

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. April 2024** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Lilli Kipke

**Rinderfiletwürfel mit lauwarmem Fenchel-Zucchini-Salat,
Paprikawürfeln und Parmesan-Praline**

Zutaten für zwei Personen

Für die Filetwürfel:

200 g Rinderfilet
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch trocken tupfen, möglichst exakt in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl kurz kross anbraten. Anschließend im Ofen garen, bis es medium gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

1 Fenchelknolle
 1 kleine Zucchini

Fenchel und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, bissfest garen und beiseitestellen.

Für die Salatsauce:

1-2 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 80 g Parmesan
 2 Zweige Minze
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Oregano
 2 Zweige Zitronenmelisse
 2 Zweige Petersilie
 8 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Knoblauch abziehen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Kräuter hacken und mit Parmesan, Knoblauch, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl zu einer sämigen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatsauce mit Zucchini und Fenchel vermengen.

Für die Parmesan-Praline:

1 Zwiebel
 100 g Parmesan
 100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
 500 ml Geflügelfond
 1 TL Stärke
 Salz, aus der Mühle

Geflügelfond in einem Topf erwärmen.

Parmesan reiben. Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben. Frischkäse, Parmesan, Zwiebel, Stärke und etwas Salz miteinander verrühren.

Mit Hilfe von zwei Teelöffeln Nocken abstechen und im Geflügelfond garen.

Für die Garnitur:

1 rote Paprika
 50 g Parmesan

Parmesan reiben und in einer Pfanne anbacken und solange er warm und formbar ist, um die Nocken herum legen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und sehr klein würfeln.

Fenchel-Zucchini-Salat in einem Halbmond auf warme Teller anrichten. Die Praline und Filetwürfel in den offenen Mondbogen platzieren und etwas von der Sauce drum herum anrichten. Mit Paprikawürfeln bestreuen.