

Energieversorgung Filstal GmbH & Co. KG

Kochsendung:

„Lecker im Ländle - heute mit...“

Zarter Kalbsbraten an Madeira-Pilzsoße
mit mediterranem Kürbis-Gemüse und Rosmarinkartoffeln

Feines Schokoladentörtchen mit Sabayon-Creme

Kalbsbraten

Benötigte Küchengeräte:

Esslöffel, Bratentopf, Schneidebrett, Messer

Zutaten (für 6 Personen)

ca. 1,2–1,5 kg Kalbstafelspitz

1 EL Öl

Salz, Pfeffer

Tafelspitz parieren (Silberhaut entfernen) und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Öl in einem Bratentopf erhitzen und den Braten von allen Seiten scharf anbraten, bis eine braune Kruste entsteht.

Braten herausnehmen und auf einen Gitterrost legen.

Im Ofen bei 120°C etwa 30 Minuten schmoren lassen.

Alternativ: Kerntemperatur ca. 55°C anstreben.

Tafelspitz in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.



Madeira-Pilzsoße

Benötigte Küchengeräte

Esslöffel, Teelöffel, Messer, Schneidebrett, Pfanne, Messbecher

250 g	Champignons (braune oder gemischte Waldpilze)
1	Schalotte oder kleine Zwiebel
1 EL	Butter oder Öl
1 EL	Tomatenmark
150 ml	Madeira
200 ml	Rinder- oder Kalbsfond (oder kräftige Gemüsebrühe)
100 ml	Sahne (optional, für eine cremigere Variante)
1 TL	Speisestärke (in etwas Wasser angerührt, optional zum Binden)
Salz, Pfeffer	
Ein kleines Stück Butter zum Abrunden	
Frische Petersilie zum Bestreuen	

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Butter/Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel fein würfeln und glasig dünsten. Pilze zugeben und kräftig anbraten, bis sie goldbraun sind.

Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.

Den Madeira angießen und stark einkochen lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte reduziert ist.

Mit Fond auffüllen und nach Belieben Sahne unterrühren. Etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Falls die Soße zu dünn ist, mit Speisestärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss ein Stück kalte Butter einrühren für Glanz und Tiefe.

Mit frischer Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Klassische Bratensoße

Benötigte Küchengeräte

Esslöffel, Teelöffel, Messer, Schneidebrett, Topf, Messbecher, Sieb

1-2 EL	Öl oder Butterschmalz
1	Zwiebel
1-2	Karotten
1 kl. Stück	Sellerie (optional)
1 EL	Tomatenmark
500 ml	Rinder- oder Gemüsebrühe
150 ml	Rotwein (optional, für kräftigen Geschmack)
1-2	Lorbeerblätter
1 TL	Speisestärke (zum Binden, optional)
1 Zweig	Thymian oder Rosmarin
Salz, Pfeffer	

Zwiebel, Karotten und Sellerie grob würfeln. In einem Topf mit Öl/Butterschmalz kräftig anrösten, bis sie dunkelbraun sind (das gibt Farbe und Geschmack).

Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, bis es leicht dunkel wird.

Mit Rotwein (oder Brühe) ablöschen und stark einkochen lassen. Brühe, Lorbeerblätter und Kräuter hinzugeben und ca. 30-40 Minuten köcheln lassen.

Die Soße durch ein Sieb gießen, damit das Gemüse und die Gewürze entfernt werden.

Falls gewünscht mit in Wasser angerührter Speisestärke leicht binden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn du Fleisch gebraten hast, verwende unbedingt den Bratensatz aus der Pfanne – das ist die beste Geschmacksbasis für eine kräftige Bratensoße.

Rosmarinkartoffeln ohne Kochen aus dem Ofen

Benötigte Küchengeräte:

Schäler, Messer, Schneidebrett, Pinsel, Stabmixer, Messbecher

6	Kartoffeln, groß
4	Knoblauchzehen
150 ml	Olivenöl
3 Zweige	Rosmarin
	Etwas Salz
	Etwas Chilipulver

Kartoffeln schälen und vierteln. Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.

