

## **Der Vorkoster**

### **Ragout – saftig, zart, pikant und viel mehr als nur Fleisch in Soße**

#### **Die Rezepte**

Hühnerfrikassee	2
Beef Rendang	4
Züricher Geschnetzeltes mit Kartoffelrösti	6

## Hühnerfrikassee

Rezept von Björn Freitag

Hühnerfrikassee ist ein Klassiker in der deutschen Küche. Das Auskochen des Suppenhuhns dauert einige Zeit, dafür geht es bei der Fertigstellung relativ fix.



### Zutaten für 6 Portionen:

- 1 Suppenhuhn (3 kg)
- 3 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Zweige Thymian
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 5 Stangen grüner Spargel
- ½ Lauch
- 450 g Parboiled Reis
- 125 g Butter
- 3 EL Mehl
- 200 ml Sahne
- 1 EL Salz
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Worcestersauce
- ½ Bund glatte Petersilie
- 250 g Tiefkühl-Erbesen
- 1 TL Pfeffer
- 3 EL Röstzwiebeln

**Zubereitung:**

- Zwiebeln schälen.
- Das Suppenhuhn in einem großen Topf zusammen mit Nelken, Lorbeerblättern, vier Thymianzweigen und den ganzen, geschälten Zwiebeln für etwa zwei Stunden kochen, bis das Fleisch weich ist und sich leicht vom Knochen lösen lässt. Die Hühnerbrühe nach dem Kochen aufbewahren.
- Karotten schälen und in Würfel schneiden. Das untere Drittel des grünen Spargels schälen. Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden.
- Lauch in feine Ringe schneiden.
- Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Statt Wasser einen Teil der Hühnerbrühe verwenden.
- 500 ml Hühnerbrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Karottenwürfel gemeinsam mit den restlichen vier Thymianzweigen kochen. Nach fünf Minuten die Zweige entfernen.
- Währenddessen in einem kleineren Topf eine Mehlschwitze zubereiten. Dazu die Butter schmelzen, Mehl einrühren und etwas anschwitzen lassen. Mit kalter Sahne ablöschen und rühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
- Lauch und Spargelstücke zu den Karotten geben. 2-3 Minuten köcheln lassen, danach die Mehlschwitze dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Anschließend mit Salz, Sojasauce und Worcestersauce abschmecken.
- Das Hühnerfleisch (etwa 500-600 g) von den Knochen lösen und in kleine Stücke zerreißen.
- Die Petersilie fein hacken.
- Erbsen, Petersilie und das Hühnerfleisch zum Gemüse geben und warmziehen lassen. Das Frikassee nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.
- Reis abschütten und Röstzwiebeln untermischen.
- Reis zusammen mit dem Frikassee anrichten und genießen.

## Beef Rendang

Rezept von Sandra Scheidl

Beef Rendang ist ein würziges, curryähnliches Ragout aus Indonesien. Sandra Scheidl hat den Schärfegrad des Gerichts an den deutschen Gaumen angepasst. Wer mag, darf natürlich nachschärfen.



### Zutaten für 4 Personen:

- 3 Stangen Zitronengras
- 1 Spitzpaprika
- 1-2 Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe)
- 3 Schalotten
- 5 cm Ingwer
- 5 cm Galgant (zu finden in Asia-Supermärkten)
- 800 g Schaufelstück vom Rind
- 1 Stange Zimt
- 3 Kardamomkapseln
- 5 Nelken
- 3 Sternanis
- 1 EL ganze Koriandersamen
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 400 ml Wasser
- 600 ml Kokosmilch
- 5 Kaffir-Limettenblätter (zu finden in Asia-Supermärkten)
- 1 EL Tamarindenpaste (zu finden in Asia-Supermärkten)
- 40 g Kokosraspel
- 300 g Jasminreis

- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker

**Außerdem:**

- Teesieb/Teebeutel

**Zubereitung:**

- Paprika und Chili entkernen, Schalotten, Ingwer und Galgant schälen. Alles in grobe Stücke schneiden.
- Mit dem Messerrücken einige Male auf die Zitronengrasstängel schlagen, damit sich das Aroma besser entfalten kann. Danach den weißen vom grünen Teil trennen. Den weißen Teil klein schneiden. Den grünen Teil beiseitelegen.
- Paprika, Chili, Schalotten, Ingwer, Galgant und die weißen Zitronengrasstücke in einem Mixer zerkleinern, bis eine Paste entsteht.
- Das Fleisch in 3-4 cm große Würfel schneiden.
- In einer Pfanne die Aromaten Zimt, Kardamom, Nelken, Sternanis und Koriandersamen ohne Öl rösten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in einen Teebeutel oder verschließbares Teesieb geben.
- In einem großen Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die Fleischstücke einige Minuten darin anbraten, bis sie braun werden. Danach die Temperatur etwas herunterstellen, die grünen Zitronengras-Stücke und die Paste hinzugeben und alles zusammen für 2-3 Minuten rösten.
- Das Fleisch mit 400 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen. Die Kaffir-Limettenblätter und die Tamarindenpaste mit in den Topf geben. Bei geringer Hitze etwa 2-3 Stunden kochen lassen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann.
- Nach etwa 2 Stunden Kokosraspel ohne Öl in einer Pfanne anrösten, bis sie leicht braun werden und anfangen zu duften. Geröstete Raspel mit zum Fleisch gegeben.
- Den Jasminreis nach Packungsanweisung zubereiten.
- Das Ragout mit Salz und Zucker abschmecken und noch weiter köcheln, damit der Zucker leicht karamellisieren kann. Fertig ist das Beef Rendang, wenn das Fleisch zart ist und die Flüssigkeit komplett reduziert.
- Vor dem Anrichten die Zitronengras-Stangen, die Kaffir-Limettenblätter und den Gewürzbeutel aus dem Gericht entfernen.
- Beef Rendang zusammen mit dem Reis anrichten und genießen.

## Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffelrösti

Rezept von Björn Freitag

Ein Klassiker aus der Schweiz und im Handumdrehen zubereitet. Zürcher Geschnetzeltes ist in unter einer Stunde servierbereit.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 7 Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 3 Schalotten
- 500 g Kalbsoberschale
- 250 g braune Champignons
- 3 EL Butter
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL mildes Paprikapulver
- 40 ml halbtrockener Weißwein
- 150 ml Kalbsfond
- 200 ml Sahne
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Mehl
- 1 Msp. Muskatnuss

**Zubereitung:**

- Kartoffeln etwa für 10 Minuten vorkochen und anschließend pellen.
- Während die Kartoffeln kochen, Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, das Fleisch quer zur Faser in etwa ein bis zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden.
- Eine unbeschichtete Pfanne erhitzen und eine große Schüssel mit eingehängtem Sieb beiseitestellen.
- In der Pfanne einen Esslöffel Butter mit einem Esslöffel Sonnenblumenöl stark erhitzen. Darin nach und nach in kleinen Portionen das Fleisch scharf anbraten (so bleibt die Pfanne heiß und das Fleisch wird schön kross). Währenddessen salzen und pfeffern. Wenn das Fleisch braun ist, in das Sieb geben, so kann der Bratensaft in die Schüssel darunter tropfen. Bei Bedarf neues Öl in die Pfanne geben.
- Währenddessen in einer anderen Pfanne die Champignons zusammen mit den Schalotten etwa acht bis zehn Minuten anbraten.
- Wenn das gesamte Fleisch angebraten ist und im Sieb abtropft, das Paprikapulver in das restliche Fett in der Pfanne einrühren. Anschließend mit Wein ablöschen. Sahne, 1 TL Schalenabrieb der Zitrone und Kalbsfond hinzugeben und alles gut miteinander verrühren.
- Einen Esslöffel Mehl und einen Esslöffel Butter mit den Händen verkneten und die Mehlbutter in mehreren Portionen in die Sauce einrühren, bis diese eindickt.
- Die Sauce über die Champignons geben. Das angebratene Fleisch und den Fleischsaft aus der Schüssel hinzugeben, vermengen und ziehen lassen, während die Kartoffelrösti zubereitet wird. Kochen sollte das Geschnetzelte nicht mehr, da das Fleisch sonst zäh wird.
- Für die Kartoffelrösti die vorgekochten und gepellten Kartoffeln mit einer Reibe grob reiben.
- In eine heiße Pfanne einen Esslöffel Sonnenblumenöl geben. Eine Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben.
- Die geriebenen Kartoffeln in der heißen Pfanne plattdrücken. Etwa zehn Minuten von jeder Seite anbraten.  
**Tipp:** Die Rösti mithilfe eines Tellers wenden. Dazu den Teller auf die Kartoffelmasse legen und die Pfanne umdrehen. Die gebräunte Seite liegt nun nach oben auf dem Teller. Jetzt den Kartoffelkuchen mit der hellen Seite nach unten zurück in die Pfanne gleiten lassen und diese Seite anbraten.
- Die Rösti in zwei Stücke teilen und mit dem durchgezogenen Geschnetzelten anrichten.