

## Rumpsteak Strindberg mit gefülltem Ofen-Kohlrabi

Servicezeit-Koch Björn Freitag stellt heute was ganz Besonderes mit einem Steak an – es bekommt eine dicke, würzige und echt zünftige Kruste! Dazu gibt's gefüllten Kohlrabi. Ab Frühling haben die Knollen bei uns Saison und sind jetzt schön zart und saftig. Man kann sogar die Schale garen und mitessen. Auch die frischen Blätter sind sehr lecker, werden fein gehackt und mit in die Soße gegeben.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind angepasst auf eine Mahlzeit für zwei Personen.

### Zutaten für die gefüllten Ofen-Kohlrabi:

- 2 mittelgroße Kohlrabis, wenn möglich mit frischem Grün
- Salz
- 2 mittelgroße Möhren
- ev. etwas Öl zum Braten
- 1 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 75 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

### Besondere Utensilien:

- Kugelausstecher
- Ofenfeste Form

**Zubereitung:**

- Kohlrabi putzen, aber nicht schälen, sondern waschen. Am Stielansatz einen Deckel abschneiden.
- Kohlrabis mit einem Kugelausstecher bis auf einen ½ cm breiten Rand aushöhlen. Ausgehöhlte Kohlrabis in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Kugeln mit kochen, bis sie fast gar sind.
- Möhren schälen, in Würfel schneiden und entweder in etwas Öl anbraten oder zusammen mit dem Kohlrabi im Wasser bissfest garen.
- Für die Soße Butter in einem Topf schmelzen und leicht braun werden lassen.
- Mehl einrieseln lassen und anschwitzen.
- Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen, dabei kräftig rühren.
- Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und Muskat zufügen und alles und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und zur Soße geben.
- Falls vorhanden, eine Handvoll Kohlrabiblätter waschen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls hinzufügen.
- Möhrenwürfel und Kohlrabikugeln unter die Béchamel heben.
- Die ausgehöhlten Kohlrabis mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in eine kleine ofenfeste Form stellen.
- Gemüse mit Soße auf die Kohlrabis verteilen und im Ofen bei 150 Grad Umluft ca. 15 backen.

**Rumpsteak Strindberg**

Strindberg ist eine Zubereitungsart, die in erster Linie für kurzgebratenes Rindfleisch wie Entrecôte oder Rumpsteak verwendet wird. Aber auch Fisch und Schwein kann man auf diese Weise aufpeppen. Wo stammt der Name her? Es heißt zum einen, dass Kochprofi Alfred Walterspiel die dicke Kruste aus Senf und Zwiebelstückchen erfunden haben soll – und tatsächlich stand das Rezept wohl so in seinem Kochbuch von 1952. Nicht jeder ist davon überzeugt: so soll es anderen Stimmen nach von einem Koch in einem Restaurant in Frankfurt entwickelt worden sein. Als dieser dann in die Welt hinauszog, wurde es in vielen anderen Ländern bekannt. Vielerorts wird das Steak nach dem Panieren mit Senf und Zwiebeln noch in Ei getunkt.

**Zutaten für das Rumpsteak Strindberg:**

- 2 Rumpsteaks à 180 g, nicht zu dick geschnitten
- 2 EL Mehl
- 2 EL Senf
- 3 Schalotten
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl
- 1 TL Meerrettich, gerieben

## Zubereitung:

- Die Steaks ggf. parieren und mit Pfeffer und Salz würzen.
- Dann auf einer Seite mit reichlich Mehl bestäuben. Senf darauf verteilen.
- Schalotten sehr fein würfeln und zusammen mit dem Meerrettich auf dem Senf verteilen. Fest in den Senf drücken und nochmals dick mit Mehl bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Steaks mit der Kruste nach unten hineingeben und solange braten, bis sie eine schöne hellbraune Farbe angenommen hat, ca. 5 Minuten. Dann wenden und das Fleisch nach Belieben zu Ende garen.
- Rumpsteaks aus der Pfanne nehmen und noch wenige Minuten ruhen lassen, dann nach Belieben am Stück oder als Tranchen mit den gefüllten Kohlrabis servieren.

