

Geschnetzeltes vom Rind

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Mini-Frühlingsröllchen
mit mariniertem Weißkohl und Dip**

Hauptgang

**Geschnetzeltes vom Rind nach Stroganoff-Art
mit Kräuterreis**

Dessert

**Bayrisch Creme
mit Himbeermark**

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

Mini-Frühlingsröllchen mit mariniertem Weißkohl und Dip

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 100 g Hähnchenbrust | <input type="checkbox"/> Sushi-Ingwer (eingelegt) |
| <input type="checkbox"/> 100 g Sprossen | <input type="checkbox"/> Sojasauce |
| <input type="checkbox"/> 8 Wan-Tan-Blätter | <input type="checkbox"/> Chilisauce |
| <input type="checkbox"/> 1 Ei | <input type="checkbox"/> Reisessig |
| <input type="checkbox"/> 1–2 Karotten | <input type="checkbox"/> Essig |
| <input type="checkbox"/> 1 Frühlingslauch-Stange | <input type="checkbox"/> Koriander |
| <input type="checkbox"/> ½ Weißkohl | <input type="checkbox"/> Zucker |

Bayrisch Creme mit Himbeermark

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 170 g Zucker | <input type="checkbox"/> 4 Blatt Gelatine |
| <input type="checkbox"/> 150 g Himbeeren (TK) | <input type="checkbox"/> 3 Eigelb |
| <input type="checkbox"/> 0,25 l Milch | <input type="checkbox"/> 1 Zitrone |
| <input type="checkbox"/> 0,25 l Sahne | <input type="checkbox"/> 1 Vanilleschote |

Geschnetzeltes vom Rind nach Stroganoff-Art mit Kräuterreis

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 600 g Roastbeef | <input type="checkbox"/> 2 Rote-Beete-Knollen
(vorgekocht) |
| <input type="checkbox"/> 100 g Champignons | <input type="checkbox"/> 1 EL mittelscharfer Senf |
| <input type="checkbox"/> 200 g Crème Fraîche
oder Saure Sahne | <input type="checkbox"/> 1 Zitrone |
| <input type="checkbox"/> 80 g roher Reis | <input type="checkbox"/> gemischte frische Kräuter |
| <input type="checkbox"/> 100 ml Kalbsfond | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 1 große Zwiebel | <input type="checkbox"/> Butter, Öl |
| <input type="checkbox"/> 2 Gewürzgurken | <input type="checkbox"/> Weißwein |

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 beschichtete Pfanne
 - 1 Sieb zum Abtropfen
 - 1 Schüssel für das Kraut
 - 1 Hobel für das Kraut
 - 1 Topf zum Frittieren

- Für den Hauptgang
- 1 Pfanne für das Geschnetzelte
 - 1 Schüssel für das Fleisch
 - 1 Topf für den Reis

- Des Weiteren benötigen Sie
- 1–2 Schneidebretter
 - scharfe Messer
 - 1 Kelle
 - 1 sauberes Küchentuch oder Küchenkrepp

- Für das Dessert
- 1 hohes Mixgefäß für die Sahne
 - 1 Schüssel für das Eigelb
 - 1 Topf (Wasserbad)
 - 1 Topf für die Milch
 - 1 Schlagkessel
 - 1 Schneebesen
 - 4 Auflaufförmchen oder Kaffeetassen
 - 1 Schüssel für das Himbeermark
 - 1 Sieb

Vorspeise

Mini-Frühlingsröllchen mit mariniertem Weißkohl und Dip

Vorbereitung

Für die Füllung die Hähnchenbrust sehr klein würfeln, die Karotten schälen und zusammen mit knapp einem Viertel des Weißkohls in ganz feine Streifen schneiden. Unterdessen eine große beschichtete Pfanne mit Sesamöl aufstellen und Fleisch sowie Gemüse darin anbraten. Die Sprossen zufügen und mit Soja- und Chilisauce pikant abschmecken, frischen, kleingehackten Koriander zugeben, nochmal durchmengen und in ein Sieb zum abtropfen und abkühlen füllen.

Für die Frühlingsrollen den fertigen Wan-Tan-Teig auspacken und die quadratischen Blätter mit der Spitze nach unten auslegen. Das Ei aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen. Einen guten Esslöffel von der abgekühlten Füllung in die Mitte der Blätter geben, den Rand mit dem Ei bepinseln und von unten bis zur Mitte hin aufrollen. Dann die beiden Seiten nach innen einschlagen und nach oben zu Ende rollen. Bis zum Frittieren beiseite stellen. Dafür einen Topf mit reichlich Öl auf den Herd stellen und auf 180 °C erhitzen. Zusätzlich den Backofen auf 100 °C vorheizen.

