

CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Moules à la marinière

Quiche

Chateaubriand an Sauce Bordelaise

Crêpes Suzette

Zutaten:

Zubereitung:

Chateaubriand an Sauce Bordelaise

600 g Chateaubriand
Maiskeimöl
Pfeffer
Butterschmalz
Salz

Das Chateaubriand (vorderer Teil des Rinderfilets) vor der Zubereitung von Sehnen und weißem Fett soweit wie möglich befreien.

Mit Maiskeimöl oder einem anderen hochwertigen neutralen Speiseöl kräftig massieren.

Das Chateaubriand ringsum mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Eine Bratpfanne aus Edelstahl ohne Fett auf höchster Stufe erhitzen. Wenn ein Wassertropfen sofort verdampft, das ölige Chateaubriand in die Pfanne legen und von jeder Seite ca. fünf Sekunden anbraten. Sollte das Fleisch am Pfannenboden kleben, so lange warten, bis es sich einfach lösen lässt. Das Chateaubriand aus der Bratpfanne heben und beiseite legen.

In einer Bratpfanne das Butterschmalz erhitzen. Das Chateaubriand in das heiße Fett legen und ringsum ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Salzen nicht vergessen! Das Chateaubriand sollte aussen knusprig braun sein und in der Mitte noch einen blutigen oder leicht rosafarbenen Kern haben. Nach dem Anbraten das Chateaubriand aus der Pfanne heben, in Alufolie wickeln und im Ofen bei 50 Grad ca. 5-8 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit kann sich der Fleischsaft im Fleisch verteilen.

Sauce Bordelaise:

Die kleingehackte Schalotte in 20 g Butter goldgelb anbraten.

Feingehackte Thymianblätter und Lorbeerblatt dazugeben.

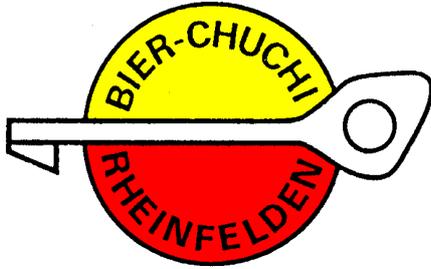
Mit Rotwein ablöschen, pfeffern und 15 Minuten köcheln lassen und dabei auf 2 bis 3 EL der Gesamtmenge reduzieren lassen. Es ist wichtig, die Sauce wirklich stark zu reduzieren!

Den Kalbsfond dazugießen und weitere 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Vom Feuer nehmen und durch ein Feinsieb passieren. Das Gemüse gut ausdrücken.

Die in Stücke geschnittene und im Eisfach vorgekühlte Butter stückchenweise zu der Sauce dazugeben und einmontieren. Die Sauce darf dabei nicht kochen (Gerinnungsgefahr).

Die Sauce noch abschmecken.

1 Stk. Schalotte
20 g Butter
2 dl Rotwein
1 TL Thymian
1 Stk. Lorbeerblatt
3 dl Kalbsfond
70 g Butter
Meersalz, Pfeffer



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Moules à la marinière

Quiche

Chateaubriand an Sauce Bordelaise

Crêpes Suzette

Zutaten:

700 g	Kartoffeln	mehlig kochend
80 g	Butter	
2 Stk.	Eigelb	
	Salz, Muskatnuss	
300 g	Bohnen	
4 Stk.	Specktranchen	

Zubereitung:

Heroginkartoffeln:

Die geschälten Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen und gut abdämpfen (sehr wichtig).
Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
Butter und Kartoffeln passieren.
Vorsichtig die 2 Eigelb darunterziehen und würzen.

Die Kartoffelmasse mittels einer mittleren Spritztülle auf ein Backblech aufspritzen.
Auf der mittleren Rille solange backen, bis die Spitzen der Kartoffelhäufchen eine braune Farbe annehmen.

Gemüsebeilage:

Die Bohnen putzen und waschen.
In einem kleinen Kochtopf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen zufügen und die Temperatur auf mittlere Stufe zurückschalten. Die Bohnen in ca. 10 Minuten nicht zu weich kochen.
Vier Bund Bohnen mit je einer Specktranche umwickeln.

Anrichten:

Das Chateaubriand in Scheiben schneiden und zusammen mit den Herzoginkartoffeln und je einem Bund Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce Bordelaise das Chateaubriand umgießen.