



Rezepte von Florian Berger

Der Herzhafte



Inhalt

Name des Rezepts	Seite
Mediterranes Risotto mit kurzgebratenem Schweinefilet im Kräutermantel	2
Risotto mal anders – aus Kartoffeln und lauwarmen Eigelb	4
Gefüllte Mini Paprika „Chilli Con Carne Style“	5
Streetfood – Falafel – Wrap	6
Miso Suppe	8
Fleischpflanzerl mit lauwarmen Pfifferling-Tomatensalat und Junglauch	9
Forelle mit Mohnkartoffelpüree und frischer Roter Beete	10
Herbstsalat mit Granatapfel und Steak	11
Backhendl mit Kartoffel-Gurkensalat	12

Eine Hommage an die Küche Italiens – Mediterranes Risotto mit kurzgebratenem Schweinefilet im Kräutermantel



Zutaten für das Risotto:

250g Risotto Reis
1-2 EL Pflanzenöl
125ml Weißwein
Ca. 1 l Gemüsefond
Je ½ gelbe und rote Paprika
2 Schalotten
50g getrocknete Tomaten
30g Parmesan
100g Butter
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und
Paprikapulver



Zutaten für das Schweinefilet:

500g Schweinefilet
2-3 EL Pflanzenöl
2 EL Butter
1 EL scharfer Senf
eine Hand frischen Rosmarin und Majoran
Salz, Pfeffer

Sonstige Zutaten

12 Cocktailtomaten
Chilifäden
Kräuter wie Petersilie zur Deko

Zubereitung

Als erstes starten wir mit dem Parieren des Schweinefilets. Zunächst die große Sehne gut säuberlich entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann direkt von jeder Seite scharf anbraten. Bei 150°C für ca. 12-15 Minuten in den Ofen geben, je nach Größe des Filets.

Für das Risotto die Schalotten fein schneiden. Die Paprika und Tomaten ebenfalls gleichmäßig in Würfel schneiden. Die Schalotten in etwas Olivenöl

anschwitzten, mit dem Paprikapulver stauben und etwas mitrösten. Den Risotto-Reis dazugeben und mit anschwitzten bis der Reis schön glasig wird. Mit Weißwein ablöschen und fast zur Gänze wegreduzieren lassen. Dann mit dem Gemüsfond aufgießen. Leicht köcheln lassen. Das Risotto kochen bis es eine cremige Konsistenz erreicht hat und noch einen leichten Biss hat.

5 Minuten vor der Fertigstellung die Paprika und Tomatenwürfel begeben. Sie sollen ja noch knackig und frisch bleiben. Den Topf vom Herd nehmen. Kalte Butter und geriebenen Parmesan behutsam einrühren (mit ganz viel Leidenschaft und Herz).

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten rasten lassen. In einer Pfanne anschließend mit Butter etwas nachbraten. Mit Senf bestreichen und in den gehackten Kräutern wälzen. In Medaillons schneiden.

Guten Appetit!

„Ein Tipp von mir: für die Zubereitung des Risotto-Reis einen Holzlöffel verwenden. Der Grund hierfür ist, dass normale Löffel die Körner zerstören und die Cremigkeit des Risottos verloren geht.“

Risotto mal anders – aus Kartoffeln und lauwarmen Eigelb



Rezept für 2 Personen

- 1 große, mehlig Kartoffel (ca. 300g)
- 2-3 Schalotten
- 3cl Weißwein
- 500ml Gemüsefond
- 50g geriebenen Parmesan
- 50g kalte Butter
- 2 Eier

Zubereitung:

Wir fangen zunächst ganz normal, wie bei einem klassischen Risotto an (siehe auch das Rezept: „Mediterranes Risotto mit kurzgebratenem Schweinefilet im Kräutermantel“). Die Schalotten in Brunoise schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Die Kartoffeln in möglichst gleich große, reiskornförmige Stücke schneiden. Zu den Schalotten geben und kurz mitbraten bis sie, wie Risottoreis, leicht glasig werden. Mit Weißwein ablöschen und fast zur Gänze reduzieren lassen. Den Gemüsefond zugießen und köcheln lassen. Bei Bedarf Fond zugeben bis es eine cremige Konsistenz erhält.