Notizen

Vorspeise

Mini-Frühlingsröllchen mit mariniertem Weißkohl und Dip

Zubereitung

Für den Krautsalat das restliche Weißkraut ganz fein hobeln und in eine Schüssel geben. Die restlichen Sprossen und den klein geschnittenen Ingwer dazu geben und alles mit Salz, Reissessig, etwas Zucker, Soja- und Chilisauce würzen und ordentlich durchkneten. Bis zum Anrichten marinieren lassen und gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Nun noch die Frühlingsrollen in heißem Öl frittieren (Holzlöffeltest: Wenn sich Bläschen am Löffel bilden, ist das Öl heiß.). Wenn die Frühlingsrollen knusprig braun sind, aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Bis zum Anrichten kommen sie bei 100°C zum warmhalten in den Ofen.

Den Krautsalat in der Mitte eines Tellers anrichten, die Frühlingsrollen darauf drapieren und darum noch etwas von der Chilisauce geben. Nun noch mit ein paar Ringen vom Grün des Frühlingslauchs garnieren.

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Geschnetzeltes vom Rind nach Stroganoff-Art mit Kräuterreis

Vorbereitung

Für das Geschnetzelte das Gemüse (Zwiebel, Gewürzgurken, Rote-Beete-Knollen) in feine Streifen schneiden und die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch vom überschüssigen Fett befreien und auch in gleichmäßige Streifen schneiden.

Wasser für den Reis aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen. Die gemischten Kräuter (z. B.: Basilikum, Petersilie, Koriander) fein schneiden und beiseite stellen. Den Reis mit kaltem Wasser abwaschen und nach Packungsbeilage kochen (ca. 18 Min.).

Währenddessen eine große beschichtete Pfanne aufstellen und heiß werden lassen. Das Fleisch in etwas Öl heiß und kräftig anbraten und nach ca. 1 Min. sofort wieder rausnehmen und in eine Schüssel geben. Erst jetzt wird das Fleisch mit Salz und Pfeffer gewürzt.

In die Fleischpfanne nun das geschnittenen Gemüse geben und in Öl anbraten. Senf zufügen, mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit dem Kalbsfond auffüllen.

Die Saure Sahne einrühren (etwas zum Garnieren lassen) und weitere 5 Min. köcheln.

Notizen

Hauptgang

Geschnetzeltes vom Rind nach Stroganoff-Art mit Kräuterreis

Zubereitung

Wenn der Reis fertig ist, diesen abschütten und mit einer Butterflocke, Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Zugedeckt bis zum Anrichten beiseite stellen.

Blattpetersilie kleinschneiden und zusammen mit dem Fleisch zum Gemüse geben, kurz durchschwenken und noch einmal erhitzen.

Den Kräuterreis in die Mitte eines Tellers geben und mit einer Kelle ein Loch in den Reis drücken. Das Geschnetzelte hineingeben und mit etwas von der Sauren Sahne und frischer Petersilie garnieren.

Fertig ist der Hauptgang.

Notizen

Dessert

Bayrisch Creme mit Himbeermark

Vorbereitung

Für unser Dessert wird zu Beginn die Sahne mit einer Prise Zucker steif geschlagen. Die Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. Einen Topf mit bodenbedeckt Wasser für das Wasserbad auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. 3 Eier trennen (das Eiweiß wird nicht benötigt) und die Eigelb in eine Schlagschüssel geben. Die Milch in einen kleinen Topf gießen, die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und zusammen mit der leeren Schote und 2 gehäuften Esslöffeln Zucker zur Milch geben. Diese erwärmen, bis sich der Zucker auflöst und schließlich nach und nach zu den Eigelb geben. Dabei die Schote entfernen. Die Masse über dem Wasserbad mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen, die eingeweichte Gelatine zugeben und zur Rose abbinden (Wenn man den Löffel in die Masse taucht, muss sich beim Pusten auf dem Löffelrücken eine Rose abzeichnen.). Nun die Masse kurz abkühlen lassen und die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse auf 4 Förmchen verteilen und in den Kühlschrank stellen. Wenn man die Förmchen zuvor mit kaltem Wasser ausspült, löst sich die Creme später besser heraus.

Notizen

Dessert

Bayrisch Creme mit Himbeermark

Zubereitung

Die gefrorenen Himbeeren in einen Topf geben, den restlichen Zucker zufügen, langsam erhitzen und marinieren lassen. Wenn sie aufgetaut sind und sich der Zucker aufgelöst hat, die Himbeeren durch ein Sieb streichen und das Mark mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Himbeermark als Spiegel auf einen Teller geben und die Creme mit einem Küchenmesser aus den Förmchen holen und auf den Teller stürzen. Mit frischer Minze garnieren – lecker.

Fertig ist das Dessert.

Empfehlung:

Zu dem Menü empfehlen wir einen afrikanischen Rotwein: Shiraz

Notizen
