



www.besserbissen.de

Rot-Grün

Hauptgang: Herzhaftes Rot

Zutaten für zwei Personen

Rinderfilet - in Rote Bete Saft gegart mit Chorizo-Crumble

200 g Rinderfilet, aus dem schmalen Teil für Filet Mignons
500 ml Rote Bete Saft
1 Scheibe Toastbrot
1 TL mildes Paprikapulver
50 g Chorizo
6 Stängel Schnittlauch
12 Blätter rote Shiso-Kresse
Salz zum Abschmecken

Den Backofen auf 100 °C Umluft stellen.

Das Filet in etwa 3 cm dicke Filet Mignons schneiden, rundherum salzen und in eine passende, tiefe Tasse oder ein Schälchen legen. Den Rote-Bete-Saft in einem Topf aufkochen, mit Salz abschmecken und über das Filet gießen. Es muss vollständig bedeckt sein. Das Fleisch in der Schale im Backofen ca. 15 min. garen. Die Kerntemperatur sollte schließlich bei 55 °C liegen. Das Fleisch nach dem Garen aus dem Saft nehmen und 5 min. ruhen lassen. Währenddessen den Backofen auf 60 °C regeln und die Servierteller sowie das Fleisch zum Warmhalten hinein stellen.

Die Toastbrotsscheibe entrinden und grob würfeln. Die Chorizo pellen und sehr fein würfeln. Die Chorizo- und Toastbrotwürfel zusammen mit dem Paprikapulver im Blitzhacker zu groben Bröseln zermahlen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Rapsöl knusprig braten. Danach auf Küchenpapier entfetten und bis zum Servieren im Backofen warm halten.

Den Schnittlauch zu sehr feinen Röllchen schneiden.

Rote Bete - Püree

2 vorgekochte Rote Bete
30 ml Sahne
1 EL Honig
1 EL dunkler Balsamico
1 EL Soja-Sauce
Salz und Pfeffer zum Würzen

Aus der Mitte der Bete eine 5 mm dicke Scheiben schneiden und diese entsprechend würfeln. Diese Würfel in etwas Balsamico und einer Prise Salz marinieren. Die restliche Rote Bete in einen Mixbecher geben und sehr fein pürieren. Mit Honig, Balsamico und Soja-Sauce abschmecken. In einen kleinen Topf geben und etwas köcheln lassen. Mit der Sahne mischen, bis ein hellrotes Püree entsteht.



www.besserbissen.de

Zwiebel-Jus

1 rote Zwiebel
50 ml Portwein
50 ml Rotwein
100 ml Kalbsfond
20 ml dunkler Balsamico
2 EL Honig
50 g kalte Butter
1 EL Rapsöl zum Anbraten
Salz zum Würzen

Die Zwiebel schälen, von der Wurzel befreien und sehr fein würfeln. In einer Pfanne in etwas Rapsöl glasig anschwitzen. Den Honig zufügen und etwas karamellisieren lassen. Mit Port- und Rotwein ablöschen und stark einreduzieren. Den Kalbsfond zufügen und dickflüssig einkochen. Mit kalter Butter zu einer sämigen Sauce binden.

Zubereitung

Zum Anrichten die Brösel auf dem Rinderfilet verteilen und mit dem fein geschnittenen Schnittlauch bestreuen. Einen Servierring mittig auf den Teller stellen und rundherum, ringförmig das Rote-Bete-Püree verstreichen und in die Mitte die Zwiebelsauce füllen. Darauf den Servierring abnehmen. Das Rinderfilet auf die Sauce setzen. Dazu die Rote-Bete-Würfel und die gebratene Chorizo-Scheibe an das Püree legen. Mit einigen Blättern roter Shiso-Kresse garnieren.



www.besserbissen.de

Dessert: Süßliches Grün

Zutaten für zwei Personen

Basilikum-Eis

2 Töpfe Basilikum
2 Blatt Gelatine
100 ml Apfelsaft
100 g Honig
150 g Joghurt 3,5 %
250 g Creme Fraiche

Die Gelatine 10 min. in kaltem Wasser einweichen.

In einem kleinen Topf den Apfelsaft leicht erwärmen und den Honig darin auflösen. Die Gelatine ausdrücken und in den Saft einrühren, bis sie vollständig aufgelöst ist.

Joghurt und Creme Fraiche in einen Mixbecher füllen. Basilikum zufügen und mit einem Mixstab sehr fein mixen. Nun den Apfelsaft zufügen und weiter mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Die Masse in einer Eismaschine fertigstellen.

8 kleine Blätter Basilikum für die Dekoration beiseite legen. Den Rest des Basilikums direkt über dem Topf mit Stängeln abschneiden und grob hacken.

Fruchtsalat

2 Kiwi
6 grüne, kernlose Wintrauben

Die Trauben halbieren. Die Kiwi schälen und das grüne Fruchtfleisch herunter schneiden. Dieses in feine Würfel schneiden.

Pistazien-Loop-Crumble

50 g Kelloggs Fruit-Loop (nur die grünen)
20 g geschälte, grüne Pistazien
20 g Butter
10 g Zucker

8 Fruit-Loops beiseite legen und nur grob mit dem Messer zerhacken. Bis zum Servieren beiseite legen. Alle übrigen Zutaten für den Crumble in einen Blitzhacker geben und nicht zu fein mixen. Die Brösel auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 10 min. bei 160 °C Umluft backen. Sie sollten nicht braun werden. Bis zum Servieren auf Küchenpapier entfetten und auskühlen lassen.



www.besserbissen.de

Rote Fruchtsauce

100 g TK-Himbeeren
30 g Honig
30 ml Rotwein
30 ml dunkler Balsamico
50 g kalte Butter
Prise Salz zum Abschmecken

Den Honig in einer Pfanne erhitzen und mit Rotwein ablöschen. Etwas einreduzieren, dann die Himbeeren zufügen, bis sie verkochen. Mit Balsamico und einer Prise Salz abschmecken und dickflüssig einreduzieren. Von der Hitze nehmen und mit kalter Butter zu einer sämigen, dickflüssigen Sauce binden.

Zum Servieren einen kleinen Haufen (ca. 5 cm Durchmesser) Crumble geben. Daneben die Weintrauben und Kiwi-Würfel anrichten. Mit Basilikum und den Fruit-Loops garnieren. Einige Tropfen rote Sauce zufügen und zum Schluß das Basilikum-Eis auf den Crumble-Haufen geben.