Den Topf vom Herd nehmen sobald die Kartoffeln gar sind. Butter und Parmesan einmontieren. In der Zwischenzeit die Eier trennen und jeweils ein Ei in eine vorgefettete kleine Form (z.B. Soufflé-Form) geben und im Ofen bei 70°C warm werden lassen.

Beim Anrichten eine kleine Mulde mit dem Risotto auf dem Teller bilden und das lauwarme Eigelb hineingeben. All das, damit der Dotter nicht auf dem Teller herumrollt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Info: Die Bindung bekommt das Kartoffelrisotto durch die Kartoffelstärke.

Gefüllte Mini Paprika

„Chilli Con Carne Style“



Für 2 Personen

Für die Paprika:

12 Mini-Paprika, kernlos
3-4 EL Olivenöl
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
1 Knoblauchzehe zerdrückt
Salz und Pfeffer

Für die Frischkäsefüllung:

100-150g Sahne-Frischkäse
Cayenne Pfeffer & gehackte, getrocknete
Chilli

Zutaten für die „Chilli con Carne Sauce“:

2 Schalotten
50g Kidney Bohnen
50g Maiskörner
2 EL Alter Balsamico
eine Hand voll frische Kirschtomaten
150ml passierte Tomaten
Salz und Pfeffer, Paprikapulver
Chili getrocknet

Zubereitung:

Wir starten gleich mal mit den Paprikas. Ein Blech mit Aluminiumfolie vorbereiten. Darauf die Paprikaschoten verteilen. Das Olivenöl darüber geben und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Knoblauch würzen, sodass die Paprikas gut mariniert werden. Dann ab in den Ofen (200°C Grill ca. 8-10 Minuten), solange bis die Paprika außen etwas schwarz werden, so lassen sie sich besser schälen. Heraus nehmen, sofort schälen und auf einer Seite einschneiden um sie später füllen zu können. Beiseite stellen.

Für die Füllung den Frischkäse mit den Gewürzen vermengen, abschmecken und die Paprika befüllen.

Nun geht es an die Sauce. Die Schalotten in Brunoise schneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Die frischen Tomaten begeben und mitbraten bis sie leicht zerfallen. Jetzt mit Balsamico ablöschen und fast vollständig reduzieren lassen. Paprikapulver begeben und etwas mitrösten. Die passierten Tomaten zugeben und köcheln lassen. Mais und Bohnen begeben und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Die gefüllten Mini-Paprika auf die Soße setzen und kurz mitdünsten, bis sie heiß sind.

Jetzt nur noch auf dem Teller anrichten. Guten Appetit and keep Spice!

Streetfood – Falafel – Wrap



Zutaten für die Falafel:

150g getrocknete Kichererbsen, 12h eingeweicht und gekocht

1 Ei

3-4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

2 TL Ras el Hanut

Salz, Cayennepfeffer

Zutaten für 2 Personen:

4 Fladenbrote oder Wraps

100g Joghurt

1 EL Zitronensaft

2 EL gehackte Petersilie

Salat nach Wahl

1 Karotte in Julienne

1 rote Paprika in Julienne

1/3 Gurke in Julienne

2 Tomaten gewürfelt

1 EL geröstete Erdnüsse

50g geriebener Käse



Zubereitung:

Nachdem die Kichererbsen laut Packung gegart wurden (alternativ Kichererbsen aus der Dose), müssen diese mit allen oben genannten Zutaten

vermengt werden und mithilfe eines Pürierstabs fein püriert werden. Kräftig abschmecken und die Masse kühl stellen.

In der Zwischenzeit den Dip herstellen. Hierfür den Joghurt mit Zitrone und Petersilie mischen und nach Geschmack Salz, Pfeffer oder Chili beifügen.

Alle weiteren Zutaten bereit legen. Die Falafel in Fett schwimmend in einer gut beschichteten Pfanne herausgebacken. Je nach Wunsch kleine oder große Falafel formen und knusprig backen.

