

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: ORF



Filet vom Spitzkohl

Rezept: Restaurant Anna´s Rankweil

Zutaten (4 Personen):

Spitzkohl

2 kleine Spitzkohl ca 700-800 gr

Salz / Pfeffer/ Zucker

Geräucherte Paprika

Rauchöl

Süßkartoffel Rösti

600gr Süßkartoffeln

300gr Kartoffeln fest kochend

Salz / Pfeffer

Kartoffelstärke

50gr glutenfreies Mehl

Spitzkohl Jus

300gr Spitzkohl

100gr Zwiebeln (weiß)

50gr Karotten

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

50gr Knollen Sellerie
Piment / Wacholder/ Lorbeer
Salz/ Pfeffer
Prise Zucker
100ml Portwein rot
300ml Gemüse Fond

Riebel

500ml Gemüse Brühe
Salz /Pfeffer
300 gr Riebel Gries
Pflanzen Öl
Cranberries

Ahorn- Walnuss Vinaigrette

100ml Walnuss Öl
40ml Ahornsirup
50ml Olivenöl
200ml Pflanzenöl
100ml Sherry Essig
1EL Senf Dijon
Salz / Pfeffer / Zucker

Zubereitung:

Den Spitzkohl vierteln und leicht anbraten, bis er eine zarte Bräunung bekommt. Den Strunk dabei unbedingt dranlassen, damit die Blätter zusammenbleiben. Anschließend vom Grill nehmen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Viertel in Vakuumbbeutel geben, mit 1 EL Rauchöl marinieren, vakuumieren und bei 100 °C Dampf für etwa 20 Minuten garen.

Für das Rösti beide Kartoffelsorten schälen und grob reiben, mit Salz würzen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Danach die Kartoffelmasse gut ausdrücken und die entstandene Flüssigkeit entfernen. Die Masse nochmals abschmecken, anschließend Mehl und Stärke hinzufügen. Mithilfe von Metallringen gleichmäßige, runde Rösti formen und in einer Pfanne goldgelb anbraten.

Für den Spitzkohl-Jus das Gemüse würfeln und bei schwacher Hitze dunkel anbraten. Kohl und Gewürze hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Portwein ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 45 Minuten leicht köcheln lassen. Danach alles abseihen und die Sauce weiter reduzieren, bis sie eine leicht dickliche Konsistenz erreicht.

Für den Riebelgrieß die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und würzen. Den Grieß einrieseln lassen und weichkochen. Den fertigen Riebelgrieß auf ein flaches Blech

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

streichen und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen in eine Pfanne geben und mit etwas Pflanzenöl knusprig braten.

Für das Dressing alle Zutaten außer den Ölen in einen Becher geben und mit dem Stabmixer vermischen. Anschließend die Öle langsam einlaufen lassen, bis eine homogene Emulsion entsteht.