

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

ENTRECOTE KAFFEE KRUSTE- KICHERERBSEN TALER - PFLAUMEN HUMMUS - ROTWEIN KAFFEE JUS

Zutaten:

4 STK.	Rindsfilet Medaillons à je ca. 120-160 g
Ca. 50-80 g	Espresso-Bohnen, zerstoßen
etwas	Fleur de Sel, Pfeffer
etwas	Olivenöl oder Butter
2-3 Stk.	Pflaumen, geviertelt

Zutaten Pflaumen(oder Heidelbeer)-Hummus:

200 g	Kichererbsen, gekocht
3 EL	Tahin (Sesammus)
1 Prise	Kardamom
etwas	Olivenöl
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Koriander, gemahlen
3-4 EL	Pflaumen- oder *Heidelbeersaft (erhältlich bei Müller Reformhaus, Globus, Jelmoli) * (gibt eine schönere Farbe ab)

Zutaten Kichererbsen-Taler:

5 DL	Vollmilch (oder Sojamilch/Kokosmilch)
10 g	Butter
1 EL	Olivenöl
1 TL	Fleur de Sel
1 Prise	Safranpulver
1 TL	Koriander, gemahlen oder Körner
½ Stk.	Zitronenzesten
125 g	Kichererbsenmehl (erhältlich bei Müller Reformhaus)
Evtl. 50g	Hartweizengriess, zum panieren (ist jedoch nicht zwingend nötig)

ZUBEREITUNG:

Für das Hummus — pürieren Sie die abgetropften und gekochten Kichererbsen, mit dem Pflaumensaft und den restlichen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Stabmixer.

Für die Kichererbsen-Taler – Milch, Butter, Olivenöl, Kardamom, Zitronenschale und Koriander mit etwas Salz aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen. Evtl. absieben und nochmals etwas aufkochen. Das Kichererbsenmehl einrühren und ca. 4 Minuten unter kräftigem Rühren stocken lassen. Die Kichererbsenmasse etwa 2cm dick in einer mit Backpapier ausgekleideten Form ausstreichen und abkühlen lassen. Taler ausstechen, und in Olivenöl oder Butter beidseitig kurz braten. Wer dies nicht braten möchte – diese können auch im Backofen bei ca. 180° ca. 8 Min.– aufgebacken werden.

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

ENTRECOTE KAFFEE KRUSTE– KICHERERBSEN TALER - PFLAUMEN HUMMUS - ROTWEIN KAFFEE JUS

Zutaten Rotwein-Kaffee Sauce:

1 Stück	Zwiebel oder Schalotte
1 Stück	Knoblauchzehen
300ml	Rotwein
½-1 DL	Espresso
etwas	Fleur de Sel, Pfeffer zum abschmecken
etwas	kalte Butter zum Binden

Für den Rotweinjus - die Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in etwas heissem Olivenöl anschwitzen. Den Fleischfond / Gemüsefond sowie Rotwein und Espresso hinzufügen und die Flüssigkeit auf minimum die Hälfte einköcheln lassen. Den Jus durch ein feines Sieb passieren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken, und mit kalter Butter aufmixen.

Die Entrecotes bei starker Hitze in einer Pfanne anbraten, um eine schöne Bräunung zu geben (ca. ½-1 Minute auf jeder Seite – je nach gewünschter Garstufe). *Nicht ganz fertig braten. Anschliessend Salzen und Pfeffern. Auf ein Blech mit Rost legen und beiseite stellen.

Den Backofen bei 180° wieder einschalten und Fleisch bei ca. 5-9 Min. erwärmen und saignant braten.

*Wir braten jeweils alle unsere Fleischstücke im Ofen bei 180° fertig – d.h. je nach gewünschter Garstufe zwischen 5-9 Min. – so wird das Fleisch rundum wieder warm.