Kartoffel-Viertel rundum mit Olivenöl bestreichen auf ein Backblech legen salzen und bei 200 °C im Ofen so lange backen bis erste braune Stellen zu sehen sind.

Knoblauchzehen, Olivenöl und Rosmarin mit dem Stabmixer pürieren. Salzen und etwas Chili hinzugeben. Die Marinade auf den angebackenen Kartoffeln großzügig verteilen und im Ofen ca. 10 Minuten (je nach Kartoffelart) fertig backen.



Gebratener Hokkaido-Kürbis

Benötigte Küchengeräte:

Esslöffel, Teelöffel, Schneidebrett, Messer, Pfanne

Zutaten (für 2–3 Portionen):

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
2 EL Olivenöl oder Sesamöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 kleine Zwiebel, in feinen Streifen
1 TL Paprikapulver oder Currypulver (nach Geschmack)
Salz, Pfeffer
Optional: etwas frischer Thymian, Rosmarin oder Sojasoße

Kürbis gründlich waschen (die Schale kann mitgegessen werden!), halbieren, entkernen und in Spalten oder Würfel schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz glasig anbraten.

Kürbisstücke dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10–12 Minuten braten, bis sie goldbraun und weich, aber noch bissfest sind.

Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Optional mit frischen Kräutern bestreuen oder einen Schuss Sojasoße für asiatische Note dazugeben.

Auch im Ofen möglich:

mit Öl & Gewürzen bei 200 °C ca. 25–30 Min. rösten.

Schokotörtchen

Benötigte Küchengeräte:

Handrührgerät, Schüssel, Schneidebrett, Messer, Topf, Waage, Muffinblech, Sieb, Waage

12 Stück

6	Eier
180g	Zartbitter Schokolade
150g	Butter
275g	Zucker
75g	Mehl
12	Muffin Papierförmchen
	Puderzucker
	frische Früchte der Saison

Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Schokolade grob hacken.

Butter und Schokolade in einem Topf schmelzen und mit der Eier-/Zucker-Masse vermengen. Mehl sieben, unterheben und gut verrühren.

Den Teig in die 12 Muffinformen (Muffinblech) verteilen und bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 25 Min. backen.

Auf einem Teller anrichten, anschließend mit Puderzucker bestäuben und mit frischen Früchten der Saison garnieren.



Sabayon mit Amaretto

Benötigte Küchengeräte:

Topf, hitzebeständige Schüssel, Schneebesen, Messbecher

4	Eigelb
100 g	Zucker
120 ml	trockener Weißwein (z. B. Marsala oder guter trockener Weißwein)
40 ml	Amaretto
Prise Salz	
Optional etwas Zitronenschale oder Vanille	

Einen Topf mit wenig Wasser zum Simmern bringen. Eine hitzebeständige Schüssel darüber setzen, so dass der Boden nicht das Wasser berührt.

Eigelb und Zucker in die Schüssel geben. Mit einem Schneebesen kräftig schlagen, bis die Mischung heller wird und leicht tippelig in der Konsistenz.

Wein nach und nach hinzufügen, weiter schlagen, bis die Masse cremig und dick wird.

Den Topf mit dem Wasserbad vorsichtig köcheln lassen. Die Eigelb-Masse über dem warmen Wasserbad sanft weiterschlagen, bis sie voluminös und cremig ist. Die Temperatur sollte heiß, aber nicht kochend sein.

Vom Wasserbad nehmen. Amaretto unterrühren und mit einer Prise Salz abschmecken. Optional Zitronenschale oder Vanille hinzufügen.

Sabayon verliert schnell seine Luftigkeit, daher sofort servieren oder in einer warmen Schüssel warmhalten.