

Rinderfilet mit Süßkartoffelstampf und Kohlsprossen

Zutaten (2 Portionen):

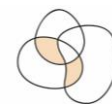
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 Süßkartoffel
- 250 g Kohlsprossen
- ½ TL Rohrzucker
- 1 EL Cranberrys
- ½ Apfel
- 100 ml Rinderfond
- 2 Rinderfilets (à 150 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stiel Rosmarin
- 75 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung:

1. Pflanzenöl in einen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe mit Mehl bestreuen und portionsweise im heißen Öl goldbraun backen. Röstzwiebeln herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
2. Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Anschließend abgießen.
3. Inzwischen Kohlsprossen putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlsprossen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Zucker und Cranberrys zugeben und 2–3 Minuten karamellisieren lassen.
4. Apfel waschen, fein reiben und zu den Kohlsprossen geben. Fond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze garen.
5. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Knoblauch andrücken, Rosmarin waschen und trocken schütteln. Rinderfilets wenden; Knoblauch und Rosmarin in die Pfanne geben und Fleisch weitere 2 Minuten braten. Herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Inzwischen Süßkartoffeln mit warmer Milch zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Rinderfilet mit Süßkartoffelstampf, karamellisierten Kohlsprossen und Röstzwiebel anrichten.

Dateiname: Rezepte_Dezember2020.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc Ing. Renate Sudy	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 17.11.2021	Seite: 1/2



Apfel-Galette mit Haselnüssen

Zutaten (6 Portionen):

- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 45 g Vollrohrzucker
- 1 Prise Salz
- 150 g kalte Butter
- 1 Ei
- 650 g Äpfel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zimt
- ½ TL Kardamom
- 50 g Haselnusskerne

Zubereitung:

1. Mehl, 2 EL Zucker und Salz mischen. Butter in Stücken, Ei und 1 EL kaltes Wasser zugeben und alles zügig zu einem festen Teig verkneten. Zugedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen Äpfel gründlich waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Apfelspalten mit 1 TL Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft, Zimt und Kardamom mischen.
3. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Teig darauf rund und ca. 5 mm dick ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Apfelspalten mit der Schale nach oben auf dem Teig verteilen, dabei außen einen ca. 10 cm breiten Rand frei lassen.
4. Teigrand nach innen einschlagen, Äpfel mit restlichem Zucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.
5. Haselnüsse grob hacken. Apfel-Galette damit bestreuen und lauwarm servieren.



Dateiname: Rezepte_Dezember2020.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc Ing. Renate Sudy	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 17.11.2021	Seite: 1/2