



www.besserbissen.de

Häckeke (Matjes-Salat)

- 2 Matjes-Filets - mild
- 1 Avocado - reif jedoch nicht zu weich
- 1 Apfel - fest und säuerlich (z.B. Granny Smith)
- 1 Limette - Saft und Abrieb
- 2 EL Joghurt - 3,5 % Fett
- 1 EL Meerrettich-Creme
- 1 EL grober Senf
- 2 EL Kaviar nach Wunsch
- 1 EL Dill - fein gehackt; einige Zweige zur Deko aufheben.
- 2 Sch. Roggenbrot

Zucker zum Abschmecken

In einer Schale Joghurt, Meerrettich-Creme, Limettensaft, Senf und Dill glatt rühren.

Die Avocado halbieren, vom Kern und der Schale befreien und in 5 x 5 mm große Würfel schneiden. Die Würfel in die Schale zur angerührten Creme geben.

Den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls entsprechend würfeln und in die Schale geben. Alles vorsichtig unterheben.

Zum Schluss auch den Matjes würfeln und dazu geben. Sollte er zu salzig sein, kann man die Würfel etwa 30 min. wässern.

Den Matjes-Salat mit Zucker abschmecken und in einem Servierring anrichten. Mit in Olivenöl gerösteten Brotwürfeln, einem Klecks Joghurt, etwas Dill und Kaviar garnieren.



www.besserbissen.de

Schweinefilet *Kasseler Style* mit Erbsenpesto und Minz-Joghurt

Gepökelttes Schweinefilet

Für die Lake:

1 kg	Schweinefilet (ggf. zwei Stücke)
1 l	kaltes Wasser
30 g	Pökelsalz mit 0,5 % Nitrit*
20 g	Zucker
5 Tropfen	flüssiger Rauch (nach Dosierangabe)
10 g	Knoblauchpulver

Das Schweinefilet parieren und nur das dicke Mittelstück verwenden. In eine passende, nicht zu große Schale mit Deckel legen.

In einem Topf die Zutaten in heißem Wasser auflösen und auskühlen lassen. Die erkaltete Lake über das Fleisch gießen. Es muss vollständig bedeckt sein. Mind. 24 Stunden pökeln lassen.

Dann das Fleisch aus der Lake nehmen und vakuumieren oder in einen Gefrierbeutel geben. Im Wasserbad bei 56 °C eine Stunde garen.

Zum Servieren in etwa 2-3 cm dicke Scheiben schneiden.



www.besserbissen.de

Tafelspitz vom Rind - Sous Vide mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Meerrettich-Sauce

1 kg Tafelspitz - vom Fettdeckel befreit
12 g Salz

Das Fleisch mit dem Salz einreiben und in einem Vakuum-Beutel im Wasserbad bei 56 °C mindestens 8 Stunden garen.

Vor dem Servieren in einer sehr heißen Pfanne in etwas Rapsöl von beiden Seiten anbraten.

Meerrettich-Sauce

50 g Butter
50 g Mehl
500 ml Rinderfond
2 EL Meerrettich-Creme
100 ml Weißwein
100 ml Sahne

Salz, Zucker, frisch geriebener Meerrettich und Pfeffer zum Abschmecken.

In einem Topf bei wenig Hitze aus Mehl und Butter eine helle Mehlschwitze anrühren. Etwa 10 min. anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und glatt rühren. Den Fond dazu geben und ca. 10 min. köcheln lassen.

Sahne und Meerrettich-Creme zugeben und mit Salz, Zucker, Pfeffer und nach Wunsch geriebenem frischen Meerrettich abschmecken.



www.besserbissen.de

Kartoffel-Sellerie-Püree

800 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g Knollensellerie
200 ml heiße Milch
200 g Butter
4 Knoblauchzehen mit Schale

Salz und Muskatnuss zum Abschmecken.

Die Kartoffeln und die Knoblauchzehen mit Schale weich kochen.

Den Sellerie schälen und grob würfeln. Mit Wasser bedecken, salzen und weich kochen. Das Wasser abgießen und den Sellerie mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Kartoffeln und den Knoblauch kurz abdämpfen lassen und pellen. Durch eine Kartoffelpresse pressen und in den Topf zum Sellerie geben.

Milch und Butter zufügen und alles bei kleiner Hitze verrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Bis zum Servieren warm stellen.

Erbsenpesto mit Minz-Joghurt

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Junge Erbsen - TK - in einer Schale auftauen lassen
1 TL Kurkuma (Pulver)
50 ml Gemüsebrühe
50 ml Weißwein

Salz und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln in 4 EL Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Gemüsebrühe, Kurkuma und die Erbsen zufügen und 5 min. köcheln lassen.

Die Erbsen in einen Mixbecher füllen und mit einem Pürierstab grob durchmischen. Wer ein sehr feines Pesto wünscht, streicht die Masse anschließend durch ein Sieb. Das Pesto mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

100 ml Joghurt (3,5 % Fett) in ein Schälchen füllen.
1 EL Minzblätter - sehr fein schneiden und mit dem Joghurt mischen.

Das Pesto auf einen großen Teller streichen und etwas Minz-Joghurt zufügen. Mit Olivenöl beträufeln und etwas geräuchertem Paprikapulver bestreuen. Zum Schluss das Schweinefilet auf die Mitte setzen.



www.besserbissen.de

Schoko-Olivenöl-Kuchen

250 g	Dunkle Schokolade (70%)
6	Eier
2	Limetten (Abrieb)
220 g	Zucker (für die Schokomasse)
80 g	Zucker (für das Eiweiß)
40 g	Mandelgries
1/2 TL	Salz
200 ml	Olivenöl (milde Sorte)

Die Schokolade grob mit einem Messer zerhacken und zusammen mit dem Abrieb der Limetten, dem Zucker (220 g) und Olivenöl im Wasserbad schmelzen lassen. Dabei die Masse mit einem Schneebesen glatt rühren.

Die Eier trennen. Das Eiweiß in eine Rührschüssel geben.

Nach und nach die Eigelb unter die Schokolade rühren. Schließlich auch Salz und Mandelgries dazu geben und verrühren.

Das Eiweiß mit einem Handrührgerät steif schlagen, dabei nach und nach 80 g Zucker einrieseln lassen.

Die Schokomasse vorsichtig mit einem Gummi-Schaber unter den Eiweißschaum heben.

Eine Kuchenform buttern und die Masse einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 min. fertig backen.



www.besserbissen.de

Rotwein-Eis

3	Eigelb
200 ml	Rotwein (vorgewärmt)
75 g	Zucker
150 ml	Sahne (30 % Fett)

Eine passende Schale auf ein Wasserbad stellen, Eigelb und Zucker hineingeben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Bei mittlerer Hitze erwärmen und währenddessen ständig, kräftig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nach und nach den Rotwein dazu gießen und so lange rühren, bis die Masse leicht dicklich, jedoch das Ei noch nicht geronnen ist.

Die Masse eine Stunde kalt stellen.

Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Eismasse heben. In der Eismaschine gefrieren.

Video-Anleitung: <https://vimeo.com/196179054>