

«SRF bi de Lüt – Männerküche 2015»: Folge 1 am 10.04.2015

Hauptgang von Hans Tröhler

«Roastbeef unter einer Kruste»

(4 Personen)

zartgaren oder niedergaren

- 800-1000 g Angusentrecôte oder Rindsentrecôte
- 50 g dünne Brotstücke mit viel Kruste, getoastet oder Paniermehl
- 50 ml Olivenöl
- Balsamico-Essig
- Provencegewürz, getrocknet
- 5 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- evtl. 2 EL Senf

3-5 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig und 3 gepresste Knoblauchzehen in einer Schüssel mischen. Das Entrecôte zugeben, wenden und anschliessend über Nacht marinieren lassen.

Getoastete Brotstücke fein mahlen, mit Olivenöl übergiessen, mit Provence-Gewürz abschmecken, 2 Knoblauchzehen gepresst, evtl. Senf zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen und mischen.

1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen und eine feuerfeste Form mitwärmen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Fleisch rundum ca. 6-10 Minuten anbraten. Fleisch auf eine vorgewärmte Platte legen.

Brotkrustenmasse auf die Oberseite des Fleisches verteilen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle bis in die Mitte ins Fleisch stecken.

Zartgaren: Mindestens 3 ½ Stunden zartgaren lassen bis das Fleisch eine Kerntemperatur von ca. 50° C erreicht. Danach noch kurz in den Backofen (3-5 Minuten), Oberhitze 180 Grad, warm stellen.

Niedergaren: Ca. 1 ½ Stunden in der Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens schieben. Niedergaren bis das Fleisch ca. eine Kerntemperatur von 50° C erreicht. Danach noch kurz in den Backofen (3-5 Minuten), Oberhitze 180 Grad, warm stellen.

Kartoffel-Lauch-Gratin Provençale «JEANNOT»

- ½ kg Kartoffeln (festkochend), in feine Scheiben gehobelt
- 100 g Lauch, fein geschnitten
- 1 Zwiebeln, fein geschnitten

- 125 g Käsekuchenmischung
- 2,5 dl Vollrahm
- 1 dl Weisswein
- 2 Knoblauchzehen, gepresst oder sehr fein geschnitten
- ca. ½ dl Milch
- Butter
- Gemüsebouillonpulver, Provence-Gewürze, Kartoffelgewürz, Raclettegewürz, Pfeffer

Gratinform mit Butter ausstreichen. 1/3 Kartoffeln und Zwiebel, in der Form verteilen, 1 KL Bouillonpulver und etwas Kartoffelgewürz darüber verteilen. 1/3 Lauch darüber gleichmässig verteilen. Mit Provencegewürz abschmecken. Knoblauch in den Weisswein pressen. 1/3 davon über die erste Schicht giessen. 1/3 Rahm darübergiessen. 1/3 Käse darüberstreuen, mit Raclettegewürz abschmecken. Auf diese Art noch zwei Schichten über einander verteilen.

Sollte es während dem Gratинieren austrocknen, kann man noch etwas Milch dazugeben.

Den Backofen auf 130 ° C aufheizen. Gratin in den Ofen schieben. Sobald die Flüssigkeit warm ist, davon ein wenig versuchen und evtl. noch mit etwas konzentrierter Flüssigbouillon nachwürzen.

Mindestens 3 Stunden im Backofen bei 130 °C überbacken. 5 Minuten vor dem Anrichten den Backofen auf 180 °C einstellen, danach anrichten.

«Wintergemüse im Körbchen»

- 600 g Karotten (orange, lila und gelb)
- 100 g Blattspinat
- 2 Blätter Filo- oder Strudelteig (37 x 39 cm)
- 30 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- Provence-Gewürz
- ½ dl Rahm

2 Stück Filoteig übereinanderlegen und auf angefeuchtetem Tuch auslegen. Mit der Schere vierteln (= 8 Stück). Zwei Viertel kreuzweise in eine kleine ausgebutterte Form (Muffin- oder Gratinförmchen, 10 cm Ø) übereinanderlegen, so dass nur die Ecken über den Rand hinausschauen. 10 g Butter erwärmen und mit Provence-Kräutern würzen. Die Körbchen innen mit dieser Butter bepinseln. Ca. 10-15 Minuten überbacken bei 200° C bis sie leicht braun sind.

Rüebli waschen, schälen und in Stängeli schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Rüebli dämpfen bis sie bissfest sind (ca. 10 Minuten).

Gleichzeitig Spinatblätter mit Zwiebeln andämpfen und mit etwas Rahm und Gewürzen abschmecken. Den Spinat auf den Boden des warmen Körbchens legen und dann die Karotten ins Körbchen legen.

Das Gemüse mit flüssiger, gewürzter Butter und Olivenöl tropfweise «würzen».