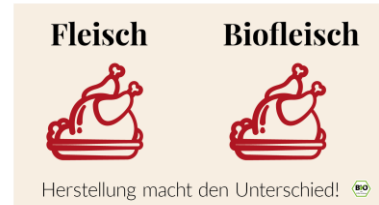


Rezepte Expedition Biofleisch



von **BIOSpitzenkoch Rainer Hensen**

Schulterscherzel und Rinderzunge mit Gemüsevinaigrette, Rote Bete und Feldsalat mit Walnüssen und Birnen

Zutaten für 10-12 Personen

Schulterscherzel und Rinderzunge

- 3 l Rinderbrühe aus Knochen, Brust und Beinscheiben
- 1 Rindszunge
- 1 Stk Schulterscherzel
- 2 Möhren geschält, in grobe Würfel
- 1 Sellerie Knolle geschält, in grobe Würfel
- 200 g Staudensellerie in grobe Würfel
- 2 Petersilienwurzeln geschält, in grobe Würfel
- 2 Zwiebeln halbiert und auf der Schnittseite schwarz ohne Fett angeröstet
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 6 geschälte Tomaten
- 12 angedrückte Pfefferkörner
- 6 angedrückte Pimentkörner

Zubereitung

Die Rinderzunge 3 Stunden in kaltem Wasser wässern, das Wasser zwischendurch wechseln.

Die Brühe aufkochen, Rinderzunge einlegen, aufkochen lassen und abschäumen. Das Gemüse und die restlichen Zutaten dazugeben. Nochmals aufkochen, dann die Temperatur runter schalten und nur noch simmern lassen. Nach 1,5 Stunden das Schulterscherzel dazugeben und weiter simmern lassen. Nach weiteren 1,5 Stunden kontrollieren, ob die Fleischstücke gar sind. Sind Zunge und Schulterscherzel gar, Herd ausstellen und die Fleischteile zum Abkühlen herausnehmen.

Tipp vom BIOSpitzenkoch Rainer Hensen:

Besser ist es, das Fleisch am Vortag zuzubereiten und in der Brühe auskühlen zu lassen.

Gemüsevinaigrette

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL gehackter Ingwer
- 2 Schalotten in sehr feine Würfel
- 1 Knoblauchzehe in sehr feine Würfel
- ½ TL Korianderkörner
- ½ TL Senfsaat
- 1 EL weißer Balsamessig
- 1 EL Honig
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Geflügelfond

- 80 g Möhren in sehr feine Würfel
- 80 g Kartoffel in sehr feine Würfel
- 80 g Sellerie in sehr feine Würfel

- 1 El Senf
- 2 El weißer Aceto Balsamico
- 6 El Olivenöl
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 TL gehackter Koriander
- Salz und Pfeffer
- frischer Meerrettich

Zubereitung

Ingwer, Knoblauch, Schalotten, Korianderkörner und Senfsaat in 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen, Honig dazugeben. Mit Essig, Apfelsaft und Geflügelfond ablöschen und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Das gesamte Gemüse hierin bissfest garen. Aceto Balsamico und Senf dazugeben und auskühlen lassen. Das Öl unterrühren und die Kräuter unterheben. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

Rote Bete

- 2 Rote Bete
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL grobes Meersalz
- 2 Nelken
- 2 TL Honig
- 2 EL Olivenöl

- 1 Schalotte in feine Würfel
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 4 EL alter Balsamessig
- 8 EL Olivenöl
- 1 EL Akazienhonig
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete waschen und mit Lorbeerblättern, Meersalz, Nelken, Honig und Olivenöl in Kochpergament wickeln. Bei 160 Grad im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) 90 Minuten garen. Rote Bete auskühlen lassen und pellen. Gegarte Rote Bete in 6 mm große Würfel schneiden. Aus Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette zubereiten und die Rote Bete-Würfel, Schnittlauch und Schalotten unterheben.

Feldsalat

- 200 g Feldsalat geputzt und gewaschen
- 50 g Walnusskerne
- 1 Birne in feine Würfel
- 2 EL Apfel- Balsam- Essig
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Walnusskerne hacken und leicht bei mittlerer Hitze in der Pfanne rösten (bis sie anfangen zu duften). Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette rühren und den Feldsalat unterheben. Walnusskerne darüber streuen.

