

Die RTL MIT-KOCH-SHOW VON KONSUM UND FRIDA

mit Spitzenkoch Gerd Kastenmeier

Gekrätertes Roastbeef

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

Vorspeise

Dreierlei gefüllte Eier

Hauptgang

**Gekrätertes Roastbeef mit
Koriander-Karotten und Kartoffeln**

Dessert

Crème brulée mit Brombeeren



www.hitradio-rtl.de



www.konsum.de



www.frida.de

Kastenmeiers

www.kastenmeiers.de

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

Dreierlei gefüllte Eier

- 6 Eier
- 1 Avocado
- 1 Scheibe Frühstücksspeck
- 50 g Garnelen
oder Shrimps
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g saure Sahne
- Salat (zur Dekoration)
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- Zitrone
- Olivenöl
- Balsamico

Gekrätertes Roastbeef mit Koriander-Karotten und Kartoffeln

- 800 g Roastbeef
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Semmelbrösel
- 150 g Karotten
- 150 g kleine Kartoffeln
(festkochend)
- Orangensaft
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Pflanzenöl
- Senf (mittelscharf)
- je 1 Bund Rosmarin,
Thymian, Salbei, Majoran,
Dill, Blatt Petersilie,
Koriander

Crème brûlée mit Brombeeren

- 0,5 l Sahne
- 1 Vanilleschote
- 4 Eier
- 1 Zitrone
- 0,1 l Rotwein
- Vanillepudding-Pulver
- 120 g frische Brombeeren
(oder TK)
- ca. 150 g Zucker

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 Topf für die Eier
 - 2 Schüsseln für die Füllungen
 - 1 Sieb
 - 1 Spritzbeutel mit Sterntülle
 - 1 Schüssel für den Salat

- Für das Dessert
- 4 ofenfeste Förmchen
 - 1 kleine Schüssel
 - 1 Schneebesen
 - 1 tiefes Backblech
 - 1 kleiner Stieltopf

- Für den Hauptgang
- 1 Backblech
 - 1 ofenfeste Pfanne (kein Holz- oder Kunststoffgriff)
 - 1 Gemüsehobel
 - 1 Topf für die Karotten

Des Weiteren
benötigen Sie

- 1–2 Schneidebretter
- scharfe Messer
- 1 sauberes Küchentuch
- Alufolie, Backpapier
- Küchenkrepp
- Klarsichtfolie

Vorspeise

Dreierlei gefüllte Eier

Vorbereitung

Zuerst einen kleinen Topf mit Wasser für die Eier aufstellen und diese darin hartkochen (ins kochende Wasser geben und 10 Min. kochen lassen). Die Eier abschrecken und abschälen. Wenn sie etwas abgekühlt sind, die Eier längs halbieren, auf den Unterseiten durch einen kleinen Schnitt begradigen, damit sie auf dem Teller stehen bleiben, und das Eigelb mit einem Löffel vom Eiweiß lösen. Die Eiweiß auf den Teller stellen und die Eigelb durch das Sieb in eine Schüssel streichen. 20g weiche Butter, die saure Sahne, Salz und Pfeffer zugeben und verrühren. $\frac{1}{3}$ davon in eine zweite Schüssel geben, dort kommt später die Avocado dazu. Für die Füllungen den Speck in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, auf ein Küchenkrepp geben und abtropfen lassen. Die reife Avocado halbieren, den Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale holen und durch ein Sieb in die zweite Schüssel streichen. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und frisch gepresstem Knoblauch abschmecken.

Vorspeise

Dreierlei gefüllte Eier

Zubereitung

Nun $\frac{2}{3}$ der Eiweißhälften mit Hilfe eines Spritzbeutels mit Sterntülle mit der Ei-Masse befüllen und $\frac{1}{3}$ mit der Avocado-Ei-Masse. Die Hälfte der Eier mit Ei-Masse mit den Shrimps belegen, die andere Hälfte mit klein gehacktem Schnittlauchringen bestreuen und dem Speck belegen. Die Eier bis zum Anrichten mit Klarsichtfolie abdecken und kühl stellen. Den Salat in eine Schüssel zupfen und mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Nun in die Mitte eines Tellers geben und die fertigen Eier darum anrichten. Nur noch mit Balsamico-Creme dekorativ beträufeln.

