

## Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche 2018»

### Zebufilet an Holundersauce mit Quarkknöpfli und Wirz

Rezept von Katrin Kissling

für 4 Personen

#### Quarkknöpfli

- 200g Mehl
- knapp 1 TL Salz
- 2 Eier, aufgeschlagen
- 2 EL Rahm
- 200g Magerquark
- 30g Haselnüsse leicht geröstet, gemahlen
- 1 TL Salz
- 20g Butter

Mehl, Salz und Haselnüsse in eine Teigschüssel geben. Mit einer Kelle eine leichte Vertiefung bilden. Eier, Rahm, Magerquark zuerst miteinander mischen, in die Vertiefung geben und langsam das Mehl dazu rühren. Den Teig mit der Kelle klopfen, bis er glatt und glänzig ist. Ein Küchentüchlein über die Teigschüssel legen und mind. 30 Min. ruhen lassen.

In einer grossen Pfanne ca. 3 Liter Wasser aufkochen, Salz zugeben. Hitze leicht reduzieren. Das Knöpfli sieb auf den Pfannenrand setzen, Teig zugeben und mit dem Teigbehälter langsam hin und her fahren. Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche kommen. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne ziehen, abtropfen lassen und in eine Schale geben.

Kurz vor dem Servieren in einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Knöpfli evtl. portionenweise zugeben und leicht braten.

#### Zebufilet

- 600g Zebufilet (Rind-Art, alternativ Rindsfilet verwenden)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2-3 EL Rapsöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Salbeiblatt
- 1 EL Mehl
- 2 dl Rotwein
- 4 dl Holundersaft
- 1 dl Holundersirup
- 2 dl Fleischbouillon
- 2 EL Bratensauce

- 1-2 Nelken
- 1 Lorbeerblatt

Ein Saucenblech in den Backofen schieben. Den Rost darüber bereitstellen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Zebufilet mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen. Zebufilet zugeben und auf grosser Stufe rundum anbraten. Rosmarinzweig, Thymianzweig und Salbeiblatt zugeben und kurz mitbraten. Das Zebufilet aus der Bratpfanne nehmen und auf den Rost legen. Das Zebufilet bei 80 Grad ca. 60 Min. garen lassen – Kerntemperatur 58 Grad.

Mehl in die Bratpfanne zum Fond vom Anbraten geben und kurz mitrösten. Mit Rotwein, Holundersaft, Holdersirup und Fleischbouillon ablöschen. Bratensauce, Nelken und Lorbeerblatt zugeben. Aufkochen und auf die Hälfte reduzieren.

## **Wirz**

- 1-2 EL Bratbutter
- ½ Zwiebel, fein geschnitten
- 30g Bratspeck, in feine Streifen geschnitten
- 300g Wirz, in Streifen geschnitten
- ½ dl Gemüsebouillon
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ dl Rahm
- Rüepli, gerüstet und Sterne ausstechen

In einer Pfanne Bratbutter erhitzen. Zwiebeln und Bratspeckstreifen zugeben und glasig braten. Wirz zugeben und 2 Min. mitdämpfen. Mit Gemüsebouillon ablöschen. Aufkochen und dann bei kleiner Hitze 20 Min. garen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Kurz vor dem Servieren den Rahm zugeben.

## **Anrichten**

Zebufilet in Tranchen schneiden. Auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit wenig Sauce angiessen. Quarkknöpfli und Wirz dazu anrichten. Wirz mit Rüeplisternen garnieren.