

Hier und heute



Zwiebelrostbraten mit römischen Nocken

Saftig und zart gelingt der Zwiebelrostbraten von Sterneköchin Julia Komp. Sie verwendet dafür buttriges Entrecôte. Dazu gibt's römische Griesnocken.

Das Rezept

von Julia Komp für vier Personen

Zutaten für den Braten

- 4 Entrecôte à 150 g
- 3 rote Zwiebeln
- 100 g Butter
- 1 Knolle chinesischer Knoblauch
- 1 rote große Chili
- 1 TL geklärte Butter oder Butterschmalz
- 1-2 Kräuterzweige (z. B. Rosmarin, Thymian)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch früh genug aus dem Kühlschrank nehmen, damit es temperieren kann. Die Pfanne erhitzen, das Fleisch von beiden Seiten sehr gut mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Nur einmal drehen, wie beim Grillen. Die Garzeit hängt von der Pfanne und der Fleischdicke ab. Das Fleisch sollte 48 Grad haben. Dann aus der Pfanne nehmen und abgedeckt auf einem Teller kurz ruhen lassen.

Tipp: Am besten die Hälfte der Garzeit ruhen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Chili in feine Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne aufschäumen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin schmoren. Würzen, dann die Steaks auf Tellern anrichten und mit den Schmorzwiebeln servieren.

Zutaten für römische Nocken

- 500 ml Milch
- 140 g Hartweizengrieß
- 40 g Butter
- etwas Zitronenabrieb
- frischer Muskat
- Salz

Zutaten für die Parmesansahne

- 50 g fein geriebener Parmesan
- ein Schluck flüssige Sahne

Zubereitung

Die Milch mit Zitronenabrieb, Butter und den Gewürzen kräftig abschmecken und aufkochen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren und alles aufkochen. Wenn es blubbert, die Herdplatte ausstellen. Grieß noch einen Moment quellen lassen. Die Masse nach dem Aufkochen in eine Auflaufform geben und glattstreichen.

Für die Parmesansahne den geriebenen Parmesan mit der Sahne zu einer klebrigen Masse verrühren und auf den Gries geben. Im Ofen bei 160 Grad golden schmelzen lassen (ca. zehn Minuten.)

Hier und heute



Zutaten für den Beilagen-Rosenkohl

- 300 g Rosenkohl
- 40 ml Gemüsebrühe, alternativ Hühner- oder Rinderbrühe
- 40 g Butter
- 1 Schalotte
- etwas Zitronenabrieb nach Geschmack
- Salz, Pfeffer und frische Muskatnuss

Zubereitung

Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin farblos anschwitzen. Den geputzten und geviertelten Rosenkohl kurz mit anschwitzen und zum Garen etwas Brühe dazugeben. Nur kurz köcheln lassen, der Kohl sollte Farbe und Form behalten. Etwas Zitronenabrieb hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Alternative Beilage: Spinat

- 500 g Babyspinat, gewaschen
- 1 Schalotte
- 1 rote Chilischote
- ½ Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chili ebenfalls feinschneiden. Dann alles in der Butter anschwitzen und den gewaschenen und getrockneten Spinat dazugeben. Warten, bis der Spinat zusammen fällt und ihn mit Salz und Pfeffer würzen.