Zubereitung**

Den Kohlrabi schälen und mit einem Hobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Diesen danach in die Schale mit Eiswasser und der halben gepressten Zitrone geben, damit er knackig bleibt,  
Für das Dressing die Zutaten mit einem Schneebesen aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Den Rucola waschen und mit dem gehobelten Kohlrabi vermengen. Dressing darüber verteilen.

**Zutaten für das Salsa verde**

250 ml Rapsöl oder Sonnenblumen-Öl  
20 ml weißen Essig  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Rucola  
½ Bio Zitrone  
Abrieb von der Bio Zitrone  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
2 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Walnuskerne  
5 Sardellen  
1 TL Kapern  
1 TL Senf

**Zubereitung**

Alle Zutaten außer den Gewürzen in einen Messbecher geben, mit dem Stabmixer anpürieren. Aber nicht zu lange, damit die einzelnen Strukturen erhalten bleiben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Zutaten Steak**

1 Entrecôte /Rib Eye Steak  
Salz, Pfeffer  
1 TL frischer Thymian

**Zubereitung**

Das Steak salzen und auf dem Grill oder der Pfanne scharf anbraten, so dass eine Kruste entsteht. Garzeiten variieren mit der Dicke des Rib Eyes.

Mit frischem gehackten Thymian auf dem Grill/der Pfanne würzen, nachdem beide Seiten gebraten wurden.

Das Steak vom Grill/ der Pfanne nehmen, so dass es in der Mitte noch Medium-Rare ist. Das Steak mit Pfeffer würzen. In Scheiben schneiden und über dem Salat verteilen. Salsa Verde drüber träufeln.

## **Karree und Filet vom Lamm mit Pommes**

### **Zutaten für das Lamm**

je 3 Karrees und Filets vom Lamm  
50 ml Rapsöl zum Braten  
1 EL Senf  
20 g Kap-Knoblauch-Blätter  
1 Rolle Ziegenfrischkäse  
20 g Paniermehl  
1 EL Butter

### **Zubereitung:**

Das Filet in Rapsöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.  
Das Lamm Karree ebenfalls von allen Seiten scharf anbraten.  
Das Lamm-Karree in eine Ofen-geeigneten Form legen, mit Senf bestreichen und mit den Knoblauch-Blättern belegen. Dann den frischen Ziegenkäse in Scheiben schneiden, oben drauf legen und andrücken.  
Nun Paniermehl darüber streuen, darauf etwas Butter und das Ganze mit Pfeffer würzen. Für ein paar Minuten in den Ofen bei 180 Grad um das Topping sich entfalten zu lassen.

### **Zutaten für die Pommes**

6 mittelgroße Kartoffeln (z.B Alouette)  
500 ml Pflanzenöl  
50 ml Essig

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und in Fingerdicke Streifen schneiden.  
Um die Stärke aus den Pommes zu bekommen, die Pommes für 4 Minuten in Wasser oder Essigwasser blanchieren. (Mit Essig wird noch mehr Stärke entzogen.)  
Pommes abtropfen lassen.  
Dann in 140 Grad heißem Öl vorfrittieren, abtropfen lassen und das Öl auf 160 Grad erhöhen und fertig frittieren.

### **Zutaten für das Ketchup**

50 ml Rapsöl  
20 g Puderzucker  
20 ml Essig  
1 Prise Piment-Pulver  
1 El Tomatenmark  
300 g Tomaten

### **Zubereitung**

Den Puderzucker in einer Pfanne mit dem Rapsöl anschwitzen, mit Essig ablöschen.  
Piment-Pulver und klein geschnittene Tomaten hinzugeben. Das Tomatenmark hineingeben. Nach 10 Minuten köcheln die Soße in einen Messbecher füllen, pürieren und kalt stellen.

### **Zutaten für die Wasabi-Mayonnaise**

200 g Mayonnaise  
½ Zitrone  
10 g Puderzucker  
30 g Wasabi Paste  
weißer Pfeffer

### **Zubereitung**

Handelsübliche Majo in eine Schale geben, alle Zutaten hinzugeben und verrühren, mit weißem Pfeffer abschmecken und schon ist eine leckere Majo-Variante entstanden. Wahlweise auch mit Meerrettich statt Wasabi herzustellen.

### **Klaräpfel auf Joghurt mit karamellisierten Nüssen**

#### **Zutaten**

200 g Klaräpfel  
40 g Puderzucker  
½ Zitrone  
2 TL Butter  
50 ml Weißwein  
400 g Joghurt  
50 g Walnüsse  
3 Kornblumen-Blüten

#### **Zubereitung**

Die Klaräpfel vom Strunk entfernen und in Stücke schneiden. (Schale bleibt dran)  
Die Apfelstücke in einer Pfanne glasieren. Dazu die Stücke in Butter schwenken, den Puderzucker mit dem Zitronensaft hinzugeben und das Ganze mit dem Weißwein ablöschen.

In einer anderen Pfanne oder kleinem Topf die Walnüsse mit dem Puderzucker karamellisieren.

Nun den glasierten Apfel zusammen mit dem Joghurt in einer Schale anrichten, die karamellisierten Walnüsse als Topping drauf legen und mit den Kornblumen-Blüten garnieren.

**Guten Appetit!**