

Aufgetischt zu Mittag
Sonntag, 13. März 2016



**Keulenstück vom Heubeisser mit
Kräuterhaube, zweierlei Erdäpfel und
Rahmkohlrabi**

(Rezept von Hans-Peter Berti)



Zutaten für 4 Personen:

680g Rumpsteaks (Huft oder Schale vom Heubeisser)
Pilzpulver
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Soyasauce
Wasser
Butter zum Braten

Zubereitung:

Huft oder Schale in Portionsstücke schneiden.
Würzen: Pilzpulver (Erde), Pfeffer (Metall), Salz (Wasser), Soyasauce (Wasser).
In Butter beidseitig anbraten, mit Scheiben von der Kräuterhaubenmasse belegen, im Salamander oder Backrohr bei starker Oberhitze (ca. 200° 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 EL Saft ergeben), abseihen und die Keulenstücke beim Anrichten damit untergießen.

Serviovorschlag:

Mit zweierlei Erdäpfel, Rahmkohlrabi und frischen Sprossen.

Kräuterhaube (ca. 4 Portionen)

100g Weißbrot entrindet
75g Butter
1 Zehe Knoblauch
Pfeffer aus der Mühle
Schnittlauch
Kerbel
Majoran

Kresse
Dill
Salz
Wasser
Petersilie
Basilikum

Zubereitung:

Entrindetes Weißbrot (Erde) - am besten geeignet ist Brot vom Vortag - in Würfel schneiden. Mit Butter (Erde) (die Butter sollte Zimmertemperatur haben) cuttern. Würzen mit Knoblauch (Metall) und Pfeffer (Metall). Die "Metall" Kräuter beifügen, dann salzen. Gehackte Petersilie (Holz) 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 beobachten - dabei wandelt sich "Metall" in "Erde". Wenn Äpfel reifen: noch sauer sind sie "Holz", süß sind sie "Erde".

Statt gebratener Petersilie kann man in der passenden Jahreszeit auch Sauerampfer (Holz) oder Bärlauch (Holz) verwenden (wichtig für die Rezeptur ist lediglich das Holzelement). Zum Schluß wird das gehackte Basilikum (Feuer) untergemengt. Die Masse zu einer Stange formen und in Frischhaltefolie einrollen, kühl stellen.

Zweierlei Erdäpfel (ca. 4 Portionen):

400 g Violetta
50 g Butter
0,05-0,1 l Sahne
Muskatnuß
Salz

400 g Süßkartoffel
50 g Butter
0,05-0,1 l Sahne
Muskatnuß
Salz

Garnitur:

5 Stk. Violetta klein
1-2 Stk Süßkartoffel mittel
Butter zum Schwenken
Fett zum Frittieren
Muskatnuß
Salz

Zubereitung:

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

Beide Sorten pressen, mit flüssiger Butter (Erde) sowie erhitzter Sahne (Erde) zu Püree rühren, mit Muskatnuß (Metall) und Salz (Wasser) würzen.

Garnitur Kartoffelwürfel:

4 Stk. Violetta (Erde) und 1 Stk. Süßkartoffel (Erde) schälen, in je 4 große Würfel schneiden (Abschnitte für Püree verwenden), in kochendem Wasser garen, in Butter (Erde) schwenken, mit Muskatnuß (Metall) und Salz (Wasser) würzen.

Garnitur Kartoffelchips:

1 Stk. Violetta (Erde) und 1 Stk. Süßkartoffel (Erde) in hauchdünne Scheiben schneiden, in heißem Fett (Erde) frittieren, abtropfen.

Rahmkohlrabi (ca. 4 Portionen)

800 g Kohlrabi

Wasser

Zitronensaft

Thymian

20 g Vollkornmehl

20 g Butter

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Zubereitung:

Kohlrabi (Metall) schälen, in Spalten schneiden, in Wasser weichkochen, mit Zitronensaft (Holz) und gehacktem Thymian (Feuer) würzen. Butter (Erde) zerlassen, Vollkornmehl (Erde) einrühren. Kohlrabi mit Mehlschwitze binden (Erde), mit Pfeffer (Metall) und Salz (Wasser) abschmecken.