Aufgetischt

Keulenstück vom Heubeisser mit Kräuterhaube

Menge	Einheit	Zutaten	Element			
680	g	Huft oder Schale	Erde			
		vom Heubeisser				
		Pilzpulver	Erde			
		Pfeffer aus der Mühle	Metall			
		Salz	Wasser			
		Soyasauce	Wasser			
		Butter	Erde			
		zum Braten				

Huft oder Schale in Portionsstücke schneiden (Rumpsteaks).
Würzen: Pilzpulver (E), Pfeffer (M), Salz (W), Soyasauce (W).
In Butter beidseitig anbraten, mit Scheiben von der Kräuterhaubenmasse belegen,
im Salamander (oder Backrohr bei starker Oberhitze (ca. 200 Grad C am obersten Einschub)
gratinieren bis sich die Kräuterhaube bräunt

Das Fleisch vor dem Anrichten kurz rasten lassen. Inzwischen den Bratensatz mit etwas Rindssuppe ablöschen (soll ca. 4 Eßlöffel Saft ergeben), abseihen und die Keulenstücke beim Anrichten damit untergießen.

Serviervorschlag:
Mit zweierlei Erdäpfel, Rahmkohlrabi und frischen Sprossen.

KRÄUTERHAUBE

Menge	Einheit	Zutaten	Element			
100	g	Weißbrot entrindet	Erde			
75	g	Butter	Erde			
1	Zehe	Knoblauch	Metall			
		Pfeffer aus der Mühle	Metall			
		Schnittlauch	Metall			
		Kerbel	Metall			
		Mayoran	Metall			
		Kresse	Metall			
		Dill	Metall			
		Salz	Wasser			
		Petersilie angebr.	Holz			

		Basilikum	Feuer			

Mit Butter (E) (die Butter sollte Zimmertemperatur haben) cuttern.
Würzen mit Knoblauch (M) und Pfeffer (M).
Die "Metall" Kräuter (M) beifügen, dann salzen (W).
Gehackte Petersilie in Butter anbraten) und beifügen

(Rohe Petersilie ist Metall-Energie, wandelt sich aber durch das Anbraten zu Holzenergie - ein schönes Beispiel für die unkorrekte Übersetzung "Die 5 Elemente" müssten richtig "Die 5 Wandlungsphasen" heißen. Das selbe Phänomen kann man bei gerösteten Zwiebeln - dabei wandelt sich "Metall" in" Erde" oder wenn Äpfel reifen - noch sauer sind sie "Holz", süß sind sie "Erde" - beobachten)

Statt gebratener Petersilie kann man in der passenden Jahreszeit auch Sauerampfer (H) oder Bärlauch (H) verwenden(wichtig für die Rezeptur ist lediglich das Holzelement).

Zum Schluss wird das gehackte Basilikum (F) unter gemengt.

Die Masse zu einer Stange formen und in Frischhaltefolie einrollen, kühl stellen.

ZWEIERLEI ERDÄPFEL

Menge	Einheit	Zutaten	Element
400	g	Violetta	Erde
50	g	Butter	Erde
0,05-0,1	L	Sahne	Erde
		Muskatnuß	Metall
		Salz	Wasser
400	g	Süßkartoffel	Erde
50	g	Butter	Erde
0,05-0,1	L	Sahne	Erde
		Muskatnuß	Metall
		Salz	Wasser
		Garnitur:	
5	Stk.	Violetta klein	Erde
1 bis 2	Stk	Süßkartoffel mittel	Erde
		Butter zum Schwenken	Erde
		Fett zum frittieren	Erde
		Muskatnuß	Metall
		Salz	Wasser

Beide Kartoffelsorten (E) schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden, mit Muskatnuß (M) würzen, Wasser (W) beifügen, salzen (W), getrennt weichkochen. (Violetta behalten besonders schön die Farbe wenn man sie erst nach dem Kochen schält).

Beide Sorten pressen, mit flüssiger Butter (E) sowie erhitzter Sahne (E) zu Püree rühren, mit Muskatnuß (M) und Salz (W) würzen.

Garnitur Kartoffelwürfel:
4 Stk. Violetta (E) und 1 Stk. Süßkartoffel (E) schälen in je 4 große Würfel schneiden (Abschnitte für Püree verwenden), in kochendem Wasser garen, in Butter (E) schwenken, mit Muskatnuß (M) und Salz (W) würzen.

Garnitur Kartoffelchips:
1 Stk. Violetta (E) und 1 Stk. Süßkartoffel (E) in hauchdünne Scheiben schneiden, in heißem Fett (E) frittieren, abtropfen.

RAHMKOHLRABI

Menge	Einheit	Zutaten	Element			
800	g	Kohlrabi	Metall			
		Wasser	Wasser			
		Zitronensaft	Holz			
		Thymian	Feuer			
20	g	Vollkornmehl	Erde			
20	g	Butter	Erde			
		Pfeffer aus der Mühle	Metall			
		Salz	Wasser			

Kohlrabi (M) schälen, in Spalten schneiden, in Wasser (W) weichkochen, mit Zitronensaft (H) und gehackten Thymian (F) würzen. Butter (E) zerlassen, Vollkornmehl (E) einrühren, Kohlrabi mit Mehlschwitze binden (E), mit Pfeffer (M) und (Salz) abschmecken.