

Beefsteak Tatar

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

Tabasco, einige Tropfen oder Cayennepfeffer
1 Stück Sardellenfilets
1 Stück Schalotte, klein
125 g Rindfleisch, von der Huft oder vom Filetspitz
1 Teelöffel Kapern
1 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Senf, scharf
Cayennepfeffer, wenig
Worcestershiresauce, einige Spritzer
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
Salz
1 Esslöffel Cognac
1 Stück Eigelb

Info

Pro Portion

31 g Eiweiss
14 g Fett
1 g Kohlenhydrate
291 kKalorien
1218 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 1 Person

1. Das Rindfleisch möglichst kurz vor der Zubereitung vom Metzger hacken lassen; es muss ganz frisch sein. Das Fleisch in eine nicht zu kleine Schüssel geben.
2. Die Schalotte schälen und zusammen mit den Kapern und dem Sardellenfilet sehr fein hacken. Mit dem Öl, dem Senf, dem Tabasco oder Cayennepfeffer, der Worcestershiresauce, dem Pfeffer, dem Salz, dem Cognac und dem Eigelb gut verrühren.
3. Diese Mischung portionenweise mit einer Gabel unter das gehackte Fleisch arbeiten. Zwei- bis dreimal die Würze überprüfen.
4. Das Fleisch auf den Teller geben und mit Hilfe von zwei Gabeln zu einem grossen Beefsteak formen.

Als Beilage serviert man Toast- oder Walliser Brot (dunkles Roggen-Vollkornbrot), Butter, Gewürzgurken, Essigzwiebelchen, Oliven und Zwiebelringe.

Pouletschenkel mit Chili und Salbei



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 20 Minuten marinieren + ca.
30 Minuten grillieren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	410 kcal
-----------	----------

Eiweiss:	27 g
----------	------

Fett:	24 g
-------	------

Kohlenhydrate:	22 g
----------------	------

Zutaten für 4 Portionen

4	Pouletschenkel
0.5 Bund	Salbei
8	Chilischoten
1 EL	Ahornsirup
2 EL	Oliveöl
	Salz
	Pfeffer
2	Babyananas à ca. 300 g

Zubereitung

1. Pouletschenkelhaut etwas lösen. Salbeiblätter und Chilischoten gleichmässig verteilt unter die Haut schieben. Ahornsirup und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schenkel damit einpinseln. Ca. 20 Minuten marinieren. Ananas in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Poulet bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten durchbraten. Schenkel mit einer Gabel einstechen, wenn der austretende Saft klar ist, ist das Fleisch durchgegart. Ananas ca. 10 Minuten grillieren. Poulet mit Ananasscheiben anrichten.

Kerobben (Alles gemischt
Kartoffeln klein gewürfelt)

Zucchini

Ingwer

Rosmarin

Pfeffer

Olivenöl

Aceto Balsamico

Soja Sauce hell

Als Pickel in Alufolie

auf den Grill

Früchtegratin mit Frischkäse



Zubereitungszeit

10 Minuten + 30–35 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	310 kcal
Eiweiss:	4 g
Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	23 g

Tipps zu diesem Rezept

- *Erhältlich in aha!-Qualität.

Zutaten für 4 Portionen

4	Gratinförmchen à 1,5 dl
2	Eier
150 g	Frischkäse*
1.5 dl	Kokosmilch
1 Beutel	Vanillezucker
1 EL	Zucker
1.5 EL	Limettensaft
320 g	entsteinte Kirschen

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Eier trennen. Eigelb, Frischkäse, Kokosmilch, Vanillezucker, Zucker und Limettensaft verrühren. Eiweiss steif schlagen. Unter die Käsemasse heben. In Förmchen füllen. Kirschen darauf verteilen. In der Ofenmitte 30–35 Minuten backen.