

Rezepte «SRF bi de Lüt – Männerküche 2017»

Rindsfederstück mit Rotweinreduktion, dazu Fondant-Kartoffeln, Vanille-Rüebli und Kabisgemüse

Hauptgang von Fabiano De Gani
(für 4 Personen)

Rinds-Federstück

- 1 – 1.2 kg Rindsfederstück mit Knochen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Frittieröl oder Kokosfett

Je nach Vorliebe das Fett vom Fleisch trimmen. Das Rindsfederstück mit Salz und Pfeffer würzen. Das gewürzte Rindsfederstück in einen Vakuumbbeutel legen und vakuumieren. Sicherheitshalber empfiehlt es sich das Fleisch doppelt zu vakuumieren.

Sous-Vide-Zubereitung: In einer Pfanne 2 – 3 l Wasser auf 60 Grad erhitzen. Wenn das Wasser konstant 60 Grad warm ist, das Fleisch im Vakuumbbeutel zugeben. Im Wasserbad bei 60 Grad rund 48 Stunden garen. Das Garen kann auch im Steamer bei 60 Grad erfolgen. Nach der Kochzeit den Vakuumbbeutel aus der Pfanne nehmen, Beutel öffnen, das Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen und tranchieren.

Unmittelbar vor dem Servieren die Fleischtranchen in der Fritteuse bei 190-200 Grad 1 Minuten frittieren.

Rotweinreduktion

- 1 l Rinds- oder Kalbsfonds
- 2.5 dl Portwein
- 7.5 dl Rotwein
- 1 TL Speisestärke (Maizena)
- 1 TL Butter
- Salz
- langer Balinesischer-Pfeffer oder Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Butter, kalt

Fonds, Portwein und Rotwein in eine Pfanne geben und über mehrere Stunden bei kleiner bis mittlerer Hitze reduzieren lassen bis der gewünschte Geschmack und die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Speisestärke und Butter miteinander mischen (Mehlbutterm) und zur Sauce geben. Diese leicht köcheln lassen, bis sie nach Wunsch bindet.

Vor dem Servieren die Pfanne von der Herdplatte nehmen und 1 EL Butter zugeben. Butter in der heissen Sauce auflösen und sofort servieren.

Fondant-Kartoffeln

- 12 - 18 kleine Kartoffeln
- Salz
- 30 g Butter
- ½ Bund Thymian, Blättchen abgerupft, etwas für die Garnitur beiseitelegen
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- ca. 1 l Gemüsebouillon

Kartoffeln waschen, schälen und in die typische «Fondant» Form schneiden. Die Kartoffeln oben und unten gerade anschneiden. Der Höhe nach in eine 6-eckige Form schneiden. Die Kartoffeln dann etwa eine halbe Stunde wässern.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln stehend in einer Bratpfanne (ofenfest) braten bis sich auf der untern Seite eine schöne Kruste bildet (ca. 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze). Kartoffeln gut salzen. Butter, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben. Jetzt die Kartoffeln umdrehen so dass die Bratseite oben ist. Mit so viel Gemüsebouillon angiesse, dass die Kartoffeln gut zur Hälfte im Sud stehen.

Die Bratpfanne in den vorgeheizten Backofen stellen und rund 20 - 25 Minuten fertig garen.

Vanille-Rüebli

- 300 g Karotten, geschält, in Rondellen geschnitten
- 1½ EL Butter
- 1 Vanilleschote, ausgekratztes Mark
- Salz
- Zucker

Die Butter in eine Schüssel geben. Salz, Zucker und Mark der Vanilleschote zugeben und gut vermischen. Karottenrondellen zugeben und mischen. In einen Vakuumbbeutel füllen und vakuumieren. In einer Pfanne 1 l Wasser auf 85 Grad erhitzen, den Vakuumbbeutel zugeben und für 90 Minuten bei 85 Grad garen (oder im Steamer). Den Vakuumbbeutel aus dem Wasserbad nehmen. Den Vakuumbbeutel aufschneiden und die Karotten mit Sud in eine Pfanne geben. Kurz vor dem Anrichten im eigenen Sud glasieren.

Kabisgemüse

- ½ Kabis
- 4 Blätter Federkohl
- 2 EL Noilly Prat (Wermut)
- 3 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Fenchelsamen, geröstet und gemahlen
- ½ Kohlrabi, gerüstet, in Streifen geschnitten
- ¾ dl Rahm

Kabis und Federkohl in Streifen schneiden. Das Gemüse in eine Pfanne geben Noilly Prat und Wasser zugeben und weich dämpfen. Kurz vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen. Kohlrabi-Streifen unterheben und mit dem Rahm nochmals etwas einköcheln lassen.

Anrichten

Kartoffeln auf den vorgewärmten Tellern kreisförmig anrichten. Das Kabisgemüse in der Mitte platzieren. Die Vanille-Rüebli um das Kabisgemüse verteilen und zum Schluss die Fleischtranchen darauf anrichten. Mit abgezupften Thymianzweigen, grobem Salz und der Rotweinreduktion ausgarnieren.