

Wir fliegen nach Italien!

Lufthansa-Vitello

Italienischer Gemüsetopf

Seelachs-Parmesan-Schnitzel

Steak-Tagliatelle mit Rauke

Gewürzfeigen Löffel

Lufthansa-Vitello

(für 4 Portionen)

800 g Kalbstafelspitz
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
20 g Butter
3 Eier
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Zitronensaft
90 ml Maiskeimöl
90 ml Olivenöl
185 g Thunfisch in Öl, Abtropfgewicht 140 g
2 Sardellenfilets in Öl
4-6 EL Kalbsfond
60 g Kapernäpfel

1. Das Fett vom Tafelspitz abschneiden. Das Fleisch rundherum salzen und pfeffern. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundherum hellbraun anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 20-25 Minuten zu Ende garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, fest in Alufolie wickeln und abkühlen lassen.
2. Für die Sauce 2 Eier hart kochen. Das restliche Ei, Senf, Zitronensaft, Maiskeim- und Olivenöl in ein hohes schmales Gefäß geben. Einen Schneidstab darin langsam von unten nach oben ziehen, bis die Mayonnaise dicklich cremig ist. Abgetropften Thunfisch und Sardellen zugeben, fein mixen. Soviel Kalbsfond zugeben, bis die Konsistenz leicht fließend ist. Sauce salzen und pfeffern.
3. Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Thunfischsauce übergießen. Mit Kapernäpfel garnieren und sofort servieren.

Italienischer Gemüsetopf

(für 4 Portionen)

100 g weiße Bohnen
1 Knoblauchzehe
200 g Zwiebeln
200 g schmale Möhren
160 g Zucchini
150 g Lauch
350 g Brokkoli
20 g getrocknete Tomaten
4 EL Olivenöl
50 g Risotto-Reis
10 g getrocknete Steinpilze
1 TL Tomatenmark
1200 ml Gemüsefond
1 Sternanis
1 TL getrockneter Oregano
1 Bouquet garni
Pfeffer
1 TL Chiliflocken
8 kleine Scheiben Graubrot
8 kleine Scheiben Raclettekäse
20 g Parmesan

1. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, längs halbieren und in 5 mm dicke Stücke schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und das Weiße und Hellgrüne in halbe Ringe schneiden. Brokkoli in kleine Röschen von den Stielen schneiden. Tomaten in feine Streifen schneiden.
2. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Möhren darin ohne Farbe andünsten. Risotto-Reis und Steinpilze zugeben. Tomatenmark einrühren und mit 1000 ml Gemüsefond auffüllen. Sternanis, Oregano und Bouquet garni zugeben und aufkochen. Dann bei milder Hitze 30 Minuten halb abgedeckt schwach kochen lassen. Nach 15 Minuten Tomaten, Zucchini, Lauch, Brokkoli und Bohnen zugeben und zu Ende garen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
3. Brotscheiben hellbraun rösten. Auf ein Backblech legen und mit dem Käse belegen. Parmesan reiben und darüber streuen. Die Brote unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben hellbraun gratinieren.
4. Suppe in Tellern anrichten, die Brote darin verteilen, mit grobem Pfeffer bestreuen und servieren.

Seelachs-Parmesan-Schnitzel

(für 2 Portionen)

600 g Baby-Blattsalat
Salz, 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
4 EL Butter
1 EL abgeriebene Zitronenschale
5 EL Zitronensaft
Pfeffer, Zucker
300 g Seelachsfilet
150 ml Schlagsahne
Muskat, Cayennepfeffer
2 Eier
80 g Semmelbrösel
30 g Parmesan
40 g Mehl
100 g Butterschmalz
3 Stiele Thymian

1. Spinat waschen und trocken schleudern. In reichlich kochendem Salzwasser 20 Sekunden garen, dann abgießen, abschrecken und sehr gut mit den Händen ausdrücken. Schalotte und Knoblauch fein würfeln.
2. 3 EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Bei milder Hitze 5 Minuten ziehen lassen.
3. Seelachs kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten und mit dem restlichen Zitronensaft ablöschen. Sahne zugießen und 5 Minuten einkochen lassen. Spinat zugeben und erwärmen. Mit Salz, Muskat, Cayennepfeffer würzen.
4. Eier in einer Schüssel verquirlen. Semmelbrösel und Parmesan mischen. Mehl und Bröselmischung auf je 1 Teller geben. Seelachsstücke rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander kurz in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und durch die Eier ziehen. Seelachsschnitzel anschließend in den Semmelbröseln wenden und die Panierung fest andrücken.
5. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Seelachsstücke darin auf beiden Seiten in 3-4 Minuten goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Thymianblätter abzupfen und zur Zitronenbutter geben. Rahmspinat und Seelachs auf Tellern anrichten, mit der Zitronenbutter beträufelt servieren.

Steak-Tagliatelle mit Rauke

(für 4 Portionen)

2 Rumpsteaks a' 220 g
6 TL Dijon-Senf
1 TL schwarze Pfefferkörner
400 g Tagliatelle
Salz
100 g feine Rauke
1 EL Öl
200 ml Rinderfond
200 g Mascarpone
2 EL Zitronensaft
2 TL fein abgeriebene Zitronenschale
Zucker
30 g Parmesan

1. Den Fettrand von den Steaks abschneiden, die Steaks auf beiden Seiten mit je 1 TL Senf bestreichen. Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen, die Steaks damit auf beiden Seiten würzen. Dann die Steaks 5 Minuten beiseite stellen.
2. Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Rauke verlesen, waschen und trocken schleudern. Raukestiele eventuell abschneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Steaks darin bei starker Hitze auf beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten. Steaks salzen und nebeneinander in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
3. Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Fond darin bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mascarpone bei milder Hitze unter Rühren darin schmelzen lassen. Restlichen Senf, Zitronensaft und Zitronenschale einrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. Steaks quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Tagliatelle abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Nudeln kurz abtropfen lassen und mit der Sauce mischen. Nach Belieben 50-100 ml Nudelkochwasser unter die Nudeln mischen. Rauke und die Steakscheiben kurz unterheben.

Gewürzfeigen

(für 6 Portionen)

½ TL gemahlener Zimt

½ TL Koriandersamen

2 Gewürznelken

½ TL gemahlener Ingwer

100 g feiner Zucker

dünn abgelöste Schale von 1 unbehandelten Orange, in Streifen geschnitten

12 reife Feigen

1. Gewürze, Zucker, Orangenschale und 500 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Die Feigen hineingeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Der Sirup darf nicht mehr kochen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Die Feigen abtropfen lassen und in eine Servierschale geben. Den Sirup aufkochen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren. Über die Feigen gießen und vollständig auskühlen lassen.