Anrichten

Zunge und Schulterschmelze in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Vier warme Teller mit Olivenöl bestreichen, abwechselnd Fleisch und Zunge 1/3 überlappend im Kreis auf die Teller legen. Mit der Gemüse vinaigrette napieren, frischen Meerrettich darüber reiben. Salate in die Mitte setzen.

Tartar von der Rinderhüfte

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Rinderhüfte
- 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 1 kleine Schalotte, in feine Würfel geschnitten
- Olivenöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Fleisch von allen Sehnen befreien und in sehr feine Würfel schneiden. Tatar in eine Schüssel geben, Schalotten und Schnittlauch dazugeben. Mit Olivenöl, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen und gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Knuspriger Schweinebauch mit Pflaumensauce, Kartoffelklößen und Rotkohl

Zutaten für 10-12 Personen

- 1,8 kg Schweinebauch am Stück
- 2 EL Meersalzflocken
- 1/2 TL Kreuzkümmel, ganz
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL getrocknete Chiliflocken
- 2 EL Thymianblätter
- 1 EL Olivenöl
- 2 Bund Rosmarin
- 2 Knollen Knoblauch, halbiert
- 2 Zitronen, halbiert

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit einem kleinen, spitzen Messer die Schwarte in Abstand von 1 cm einritzen. 1 EL Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Fenchelsamen, Chiliflocken und Thymian im Mörser zerstoßen. Die Fleischseite mit der Gewürzmischung einreiben. Die Schwarte mit Öl und dem restlichen Salz einreiben. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten auf einen Gitterrost legen und im vorgeheizten Ofen 2 Stunden braten. Dann die Temperatur auf 220 Grad Ober-/Unterhitze erhöhen, das Fleisch wenden und den Rosmarin sowie die halbierten Knoblauchknollen und die halbierten Zitronen darunterlegen. Weitere 35-40 Minuten braten, bis sich die Kruste goldbraun färbt und knusprig ist.

Pflaumensauce zum Schweinebauch

200 g getrocknete Pflaumen

300 ml Portwein

Pflaumen vierteln, Portwein aufkochen, Pflaumen damit übergießen und ziehen lassen. Vorgang mehrfach wiederholen.

Beinscheibe / Fond

1,5 kg Beinscheiben vom Schwein

1 EL Schweineschmalz

800 g Röstgemüse (Sellerie, Möhre, Zwiebel)

500 g geschälte Tomaten pürieren

3 Knoblauchzehen

1 Lorbeerblatt

1 TL schwarzer Pfeffer

1 TL Pimentkörner

1 TL Korianderkörner

1 Sternanis

1 TL Kreuzkümmel

2 Kapseln Kardamom

1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin

3 Salbeiblätter

0,5 l Rotwein

0,5 l Portwein

2 l Geflügelfond

Zubereitung

Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Würfel schneiden. In einem großen Bräter Schmalz auslassen, die Knochen und das Fleisch dazugeben und von allen Seiten anrösten. Wenn sich Röststoffe am Topfboden gebildet haben mit etwas Wasser ablöschen und reduzieren bis sich erneut Röststoffe gebildet haben. Diesen Vorgang 4- bis 5-mal wiederholen. Erneut Wasser reduzieren und dann das Gemüse dazugeben, kurz mit anrösten und das Tomatenpüree dazugeben. So lange anrösten bis sich ein Bodensatz bildet. Mit etwas Rotwein ablöschen, reduzieren lassen und nun abwechselnd mit Rotwein und Portwein ablöschen, bis die Flüssigkeit verbraucht ist. Danach mit Geflügelfond auffüllen. Aufkochen lassen, abschäumen, Hitze reduzieren und leicht köcheln lassen. Gewürze im Mörser grob schroten und mit den Kräutern in die Sauce geben. 2 Stunden köcheln lassen, passieren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Zum Schluss die Pflaumen unterrühren und abschmecken.

Tipp: Übrige Sauce heiß in kleine Gläser abfüllen und einkochen. Die Sauce ist kräftig und intensiv im Geschmack. 1 EL pro Portion reicht aus.

