

Friesland, wir sind zurück!

**Rinderrücken mit Kartoffel-Möhren-Stampf, Zwiebel-Senf-Chutney,
frittiertem Sauerkraut und Bier-Soße
Pancake auf Pflaumen-Kompott und Natur-Joghurt**

Alle **Zutaten für 4 Personen**,
wenn nicht anders angegeben

**Rinderrücken mit Kartoffel-Möhren-Stampf, Zwiebel-Senf-Chutney,
frittiertem Sauerkraut und Bier-Soße**

Rinderrücken & Marinade

Zutaten

800 g Rinderrücken
20 ml Rapsöl
2 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
1 Zweig Rosmarin, gezupft
1 Zweig Thymian, gezupft
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Rinderrücken von Fett und Sehnen befreien, anschließend in vier gleich große Stücke schneiden. Die Abschnitte für die Soße beiseitelegen.

Für die Marinade die Knoblauchzehen in sehr feine Würfel schneiden, mit Kräutern und Öl vermengen. Das Fleisch damit einreiben und abgedeckt ca. 20 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Die Steaks bei hoher Hitze ca. 3 Minuten pro Seite grillen und anschließend im auf 60°C vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Kartoffel-Möhren-Stampf

Zutaten

500 g mehligkochende Kartoffeln, gewaschen, geschält und geviertelt
300 g Möhren, gewaschen, geschält und gewürfelt
200 ml Geflügelbrühe
80 g Butter
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Kartoffel und Möhren in einen Topf geben, mit der Brühe aufgießen und so viel kaltes Wasser hinzufügen, dass das Gemüse gerade eben bedeckt ist. Rosmarin, Thymian, Lorbeer sowie 20 g Butter hinzufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sobald Kartoffeln und Möhren weich sind, die Flüssigkeit abschütten. Kräuter und Lorbeer wieder entfernen. Restliche Butter hinzufügen, stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bier-Soße

Zutaten

ca. 200 g Abschnitte vom Rinderrücken
50 g Möhren, gewaschen, geschält, gewürfelt
50 g Knollen-Sellerie, gewaschen, gewürfelt
100 g Zwiebel, geschält, gewürfelt
20 g Kartoffel, gewaschen, geschält, gewürfelt
½ Bio-Zitrone, Abrieb der Schale
300 ml Rinderbrühe
ca. 200 ml Bier
30 ml Pflaumenlikör
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
5 Pfefferkörner
10 Kümmelkörner
Rapsöl
Salz
Stärke zum Abbinden

Zubereitung

Fleischabschnitte mit dem Wurzelgemüse in etwas Rapsöl im Topf anrösten. Sobald alles eine leichte Bräune hat, Gewürze sowie Zitronenschale hinzufügen und mit Rinderbrühe, Bier und Pflaumenlikör ablöschen.

Lecker AN BORD

Alles ca. 1 Stunde köcheln lassen und durch ein feines Sieb abpassieren. Die Soße nun um die Hälfte einreduzieren, um eine schöne Tiefe zu bekommen und nach Bedarf mit Speisestärke abbinden.

Tipp: Beim Saucenansatz kommt es darauf an, genug Röststoffe zu entwickeln, die später für Geschmack, Farbe und Tiefe sorgen. Daher entweder das Fleisch großzügig parieren – oder 1 kg Kalbsknochen (am besten in Stücke gehackt) mitrösten. Kleine Fleisch-Abschnitte sind oft zu wenig, um ein kräftiges Resultat zu bekommen.

Zwiebel-Senf Chutney

Zutaten

300 g weiße Zwiebeln, geschält, gewürfelt
150 g rote Zwiebeln, geschält, gewürfelt
40 g Zucker
100 ml Bier
50 ml Wasser
60 g Senf, mittelscharf
5 g Senfsaat
1 g Paprika-Pulver
Salz

Zubereitung

Zwiebelwürfel in der Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze anschwitzen und mit Zucker bestäuben, so dass die Zwiebeln leicht karamellisieren. Mit Bier ablöschen, leicht köcheln lassen, nach ca. 5 Minuten die restlichen Zutaten in die Pfanne geben und gut verrühren, bis eine marmeladenartige Konsistenz entsteht.

Frittiertes Sauerkraut

Zutaten

300 g Sauerkraut, fix und fertig
Rapsöl
Petersilie, gewaschen, fein gehackt
Salz

Zubereitung

Sauerkraut mit einem Küchentuch sehr gut ausdrücken, so dass die gesamte Flüssigkeit austritt. Flüssigkeit abtupfen. Öl im Topf ca. 6–8 cm hoch einfüllen, auf ca. 170°C erhitzen. Sauerkraut in kleinen Portionen frittieren, damit das Öl nicht zu stark abkühlt.

Sauerkraut goldbraun backen, herausnehmen und zum Abtropfen auf Küchenpapier geben. Vor dem Servieren Petersilie unter das Sauerkraut mischen, mit Salz abschmecken.

Anrichten

Kartoffel-Möhren-Stampf mit einem Esslöffel auf der rechten Seite des Tellers anrichten. Das Steak in sechs gleichdicke Scheiben schneiden, darauf das Zwiebel-Senf-Chutney verteilen und mit dem frittierten Sauerkraut garnieren. Mit der Bier-Soße verfeinern.

Pancakes auf Pflaumen-Kompott und Natur-Joghurt

Pancakes

Zutaten

5 Eier
50 g Zucker
500 g Natur-Joghurt, 300 g für den Teig und 200 g zum Garnieren
300 g Mehl, Type 405
50 g Butter, zerlassen
1 EL Backpulver
½ Bio-Zitrone, Abrieb der Schale
½ Bio-Mandarine, Abrieb der Schale
etwas Butter für die Pfanne

Zubereitung

Eier, Zucker und 300 g Joghurt in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren. Mehl, Backpulver, Butter und Zitrusabrieb hinzufügen und glattrühren. Den Teig abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und leicht mit Butter einfetten. Den Teig portionsweise (je ca. 2 EL) in die Pfanne geben und zu ca. 8 cm großen Kreisen verstreichen. Sobald sich Bläschen an der Oberfläche bilden, die Pancakes wenden und goldbraun fertigbacken.

Pflaumen-Kompott

Zutaten

500 g Pflaumen, gewaschen, halbiert und entsteint
100 g brauner Zucker
50 ml Pflaumen-Likör
1 Zweig Rosmarin
3 Sternanis
2 Zimtstangen
1 Nelke
1 Vanilleschote
Speisestärke zum Abbinden

Lecker AN BORD

Zubereitung

Zucker in einem Topf auf mittlerer Hitze karamellisieren, dann Gewürze hinzufügen und mit Pflaumenlikör ablöschen. Pflaumenhälften, Rosmarin und ausgekratzte Vanilleschote zugeben und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Bei Bedarf mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden.

Anrichten

Etwas Pflaumenkompott mittig auf dem Teller anrichten, 1–2 Pancakes daraufsetzen und erneut etwas Kompott darüber geben.

Zum Abschluss den restlichen Naturjoghurt (200 g) darüber träufeln und sofort servieren.

Guten Appetit!