
Kreativ Krimi

HAUPTSPEISEN - VERLIEBT, VERLOBT, ERSTOCHEN



Rinderbäckchen

Zutaten für 8 Personen:

- 2,4 kg Rinderbäckchen (pariert)
- Salz & schwarzer Pfeffer
- 4 EL Butterschmalz oder neutrales Öl
- 3 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 1 Stück Knollensellerie (ca. 300 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 750 ml trockener Rotwein
- 750 ml Rinderfond
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter

Für das Kartoffelpüree:

- 2,5 kg Kartoffeln
- 120 g Butter
- 350–400 ml Milch (warm)
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz, Muskatnuss

Für die Schalotten:

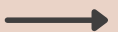
- 600 g Schalotten
- 30 g Butter
- 1 EL Zucker
- 100 ml Wasser oder Brühe
- Salz & Pfeffer



Rinderbäckchen

Zubereitung:

1. Rinderbäckchen trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und die Bäckchen portionsweise rundum scharf anbraten, bis sie eine schöne dunkle Farbe haben. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln, Möhren und Sellerie grob würfeln. Knoblauch schälen und andrücken. Alles im Bräter im Bratfett 5–7 Minuten kräftig anrösten. Tomatenmark zugeben und 2 Minuten mitrösten, bis es dunkel wird und duftet.
3. Mit dem Rotwein ablöschen und den Bratensatz lösen. Den Wein etwa 10 Minuten einkochen lassen. Rinderfond angießen, Kräuter und Lorbeer zugeben, die Rinderbäckchen wieder einlegen. Die Flüssigkeit sollte das Fleisch fast bedecken. Den Bräter zugedeckt bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 3 Stunden schmoren, bis die Bäckchen butterweich sind und sich leicht teilen lassen.
4. Rinderbäckchen vorsichtig aus der Sauce nehmen und warm halten. Sauce durch ein Sieb passieren, optional etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bäckchen wieder in die Sauce legen.
5. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Rosmarinzwige in der warmen Milch 10 Minuten ziehen lassen, anschließend entfernen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken oder fein stampfen. Butter und Rosmarinmilch unterrühren, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Warm halten.
6. Schalotten schälen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Schalotten hinzufügen, kurz schwenken. Wasser oder Brühe angießen, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Schalotten weich und glänzend glasiert sind.



Gebratenes Lachfilet

Zutaten für 8 Personen:

- 8 Lachsfilets à ca. 160–180 g (ohne Haut)
- Salz & weißer Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 40 g Butter
- 2 Bio-Zitronen (Saft & Abrieb)

Für den grünen Spargel:

- 1,5 kg grüner Spargel
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Schalotten fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Reis zugeben, kurz anschwitzen (leicht durchsichtig). Mit Weißwein ablöschen, vollständig einkochen lassen. Safran in heiße Brühe geben. Brühe nach und nach unter Rühren zugießen, sodass der Reis knapp bedeckt ist. 20–25 Minuten sanft köcheln. Parmesan und Butter unterrühren und salzen.
2. Spargelenden abschneiden. Spargel in Salzwasser ca. 4–5 Minuten bissfest blanchieren oder in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
3. Lachsfilets trocken tupfen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Olivenöl in großer Pfanne erhitzen. Lachs bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten pro Seite braten, sodass er innen noch saftig bleibt. Butter, Zitronensaft und -abrieb zugeben, die Filets kurz mit der Butter nappieren.

Für das Risotto:

- 600 g Risottoreis (z. B. Arborio)
- 2 Schalotten
- 3 EL Olivenöl
- 200 ml trockener Weißwein
- ca. 1,6 Liter heiße Gemüse- oder Fischbrühe
- 1 Prise Safranfäden
- 80 g Parmesan (frisch gerieben)
- 60 g Butter



Kräuter-Polenta

Zutaten für 8 Personen:

- 500 g Polentagrieß (fein)
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 100 g Butter
- 120 g Parmesan (frisch gerieben)
- 1 Bund Kräuter
- Salz & weißer Pfeffer

Für die Ofenkarotten

- 1,8 kg Karotten (gern bunt)
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Honig
- Salz & schwarzer Pfeffer
- 2 Zweige Thymian

Für die Schalotten:

- 600 g Schalotten
- 30 g Butter
- 1 TL Zucker
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer

Für die Haselnussbutter

- 120 g Butter
- 60 g Haselnüsse (grob gehackt)



Kräuter-Polenta

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten schälen, längs halbieren, mit Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und Thymian mischen. Auf ein Blech geben und ca. 30–35 Minuten goldbraun rösten.
2. Schalotten schälen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker leicht karamellisieren lassen. Schalotten zugeben, kurz schwenken, Brühe angießen. Bei niedriger Hitze 20 Minuten sanft schmoren, bis sie weich und glänzend sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gemüsebrühe aufkochen, Polentagrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Hitze reduzieren und 5–10 Minuten sanft quellen lassen. Butter, Parmesan und fein gehackte Kräuter unterrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
4. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und leicht bräunen, bis sie nussig duftet. Haselnüsse zugeben, kurz ziehen lassen.



Geschmorter Blumenkohl

Zutaten für 8 Personen:

- 4 große Blumenkohlköpfe
- 6 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 TL Ahornsirup
- 400 ml kräftige Gemüsebrühe
- Salz & schwarzer Pfeffer

Für das Sellerie-Kartoffel-Püree:

- 1,5 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 kg Knollensellerie
- 120 ml Olivenöl (mild)
- 200–250 ml warme Hafer- oder Mandelmilch
- Salz und Muskatnuss

Für das Topping

- Kerne von 2 Granatäpfeln
- Optional: frische Petersilie

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl vom Strunk befreien und halbieren oder in große Scheiben schneiden („Steaks“). Olivenöl mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer mischen. Blumenkohl damit einreiben und in eine große ofenfeste Form legen. Knoblauch andrücken, Rosmarin dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. Mit Alufolie abdecken und 30 Minuten schmoren, dann Folie entfernen und weitere 20–25 Minuten offen rösten, bis der Blumenkohl goldbraun und weich ist. Zwischendurch mit dem Sud übergießen.
2. Kartoffeln und Sellerie schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Abgießen. Mit Olivenöl und warmer Pflanzenmilch fein stampfen oder pürieren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

