

VORSPEISE

KRÄUTERRISOTTO MIT GESCHMORTEN TOMATEN UND BERGKÄSEFONDUTA

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

KRÄUTERRISOTTO MIT GESCHMORTEN TOMATEN UND BERGKÄSEFONDUTA

Zutaten

für 4 Personen

Für das Kräuterrisotto:

1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel
Olivenöl
260 g Risottoreis
100 ml Weißwein
800 ml heiße Gemüsebrühe oder Wasser
60 g Basilikum
40 g Petersilie
100 ml Wasser
Thymian
Salz, Pfeffer
50 g kalte Butter
90 g Parmesan, gerieben

Für die Käsefonduta:

200 ml Milch
200 ml Sahne
30 g Butter
30 g Mehl
200 g Bergkäse nach Wahl

Weiteres:

Geschmorte Tomaten

Zubereitung

Kräuterrisotto

Knoblauch und Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl glasig werden lassen. Reis dazugeben, etwa 2 Minuten anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit unter Rühren verkochen lassen.

Nach und nach mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und unter Rühren so lange kochen, bis der Reis bissfest ist.

Basilikum und Petersilie mit Wasser pürieren und etwa 3 Minuten vor Garende zum Risotto geben.

Risotto mit Salz und Pfeffer und etwas Thymian würzen. Butter und geriebenen Parmesan unterrühren.

Käsefonduta

In einem Topf Butter schmelzen lassen und das Mehl mit dem Schneebesen einrühren.

Milch und Sahne unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zur Mehlschwitze geben.

Sobald die Masse dick wird, bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten kochen lassen.

Dann den klein geschnittenen Bergkäse einrühren, die Masse sollte nun nur mehr sehr leicht köcheln, da der Käse ansonsten gerinnt.

Sobald sich der Käse aufgelöst hat, den Topf vom Herd nehmen.

Anrichten

Den Risotto auf einem Teller anrichten, die Käsefonduta darüber träufeln und mit den geschmorten Tomaten garnieren.

HAUPTSPEISE

KALBSFILET MIT SELLERIEPÜREE UND KRÄUTERSAITLINGEN

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

KALBSFILET MIT SELLERIEPÜREE UND KRÄUTERSAITLINGEN

Zutaten

für 8 Personen

Für das Selleriepüree:

1,5 kg Knollensellerie
80 g Butter
200 ml Sahne (oder Milch für leichter)
1 EL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer, Muskat

Für das sous-vide gegarte Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet (ca. 1,2–1,5 kg)
Salz, schwarzer Pfeffer
Frische Kräuter nach Wahl
(z. B. Rosmarin, Thymian)
2 EL Butter
Etwas Öl zum Anbraten

Weiteres:

Kräuterseitlinge

Zubereitung

Selleriepüree

Sellerie schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Sellerie in Salzwasser ca. 20–25 Minuten weichkochen. Abgießen und ausdampfen lassen damit das Püree nicht wässrig wird. Butter, Sahne und Zitronensaft zugeben und mit dem Pürierstab oder Mixer cremig mixen. Mit Salz und weißem Pfeffer verfeinern.

Sous-vide gegartes Kalbsfilet

Das Kalbsfilet zunächst mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und in einem Vakuumbbeutel zusammen mit der Butter einschweißen. Das Sous-vide-Bad auf 56 °C erhitzen und das Fleisch darin 1,5 Stunden garen. So bleibt es wunderbar saftig und erhält eine gleichmäßige Garstufe von Rand bis Kern. Nach dem Garen das Filet aus dem Beutel nehmen, gründlich abtupfen und in einer Mischung aus Butter und Öl bei starker Hitze rundum anbraten – etwa 1–2 Minuten pro Seite, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Das Fleisch kurz 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren.

Serviertipp

Als Beilage zum Fleisch gebratene Kräuterseitlinge servieren.

