

Folge 1: Digitale Milchkühe und Käse mit Geschichte

## Rezepte von Andrea Strothlüke

Alle Mengenangaben für 6 Personen  
(wenn nicht anders angegeben)

### Vorspeise: Sommerlicher Salat mit „Strammen Mäxchen“ vom Wachtelei



#### Zutaten

*Für den Salat:*

gemischter grüner Salat (pro Portion eine Handvoll)  
Radieschen  
Möhren  
Tomaten  
Lauchzwiebeln  
Pinienkerne  
Bergkäse  
Kresse

*Für das Stramme Mäxchen:*

6 mittelgroße Blätter Spinatsalat  
3 Scheiben gekochter Schinken  
15 g Butter  
6 Scheiben Baguette

*Für das Dressing:*

1 EL Honig  
2 EL Balsamico  
1 EL Senf  
1 EL Öl  
125 ml Naturjoghurt  
Salz & Pfeffer  
Schnittlauch, Petersilie

25 g weiche Trüffelbutter  
6 Wachteleier  
Salz & Pfeffer

#### Zubereitung:

Salat waschen und klein pflücken. Radieschen und Möhren in feine Streifen schneiden, Tomaten achteln, Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Pinienkerne ohne Fett anrösten. Bergkäse hobeln.

Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas füllen, verschließen und ordentlich schütteln. Den Salat auf dem Teller anrichten, das Dressing portionsweise auf dem Salat verteilen.

Die Pinienkerne und den geriebenen Käse darüber streuen und anschließend mit Lauchzwiebeln dekorieren

Für das „Stramme Mäxchen“: Spinatblätter putzen. Schinkenscheiben halbieren und locker aufrollen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotscheiben darin goldgelb rösten. Jede Brotscheibe mit Trüffelbutter bestreichen und mit einem Spinatblatt belegen. Die Schinkenröllchen darauf setzen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Wachteleier vorsichtig mit einer Messerspitze aufritzen und in der Pfanne bei kleiner Hitze zu Spiegeleiern braten. Je ein Spiegelei auf die Brote setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das „Stramme Mäxchen“ neben den angerichteten Salat legen, fertig.

## Hauptspeise: Rinderfilet mit Speckbohnen, Macaire-Kartoffeln, Sauce béarnaise



### Zutaten:

1500 g Rinderfilet (einvakuuiert)  
750 g grüne Bohnen  
12 Scheiben Speck  
750 g Kartoffeln  
3 Zwiebeln  
6 EL Speck  
6 EL Petersilie, fein geschnitten  
3 Eigelb  
3 EL Gries  
frische Muskatnuss  
*Für die Kräuterbutter:*  
250 g Butter  
Je 1 EL Schnittlauch und Petersilie

### *Für die Sauce béarnaise:*

4 Eigelb  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Dijonsenf  
2 EL Crème fraîche  
2 TL Zucker  
300 g Butter  
2 EL Estragon  
Salz & Pfeffer  
  
½ Knoblauchzehe  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Das Fleisch einvakuiert im Backofen bei 55°C garen. Garzeit 2 -72 Stunden (Sous-vide-Garen). Anschließend die Folie entfernen und von allen Seiten 2 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufschneiden und sofort servieren.

Die Bohnen putzen und in kochendem Wasser 4 Minuten blanchieren, anschließend die Bohnen direkt in kaltes Wasser geben, damit sie nicht weiter garen. Die Speckscheiben ausbreiten und je sechs Bohnen darin einrollen. Die fertigen Speckbohnen dann nur noch in einer heißen Pfanne anbraten.

Kartoffeln waschen, garen und ausdampfen lassen. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Diese in einer Pfanne zusammen mit dem Speck goldgelb braten. Petersilie zufügen und kurz mit angehen lassen. Die noch lauwarmen Kartoffeln durch die Presse drücken oder stampfen, Zwiebelmasse, Eigelb und Grieß zufügen und vermengen. Mit Muskat würzen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche 3-4 cm dicke Rollen formen. Diese in 2 cm starke Scheiben schneiden. Abkühlen lassen und später in einer Pfanne anbraten.

Für die Sauce béarnaise die Eigelbe mit Zitronensaft, Estragon, Senf, etwas Salz, Zucker und Crème fraîche in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneidstab pürieren. Nun die Butter kurz aufkochen lassen, langsam in das Gefäß geben und dabei den Schneidstab laufen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter warmstellen. Schnittlauch, Petersilie und eine halbe Knoblauchzehe kleinschneiden und zur Butter dazu geben. Alles ordentlich vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Buttermasse in einen Spritzbeutel füllen und kleine Rosetten auf ein Backpapier formen. Die fertige Butter bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

## Nachspeise: Schokotarte mit Joghurtwölkchen auf Himbeer-Fruchtspiegel



### Zutaten:

#### *Für die Schokotarte:*

200 g Butter  
200 g Zartbitterschokolade  
100 g Schokolade, gehackt  
100 g Puderzucker  
4 Eier  
2 EL Speisestärke  
2 EL Kakaopulver  
½ TL Backpulver  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
Fett für die Form

#### *Für die Joghurtwolke (einen Tag vorher zubereiten!):*

500 g Joghurt  
120 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
2 Becher Schlagsahne  
1 1/2 Spritzer Zitronensaft  
Früchte nach Belieben zur Deko

#### *Für den Fruchtspiegel:*

ein Schälchen Himbeeren  
Puderzucker

### Zubereitung:

Einen Tag vorher den Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Zitrone verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben. Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen und auf eine größere Schüssel stellen. Eine Suppenkelle der Joghurtmasse in das Tuch geben und zubinden. Den Beutel zum Abtropfen über eine große Schüssel hängen. Den Vorgang sechs Mal wiederholen und dann die Schüssel über Nacht kalt stellen.

Am nächsten Tag die Joghurtmasse aus den Tüchern auf den Fruchtspiegel stürzen. Mit Himbeeren und Heidelbeeren dekorieren.

Für die Schokoküchlein die Butter und Schokolade in einem Topf unter ständigem Rühren schmelzen und abkühlen lassen. Kakaopulver, Speisestärke und Backpulver mischen. Eier, Vanillezucker, Salz und Zucker hell-cremig schlagen. Nun vorsichtig die Schokoladen-Buttermasse hinzugeben und mit einem Löffel unterheben. Anschließend auch die gehackte Schokolade unterrühren. Nun als letztes das Kakaopulver-Stärkegemisch unter den Teig heben. Den Teig in eine gut gefettete Spring- oder Tarteform füllen und bei 175°C Ober/Unterhitze für 20-25 Minuten backen. Die Form nach Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, da der Kuchen nach dem Backen noch relativ weich bzw. flüssig ist. Mit einer Plätzchenform kann dann der Kuchen ausgestochen werden. Den ausgestochenen Kuchen auf dem Teller anrichten und mit Puderzucker bestreuen.

Für den Fruchtspiegel die Himbeeren pürieren und mit Puderzucker süßen. Den Fruchtspiegel zusammen mit dem Küchlein und dem Wölkchen anrichten.

**Guten Appetit!**