

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Lorste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



Salat aus Süsskartoffeln, Mango & Stangensellerie

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1-2 Süsskartoffeln
- ★ 200 ml Gemüsebouillon
- ★ 1 Mango
- ★ 2-3 Stängel Stangensellerie
- ★ 1 kleine rote Zwiebel
- ★ 1 TL Senf
- ★ ½ TL Honig
- ★ 3 EL Apfelessig
- ★ 5-6 EL Keimöl
- ★ Herbamare Original
- ★ Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Süsskartoffeln schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Würfel in der Gemüsebouillon garen, sodass aber die Süsskartoffeln noch einen leichten Biss behalten. Abgiessen und beiseite stellen. Die Mango schälen und ebenfalls in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Abschnitte in einem Mixbecher mixen und für das Dressing beiseite stellen. Den Stangensellerie waschen, die Fäden ziehen und ebenfalls in ca. 1 cm grosse Streifen/Rauten schneiden. Den Senf, Honig, Essig, das Mangopüree in einer Schüssel verrühren und das Keimöl langsam einfließen lassen. Dressing mit Herbamare und Pfeffer abschmecken.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Lorste Jöh

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



Frischkäse:

ca. 15 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 200 g Frischkäse
- ★ 200 g Hüttenkäse
- ★ 5 getr. Aprikosen
- ★ 30 g Baumnüsse
- ★ 1 EL gehackte Kräuter
Petersilie, Dill, Kerbel, o.ä.
- ★ Herbamare Original
- ★ Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Frischkäse und Hüttenkäse in eine Rührschüssel geben. Aprikosen in ganz feine Würfel schneiden.
- Baumnüsse fein hacken.
- Kräuter fein hacken.
- Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.
- Mit Herbamare und Pfeffer abschmecken.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Torste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



Rindsfilet Sous - Vide:

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 4 Rindsfilet Medaillons à 150g
- ★ 20 g Butter
- ★ 1 Zweig Thymian
- ★ 1 Zweig Rosmarin
- ★ 1 Knoblauchzehe

- ★ 20 g Butter
- ★ 1 Zweig Thymian
- ★ 1 Zweig Rosmarin
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ Herbamare Trocomare

Zubereitung:

Topf mit ca. 3 Liter Wasser füllen und das Wasserbad auf 58-60 °C vorheizen.
Filet mit Küchenpapier trockentupfen, mit Rosmarin, Thymian, Knoblauchscheiben und Butter in den Folienbeutel geben. Zutaten von außen in der Tüte durchmassieren, damit sich alles gut mischt.
Fleisch vakuumieren, ins Wasserbad geben und 20 Minuten garen/pochieren.
Pfanne erhitzen und Butter, Knoblauch und Kräuter zusammen mit den ausgepackten Filets kurz von beiden Seiten anbraten.
Mit Herbamare Trocomare würzen.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horst Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



Béarnaise Espuma:

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 50 ml Weisswein
- ★ 10 ml Zitrone - Saft
- ★ 60 g Eigelb
- ★ 20 ml Kalbsjus
- ★ 20 g Estragon
- ★ 225 g flüssige/warme Butter
- ★ Herbamre Original
- ★ Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und in einem Mixbecher fein pürieren.
Flüssige Butter dabei einlaufen lassen.
Abschmecken, passieren und in eine ½ Liter Kisag Flasche füllen.
Mit einer Patrone füllen und warmstellen
(in einem Wasserbad bei ca. 45 – 50 Grad).

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Lorste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

**Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse
Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und
grüner Spargel** (für 4 Personen)



Kartoffelstampf:

ca. 45 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 300 g Kartoffeln geschält
Mehlig kochend
- ★ 500 g Wasser

Zubereitung:

Kartoffel in leichtem Salzwasser weich kochen.
Unbedingt kalt ansetzen, damit die Stärke binden
kann). Kartoffeln abschütten und im Topf auf dem
Herd bei kleinerer Hitze kurz ausdämpfen.
Topf vom Herd nehmen. Kartoffeln mit einer Gabel
grob stampfen.
Butterflocken, Petersilie und Trüffel (optional) begeben
und gut vermengen.
Stampf mit Herbamare Original, Pfeffer, Muskat
abschmecken.

DENNER

**KITCHEN
CASE**

Horste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



Grüner Spargel:

ca. 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 400 g Spargel
- ★ ½ TL Öl
- ★ Prise Zucker
- ★ Herbamre Original

Zubereitung:

Den gewaschenen grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Wasser zum Kochen bringen. Spargel mit den Köpfen nach oben hineingeben, Salz, Zucker und Öl hinzufügen und den Spargel etwa 6-8 Minuten kochen lassen. Anschliessend rausnehmen, abtropfen lassen, mit Herbamre Original würzen und servieren.