# Tagliata vom Entrecôte auf Salatbett

---

WDR [www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/tagliata-vom-entrecote-100.html](http://www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/tagliata-vom-entrecote-100.html)

Die höchstens halbzentimeterdünnen Scheiben werden dann etwa auf einem Salatbett angerichtet, zum Beispiel aus Salatblättern, Rucola und/oder verschiedenen anderen Kräutern. Dann kann man auch das Fleisch mit etwas Marinade beträufeln.

So etwas liebt man in Italien an heißen Tagen – macht nicht viel Arbeit, ist leicht und frisch. Aber es ist ja immer besser, möglichst große Fleischstücke zu braten, weil diese einfach saftiger bleiben. Wer das Fleisch eher „durch“ mag, bekommt die äußeren Scheiben, die inneren sind für diejenigen, die es lieber saftig mögen. Und dann sind alle glücklich.

## Zutaten für vier Personen:

---

- 1 dickes Rumpsteak/Entrecôte von ca. (circa) 600 g (Gramm)
- 2- (bis)3 EL (Esslöffel) Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz (Fleur de Sel)
- 3- (bis)4 Knoblauchzehen (nach Gusto)
- 2- (bis)3 Thymianzweiglein
- 1- (bis)2 Lorbeerblätter
- 2- (bis)3 Salbeiblätter

## Für den Salat:

---

- Salatblätter
- ½ (einen halben) Gurke
- 1 grüne oder rote Paprika
- Kräuter zum Anrichten (nach Gusto eine Mischung)
- Fleur de sel

## Für die Marinade:

---

- 3 EL (Esslöffel) Essig (Apfelessig, Rotweinessig, milder Balsamico oder eine Mischung)
- Salz
- Pfeffer
- 3- (bis)4 EL (Esslöffel) Olivenöl

## Zubereitung:

---

- Das Fleisch vorbereiten wie oben beschrieben. Vor dem Braten zwischen zwei Tellern oder in Klarsichtfolie gehüllt Zimmertemperatur annehmen lassen.
- Wie oben beschrieben braten und nachziehen lassen.
- Am besten bei Tisch tranchieren, so kann sich jeder seine Lieblingsstücke aussuchen. Und möglichst auf einem Schneidebrett mit einer Rille, die den auslaufenden Fleischsaft aufnehmen kann.
- Salat auf Tellern anrichten und mit der Marinade beträufeln.

**Beilage:** frisches Baguette

**Getränk:** Dazu passt auch ein Weißwein oder ein sommerlicher Rosé. Wir haben eine italienische Rotwein-Cuvée getrunken, Mio Silenzio, die aus Weinen aus verschiedenen Anbaugebieten zusammengestellt wurde.

## Westfälisches Zwiebelfleisch

Warum wir uns bisher an diesen Klassiker noch gar nicht herangetraut haben, sondern ihn nur in Form eines neomodischen Burger präsentierten, wissen wir auch nicht...aber aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben. Im Münsterland wird das Zwiebelfleisch oft auf Hochzeiten als Zwischengang mit ein wenig kräftigem Landbrot serviert, geht aber auch als Hauptgericht.



Portionen: 4  
Vorbereitung: 30 min  
Zubereitung: 2 h 30 min  
Zeit gesamt: 3 h  
Schwierigkeitsgrad: mittel

### Zutaten für das Zwiebelfleisch:

- Einige Zweige frische Petersilie
- Einige Zweige frischen Liebstöckel
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 100 g Knollensellerie
- ½ Lauchstange
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 kg Tafelspitz vom Rind
- 2 Pimentkörner

- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner
- Salz

#### Zutaten für die Zwiebelsoße:

- 4 große Zwiebeln
- 50 g Butter
- 1 gehäufter TL Mehl
- 1 gehäufter TL Senf
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- ½ TL Zucker