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Gekräutertes Roastbeef mit Koriander-Karotten und Kartoffeln

Vorbereitung

Zu Beginn den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Das Roastbeef mit einem scharfen Messer parieren, das heißt von Fett, Haut und Sehnen befreien, und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die ganzen Kräuter klein zupfen und mit dem scharfen Messer fein hacken. Das Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, auf der Oberseite dick mit Senf bestreichen und die gehackten Kräuter darauf verteilen, bis das Fleisch komplett bedeckt ist. Die Semmelbrösel drüberstreuen, fest andrücken und das Fleisch in den vorgeheizten Ofen schieben. Die ofenfeste Pfanne mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben und zusammen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin in die Pfanne geben. Die Kartoffeln gründlich waschen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten ebenfalls in die Pfanne legen und zum Roastbeef in den Ofen geben. Die Karotten schälen und mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Einen Topf mit Butter und einer Prise Zucker karamellisieren, die Karotten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, einem Spritzer Orangensaft ablöschen und 5–6 Min. köcheln lassen.

Hauptgang

Gekrätertes Roastbeef mit Koriander-Karotten und Kartoffeln

Zubereitung

Das Roastbeef nach ca. einer halben Stunde aus dem Ofen nehmen. Den Ofen auf 100 °C herunter drehen und die Kartoffeln drinnen lassen, bis sie gar sind. Man kann mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur messen. Wenn diese bei 42 °C liegt, ist das Fleisch innen medium. Als Alternative nimmt man eine Rouladennadel, sticht sie in die Mitte des Fleisches, wartet 5 Sek. und hält sie sich dann an die Unterlippe. Ist die Nadel warm, ist das Fleisch medium. Nun das Fleisch in Alufolie packen und ruhen lassen. Frischen Koriander klein hacken und kurz zu den Karotten geben. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit der Schnittfläche nach oben auf den Teller legen, die Koriander-Karotten dazu geben, das Fleisch in Scheiben aufschneiden und je eine dicke Scheibe auf den Teller legen. Mit frischem Rosmarin und Thymianzweigen dekorieren.

Fertig ist der Hauptgang.

Notizen

Dessert

Crème brûlée mit Brombeeren

Vorbereitung

Den Ofen für die Creme schon mal auf 160°C vorheizen. Die Sahne in eine Schüssel geben, die Eier, den Zucker und das Mark einer Vanilleschote zugeben und mit dem Schneebesen schaumig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Masse ca. 2 cm hoch in feuerfeste Förmchen abfüllen, so dass genügend Luft nach oben ist. Die befüllten Förmchen auf ein tiefes Backblech geben, dieses mit kaltem Wasser auffüllen und bei 160°C Umluft für ca. 35 Min. in den Ofen geben. Die Crème brûlée ist fertig, wenn sie gestockt ist. Zum Abkühlen aus dem Ofen nehmen und später in den Kühlschrank stellen.

Dessert

Crème brûlée mit Brombeeren

Zubereitung

2 EL Zucker im Stieltopf karamellisieren lassen und die aufgetauten Brombeeren dazugeben. Mit einem Spritzer Rotwein ablöschen, die Schale der bereits ausgekratzten Vanilleschote und Zitronensaft zugeben und leicht einköcheln lassen. Nun noch die abgekühlte Creme mit Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Alternativ kann man die gezuckerten Schälchen in den Backofen geben und mit der Grillfunktion karamellisieren. Die Brombeeren in ein extra Gefäß geben und zusammen mit der Creme servieren.

Weinempfehlung: Hervorragend passt ein Pinotage aus Afrika.

Fertig ist das Dessert.

Notizen
