



GEBRATENES RINDSFILET AUF MEDITERRANEM GEMÜSE

Zutaten für 2 Personen

320 g	Rindsfiletmittelstück, dressiert
30 g	Fleischmarinade
Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	Kaltgepresstes Olivenöl
40 g	Maiskölbchen
30 g	gelbe Zucchini
je 30 g	Peperoni gelb und rot
30 g	Aubergine
30 g	Cherrytomaten
Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	frischer Oregano und Basilikum

Zubereitung

- Das Rindsfiletmittelstück mit Bindfaden gleichmässig binden, mit der Marinade bepinseln und mindestens 1 Stunde marinieren.
- Die Peperoni in gleichmässige Rauten schneiden und kurz im Salzwasser blanchieren
- Die Zucchini längs halbieren, das Kerngehäuse mit einem Ausstechlöffel entfernen und in gleichmässige Dreiecke von 1,5 cm Seitenlänge schneiden
- Die Maiskölbchen längs halbieren und im Salzwasser knackig blanchieren
- Cherry-Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen
- Die Auberginen waschen und in gleichmässige Bâtonnets (Stäbchen) schneiden, leicht salzen, um das Wasser zu entziehen; anschliessend auf Küchenpapier trockentupfen
- Oregano waschen, zupfen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden
- Das Rindsfilet würzen und in einer heissen Lyoner Pfanne rundherum gleichmässig anbraten
- anschliessend im Ofen bei 170 °C bis zur gewünschten Garstufe weitergaren
- das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Gitter im Rechaud bei 50 °C mindestens 20 Minuten abstehen lassen, Bindfaden entfernen
- Im Olivenöl zuerst die Peperoni und Maiskölbchen hell ansautieren, die Zucchini und Auberginen begeben, würzen und weitersautieren, bis alle Gemüse knackig gegart sind
- Am Schluss die Cherry-Tomaten, den Oregano und die Basilikumstreifen begeben und abschmecken
- Gemüsebett auf Teller oder Platte anrichten
- Das Rindsfilet in feine Tranchen schneiden, mit einem Butterpinsel überglänzen und fächerartig auf das Gemüse anrichten.

Dazu kann ein Bratenjus oder ein Balsamicojus serviert werden, jedoch nur in kleinen Mengen, damit das Gemüse seinen Eigengeschmack behält. Bei ganzen Fleischstücken, welches für mehrere Personen serviert wird, sollte man zur Garstufe rosa tendieren (Kerntemperatur 58 °C).



BACON JAM

Zutaten für eine grössere Menge, zur Aufbewahrung

500 g	Bratspeck in Tranchen
400 g	rote Zwiebeln
4 Zehen	Knoblauch
1 ½ EL	Sriracha-Sauce
1 EL	5-Gewürze-Pulver (China-Gewürzmischung)
1 TL	Paprika Pulver
1 dl	Ahornsirup
1 dl	Whisky
0.5 dl	Aceto Balsamico
75 g	Rohrzucker

Zubereitung

- Speck fein hacken
- In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze langsam braten, bis das Fett aus dem Speck geschmolzen und der Speck knusprig und braun ist
- Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch fein hacken
- Speck mit dem geschmolzenen Fett in ein Sieb giessen und das Fett dabei in einer Schüssel auffangen (dieses kann zum Braten weiterverwendet werden)
- 2 EL Fett in der Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch braten, bis sie weich und goldbraun sind
- Sriracha, 5-Gewürze-Pulver und Parika Pulver begeben, Ahornsirup, Whisky und Balsamico dazu giessen, Zucker begeben und alles aufkochen
- den Speck wieder zuführen, alles 5 Minuten köcheln lassen, bis eine zähe Masse entsteht
- Bacon Jam in Gläser abfüllen und abkühlen lassen



GEBUNDENER KALBSJUS

Zutaten für 1 Liter

15 g	Sonnenblumenöl
500 g	Kalbsbrustknochen, fleischig
300 g	Kalbsknochen
200 g	Kalbsfüsse
150 g	gewürfeltes Röstgemüse wie z.B. Zwiebeln, Karotten, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Lauch
20 g	Tomatenpüree
3 dl	Weisswein (1dl zum Stärke anrühren und 2 dl zum ablöschen)
5 dl	Wasser
240 g	Kalbsfond braun
1 Stk	Gewürzsäckchen
Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle
10 g	Stärkemehl

Zubereitung

- Kalbsknochen und Kalbsfüsse in möglichst kleine Stücke hacken
- Gewürzsäcklein herstellen (Pfefferkörner, Lorbeer, Gewürznelke, Majoran, Thymian)
- Stärkemehl mit 1dl Weisswein anrühren
- Öl in einer grossen Pfanne erhitzen
- Kalbsknochen und Kalbsfüsse langsam allseitig anrösten
- Röstgemüse begeben und mitrösten
- Überschüssiges Öl abgiessen
- Tomatenpüree begeben und mitrösten
- Mit Wasser 2-3 Mal ablöschen und zu Glace einkochen
- Mit 2dl Weisswein ablöschen und mit dem braunen Kalbsfond auffüllen
- Aufkochen, des Öfteren abfetten und abschäumen
- Während 3 Stunden sieden lassen, Gewürzsäcklein 1 Stunde vor dem passieren begeben
- Durch ein Passiertuch passieren. Falls die Flüssigkeitsmenge nicht 1 Liter ergibt, mit Wasser auffüllen oder bei zu grosser Menge einreduzieren
- Flüssigkeit mit dem angerührten Stärkemehl binden und aufkochen
- Kalbsjus abfetten und abschmecken



GLASIERTE KAROTTEN

Zutaten für 2 Personen

10 g	Butter
240 g	geschälte Karotten
1 Prise	Zucker und Salz
20 g	Gemüsefond

Zubereitung

- Die geschälten Karotten in Stäbchen schneiden und evtl. leicht abkanten
- Butter in einer Sauteuse schmelzen, Karotten begeben und dünsten
- mit Zucker und Salz würzen
- mit einem hellen Gemüsefond aufgiessen und zugedeckt knapp weich dünsten
- Deckel entfernen und die Karotten durch Schwenken fertig dünsten und glasieren

KARTOFFELSTAMPF

Zutaten für 2 Personen

350 g	mehlig kochende Kartoffeln, geschält und in Stücken
1 Zweig	Thymian
1 Zehe	Knoblauch
3 EL	Olivenöl
3 EL	Wasser
	Muskat, Salz, Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

- Kartoffeln mit dem Thymian und Knoblauch offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen, abtropfen, Thymian entfernen
- Öl und Wasser begeben. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken, würzen



BAD BUBENDORF HOTEL

zusammenkommen im Baselbiet

FRÜHLINGSZWIEBELN IN MARSALA GLASIERT

Zutaten für 2 Personen

400 g	Frühlingszwiebeln
50 ml	Marsala
2 Stk	Lorbeerblätter
50 g	Zucker
20 g	Butter
Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kochendem Salzwasser mit den Lorbeerblättern während 12-14 Minuten bissfest garen
- Inzwischen den Zucker und die Butter in einer Pfanne bei niedriger Hitze karamellisieren, den Marsala hinzugiessen und mit einem Holzlöffel gut verrühren.
- Die gegarten Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Wenden glasieren, bis die Flüssigkeit nahezu verdunstet ist.