ROTWEINJUS

Zutaten

2–3 Beinscheiben und Kalbsknochen
2 Zwiebeln
2 Karotten
1 Stange Sellerie
2 EL Tomatenmark
600 ml Rotwein (in 2 Portionen geteilt)
800 ml Kalbs- oder Gemüsefond
Kräuter nach Wahl (z.B. Thymian, Rosmarin)
1 TL Zucker
2 EL Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln, Karotten und Sellerie grob würfeln und zusammen mit den Beinscheiben und Knochen in etwas Öl kräftig anrösten. Das Tomatenmark zugeben und mitrösten, bis es eine dunkle Farbe annimmt.

Ein Drittel des Rotweins angießen, vollständig einkochen lassen und den Vorgang bei Bedarf wiederholen. Mit dem Fond aufgießen, Kräuter hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und nach Belieben noch etwas weiter reduzieren.

Den restlichen Rotwein mit einer Prise Zucker in einem kleinen Topf auf etwa ein Viertel einkochen, bis ein sirupartiger Glanz entsteht. Diesen Rotweinsirup zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit eiskalter Butter montieren, damit die Jus samtig glänzt.

PANIERTE KRÄUTERSEITLINGE MIT SELLERIEPÜREE

Kräuterseitlinge in etwas dickere Scheiben schneiden. 2 Eier verquirlen und kräftig mit Salz würzen. Die Seitlinge zuerst in Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und anschließend in Semmelbrösel wälzen. In Öl goldgelb ausbacken.



DESSERT

ÄPFELKIACHL UND WALNUSSEHALBGEFRORENES

Ein Rezept von Barbara Prantl



DEIN GENUSS.
DEIN SÜDTIROLER BAUER.

ÄPFELKIACHL UND WALNUSSHALBGEFRORENES

Zutaten

für 4 Personen

Für die Äpfelkiachl:

3 - 4 Äpfel
1 Zitrone
170 g Mehl
180 ml Milch
3 Eigelb
1 Prise Salz
3 Eiweiß
1,5 EL Zucker

Zum Ausbacken:

Erdnussöl

Zum Wälzen der Äpfelküchlein:

100g Zucker
3 TL Zimt

Für die karamellisierten Nüsse:

80 g Zucker
125 g Walnüsse, grob gehackt

Für das Halbgefrorene:

4 Eigelb
80 g Zucker
1 EL Honig
1 EL Cognac
200 ml Sahne

Zubereitung

Äpfelkiachl

Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Apfelringe mit Zitronensaft beträufeln.

Dann wird der Teig zubereitet. Das Mehl, die Milch und das Eigelb zusammen mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß zu Schnee schlagen. Dann 1,5 Esslöffel Zucker dazugeben und nochmal weiterschlagen. Dann den Eischnee zum Teig geben und verrühren.

In einem Topf das Erdnussöl erhitzen. Das Öl sollte eine Temperatur von 170 bis 180 Grad haben, das wäre optimal. Die Apfelringe werden in den Teig getaucht. Die einzelnen Apfelringe sollen komplett vom Teig bedeckt sein, dann werden sie vorsichtig ins heiße Öl gegeben, von beiden Seiten goldbraun gebacken und dann aus dem Öl genommen. Die Äpfelküchlein werden zum Abtropfen auf einen Teller mit Küchenpapier gelegt.

100g Zucker werden mit 3 TL Zimt vermischt und die Äpfelküchlein werden darin gewälzt.

Walnusshalbgefrorenes

Zucker bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren lassen.

Die Nüsse dazugeben und gut mit dem Karamell vermengen.

Auf Backpapier geben, mit zwei Gabeln auseinanderziehen und auskühlen lassen. Die karamellisierten Nüsse grob hacken.

Eigelb und Zucker 5 Minuten schaumig schlagen. Honig und Cognac unterrühren.

Die Sahne steif schlagen und mit den karamellisierten Walnüssen unter die Eigelbmasse heben.

Die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Terrinenform füllen und 24 Stunden im Gefrierschrank gefrieren lassen.