



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 03.04.2014 – Tisch 2

Randen-Smoothie

Bärenkrebs mit grünen Spargeln

Chateaubriand mit Sauce Béarnaise

Käseplatte mit französischen Weichkäsen

Chateaubriand mit Sauce Béarnaise

Für 4 Personen

720	g	Rindfilet, Mittelstück
3	EL	Sonneblumenöl
1	Zweig	Thymian
1	Zweiglein	Rosmarin
8	Stk	Pfefferkörner weiss
40	g	Bratbutter
		Salz, Pfeffer

Chateaubriand

Backofen auf 80 Grad vorwärmen.

Rindsfilet dressieren, kurz abspülen und trockentupfen.

Kräuter trockentupfen und hacken.

Pfefferkörner zerdrücken, mit den Kräutern und dem Öl vermengen und das Chateaubriand damit einreiben.

Bratbutter erhitzen und das Fleisch auf allen Seiten kräftig anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei 80 Grad im Ofen niedergaren, bis die Kerntemperatur 55 Grad erreicht hat.

Anschliessen das Fleisch aus dem Ofen nehmen, ca. vier Minuten ruhen lassen und dabei ein- bis zweimal drehen.

Das Chateaubriand dünn und leicht schräg tranchieren und auf den vorgewärmten Tellern fächerartig anrichten.

Sauce Béarnaise:

Alle Zutaten bis und mit Salz in einer Pfanne auf 2 Esslöffel einkochen. Absieben und Flüssigkeit (2EL abgesiebt) in eine Chromstahlschüssel geben.

Eigelb unter die Reduktion rühren. Im 80 Grad warmen Wasser zu einer luftigen, cremigen Masse schlagen. Pfanne von der Platte nehmen.

Auf dem Wasserbad die in Stücke geschnittene, kalte Butter unter Rühren langsam zu der Eigelbmasse zugeben, bis die Sauce cremig wird. WICHTIG: immer kräftig rühren und Wasserbad nicht zu heiss werden lassen.

Aus dem Wasserbad nehmen und den Estragon darunter rühren.

Würzen.

0.5	dl	Weissweinessig
1	dl	Weisswein
1	Stk	Schalotte gross
4	Stk	Pfefferkörner weiss
1	Zweiglein	Estragon
¼	TL	Salz
2	Stk	Eigelb
100	g	Butter, kalt
1	TL	Estragon gehackt
		Salz, Pfeffer



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 03.04.2014 – Tisch 2

Randen-Smoothie

Bärenkrebs mit grünen Spargeln

Chateaubriand mit Sauce Béarnaise

Käseplatte mit französischen Weichkäsen

Chateaubriand mit Sauce Béarnaise

Für 4 Personen

200	g	Blattspinat
1	Stk	Zwiebel
		Salz, Pfeffer
200	g	Rüebli
20	g	Butter
1	Prise	Zucker
		Salz, Pfeffer
500	g	Kartoffeln

Beilagen: Strohkartoffeln, Spinat und Rüebli

Spinat putzen, gründlich waschen und trocknen.

Die fein gehackte Zwiebel in Olivenöl anziehen, den Spinat zugeben und ebenfalls kurz anziehen.

Abschmecken und anrichten.

Rüebli waschen und schräg in Scheiben schneiden.

Im Salzwasser blanchieren und anschliessend im kaltem Wasser abschrecken.

Butter erhitzen, Rüebli zugeben und mit Zucker glacieren.

Abschmecken und anrichten.

Die Kartoffeln mit einer Mandoline in Julienne schneiden. Kartoffeljulienne waschen und die Oberflächenstärke gut abspülen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und trockentupfen. Strohkartoffeln portionenweise in den Fritteusekorb geben.

Unter steter Bewegung bei Temperaturen von 165-170 Grad goldgelb frittieren. Temperatur nicht höher als 170 Grad --> Acrylamidbildung!!

Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Auf einem Küchenpapier entfetten und salzen