#### Besondere Utensilien:

- Küchengarn

#### Zubereitung:

- **Für das Zwiebelfleisch** die Petersilien- und Liebstöckelzweige mit etwas Küchengarn zu einem Kräutersträußchen zusammenbinden.
- Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer trockenen Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie fast schwarz sind.
- Möhre und Knollensellerie unter fließendem Wasser schrubben und in grobe Stücke schneiden.
- Lauch halbieren, gründlich waschen und in grobe Halbringe schneiden.
- Sonnenblumenöl in einem schweren Topf erhitzen und das Rindfleisch darin rundherum scharf anbraten.
- Zwiebel, Möhre, Knollensellerie, Lauch, Knoblauch, Kräutersträußchen, Piment, Lorbeer und Pfefferkörner hinzufügen und mit zwei Litern Wasser aufgießen.
- Aufkochen und bei schräg aufgelegtem Deckel und schwacher Hitze etwa zwei Stunden köcheln lassen, dabei falls nötig regelmäßig abschäumen.
- Nach etwa einer Stunde die Brühe salzen.
- Testen, ob das Fleisch zart ist. Aus der Brühe nehmen und abgedeckt warmhalten.
- **Für die Zwiebelsoße** die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.
- Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei niedriger bis mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren weich dünsten – sie sollen aber keine Farbe nehmen.
- Mehl gleichmäßig über die weichen Zwiebeln streuen und etwa fünf Minuten lang unter Rühren mit anrösten.
- Zwiebeln mit 750 Millilitern der Fleischbrühe ablöschen und glattrühren.  
**Tipp:** Aus dem Rest lässt sich eine feine Suppe herstellen.

- Unter Rühren aufkochen und leise köcheln lassen, bis die Soße bindet.
- Dann mit Senf, Salz, weißem Pfeffer, Weißweinessig und Zucker würzen. Nochmals abschmecken und nach Wunsch mehr Essig oder Zucker hinzufügen – der genaue Grad an Süße oder Säure ist vom persönlichen Geschmack abhängig.
- Rindfleisch in dicke Scheiben schneiden und etwa fünf Minuten in der Soße ziehen lassen.
- Dazu schmecken Salzkartoffeln und Gurkensalat in Essig-Öl-Soße mit frischen Kräutern – **Mahlzeit!**

## Ginger Beer-Konzentrat

Rezept von Nic Shanker

Dieses Konzentrat kann man doppelt verwenden: In Kombination mit Sprudelwasser ergibt es ein erfrischendes Ginger Beer. Oder man nimmt es als Zutat für einen Mule.



### Zutaten für ca. 0,7 Liter

- 5 Bio-Limetten
- 3 Bio-Orangen
- 200 ml Ingwersaft, frisch aus dem Entsafter
- 10 EL feinen, weißen Rohrzucker
- 1 Handvoll Minze
- 1 l Wasser

### Besondere Utensilien:

- Entsafter
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb
- Kochtopf

### Zubereitung

- Orangen und Limetten auspressen und die Schalen mit dem Sparschäler dünn abschneiden.
- Zucker mit dem frisch gepressten Ingwersaft in die Karaffe geben und so lange rühren, bis sich der Zucker auflöst.
- Zitrusaft und -schalen zugeben.
- Minze zwischen den Handflächen „anklatschen“ und hinzufügen.
- Karaffe mit Wasser auffüllen, alles gut umrühren und die Öffnung mit Folie abdecken. Karaffe über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Tag die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Kochtopf abseihen und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis sie leicht dickflüssig wird (mindestens um 1/3 reduzieren).

### Ginger Beer

Das Konzentrat wird nach Belieben im Verhältnis 1:2 bzw. 1:3 mit Mineral- oder Sodawasser gemischt und als spritziges Erfrischungsgetränk serviert. Man kann es auch in eine heiß ausgespülte Flasche mit Verschluss abfüllen und im Kühlschrank ein bis zwei Wochen lagern.