Kartoffelklöße

Zutaten für 4 Personen

500 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Eigelb
30 g Hartweizengrieß
30 g Weizenmehl
20 g Stärke
Salz, Muskat

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Abschütten und gut ausdämpfen lassen. Passieren und mit Grieß, Mehl, Stärke, Eigelb, Salz und Pfeffer durchkneten. Circa 20 Klöße formen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in 3 l kochendes Salzwasser geben. Klöße hineinlegen und ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Rotkohl (Blaukraut):

Zutaten für 10 Portionen

1 Rotkohl
80 cl Weißer Balsamessig
½ Bio Orange (Saft und Schalenabrieb)
2 EL Zucker
1 EL Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Zwiebel
80 g Gänseschmalz oder Schweineschmalz
1 l Geflügelfond
100 ml Rotwein
100 ml Portwein

4 Äpfel
100 g durchwachsener, geräucherter Bauchspeck
50 g Reismehl
3 EL Apfelkraut

Für den Gewürzbeutel:

- 2 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Sternanis
- ½ Zimtstange
- 2 Kardamom

Zubereitung

Rotkohl putzen und in Scheiben schneiden. Mit Essig, Orange und Gewürzen circa 12 Stunden marinieren. Gewürzbeutel oder Teesieb mit den Zutaten füllen. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und mit Schmalz ohne Farbe anschwitzen. Geflügelfond, Rot- und Portwein angießen, den Gewürzbeutel und den Speck dazugeben und alles circa 5 Minuten köcheln lassen. Den Rotkohl dazugeben. Topf mit einem Deckel verschließen und den Rotkohl aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, in Spalten schneiden und dazugeben. Circa 10 Minuten kochen lassen. Den verschlossenen Topf beiseite stellen. Nach 30 Minuten erneut aufkochen. Das Ganze 3-mal wiederholen. Beim letzten Mal Reismehl und Apfelkraut dazugeben. Mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

Tarte Tatin mit Vanilleeis

Zutaten für eine Kuchenform mit 24 cm Durchmesser

Teig

- 150 g Mehl
- 3-4 EL Wasser
- 80 g Butter - weich
- ½ TL Salz
- 1 Eigelb
- 2 TL Puderzucker

Aus den Zutaten einen Mürbteig bereiten, in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Füllung

- 150 g Zucker
- 80 g Butter - weich
- 1,2 kg Äpfel (Boskoop, Cox Orange oder Renetten)

Zubereitung

Kuchenform gut ausbuttern. Zucker in die Form geben und mit beiden Händen so lange rütteln, bis der Zucker als gleichstarke Schicht auf dem Boden verteilt ist. Äpfel schälen, entkernen und vierteln.

Anschließend eng aneinander mit der Spitze nach unten in die Form setzen.

Mürbteig etwas größer als die Form ausrollen. Teigplatte über die Äpfel legen und den überhängenden Teig in den Formrand drücken. Teigdecke mit einer Gabel mehrmals einstechen, weil sonst der Saft an der Seite ausläuft. Den Kuchen mindestens 30 Minuten kalt stellen. Danach im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze etwa 45 Minuten backen. Nicht sofort stürzen, weil der Saft dadurch ablaufen würde. Etwa 5-8 Minuten stehen lassen, aber auch nicht länger, da sonst der Karamell zu kalt wird und in der Form hängen bleibt.

Vanilleeis

Zutaten für 4 Personen

180 g	Zucker
10	Eigelb
1 l	Sahne
1	Vanilleschote

Zubereitung

Eigelb und Zucker cremig schlagen. Vanilleschote aufschlitzen, Mark herauskratzen. Sahne mit der Vanilleschote und dem Mark aufkochen. Durch ein Sieb unter Rühren zur Eigelbmasse geben. Die Mischung bei kleiner Flamme unter ständigem Rühren erhitzen und bis zur Rose abziehen*. Die Vanilleschote mit etwas Eismasse im Mixer pürieren und wieder unter die Eismasse rühren. In Eiswasser abkühlen. Anschließend in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Tipp

*Mit dem Begriff „zur Rose abziehen“ ist das allmähliche Eindicken von Soßen und Cremes im warmen Wasserbad gemeint. Durch diese sanfte Kochtechnik wird eine zart-cremige Konsistenz erreicht. Überprüft wird die Cremigkeit, in dem man einen Kochlöffel in die Masse taucht und mit dem Rücken nach oben hält. Wenn durch Pusten auf die Rückseite wellen-förmige Linien entstehen, die mit etwas Fantasie wie eine Rose aussehen, ist die richtige Konsistenz erreicht.