Abschließend das Fladenbrot mit allen bereits vorbereiteten Zutaten füllen.
Fertig!

Ihr könnt die fertigen Fladenbrote natürlich auch im Ofen oder in der Mikrowelle nochmal aufwärmen.

Idee: „Wickelt die fertigen Wraps in Zeitungspapier – die Überraschung ist garantiert!“

Miso Suppe – ein Gruß aus Fernost



Zutaten für 2 Personen

- 200g Hähnchenbrust, dünn geschnitten
- 5EL helle Misopaste
- 1 kleine Handvoll Dashi-Flocken
- 1/2 Paprika in Streifen geschnitten
- 100g frische Sojasprossen
- 1/2 Zucchini, halbiert & geschnitten
- 5 Mu Err Pilze getrocknet & eingeweicht
- 100g frische Udon Nudeln

Zubereitung:

Zunächst müsst ihr 1 Liter Wasser mit den Dashi-Flocken aufkochen und für ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Flüssigkeit in einen weiteren Topf abgießen, sodass die Dashi-Flocken entfernt sind.

Anschließend die Misopaste in die Flüssigkeit einrühren. Je nach Paste kann die Menge variieren. Am besten direkt einmal probieren.

Jetzt wird es einfach, da alle Produkte bereits in etwa gleich große Stücke geschnitten sind, kann alles, außer die Udon Nudeln, zusammen in die vorbereitete und kochende Suppe gegeben werden.

Nach ca. 5 Minuten die Udon Nudeln zugeben und für weitere 5 Minuten sieden lassen. Abschmecken und servieren.

Fleischpflanzerl mit lauwarmen Pfifferling-Tomatensalat und Junglauch



Rezept für 2 Personen:

- 300g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1/2 alte Semmel
- 2 EL frische, gehackte Petersilie
- 200g geputzte Pfifferlinge
- 200g Cocktailtomaten
- 2 Junglauch
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung:

Zunächst bereiten wir die Hackfleischmasse zu. Hierfür die Semmel im lauwarmen Wasser einweichen. In der Zwischenzeit das Hackfleisch mit dem Ei, der Petersilie, Paprika, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Die ausgedrückte Semmel dazugeben. Alles zu einer homogenen Masse vermengen und abschmecken. (Hier könnt ihr falls ihr kein rohes Hackfleisch probieren möchtet eine kleine Menge anbraten und vorab den Geschmack überprüfen.) Nun kleine Pflanzlerl formen und direkt in einer Pfanne knusprig anbraten.

Während die Pflanzlerl braten, die Pfifferlinge in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Temperatur etwas zurücknehmen und die Tomaten kurz dazugeben. Alles mit dem Zucker bestäuben und karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und den Junglauch zugeben. Sobald die Pflanzlerl gar sind, könnt ihr auch bereits mit dem Anrichten beginnen.

Dekotipp: „Ich hatte noch einen Wrap im Kühlschrank gefunden – dieser wurde dann schnell als Garnitur umfunktioniert.“

forelle mit Mohnkartoffelpürée und frischer Roter Beete



Zutaten für 2 Personen

- 2 frische Forellen
- 3 mittelgroße, frische Rote Beete
- 400g mehlig Kartoffeln
- 50g Butter
- 100ml Milch
- 3 Schalotten
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Mohn
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Olivenöl
- 1 EL Sojasauce

Zubereitung

Beginnen müsst ihr bei diesem Rezept mit der Roten Beete. Diese zunächst waschen und dann auf Alufolie legen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl großzügig würzen und die Päckchen verschließen. Bei 180°C Umluft für 30-40 Minuten auf einem Backblech in den Ofen geben. Ob die Rote Beete gar ist könnt ihr mit einem Holzspieß testen. Sobald dieser einfach, wie bei Kartoffeln, rein zu stechen ist, sind diese fertig. Herausnehmen, schälen und in Spalten schneiden.

Während die Rote Beete gart, widmen wir uns den Forellen. Diese mit der Zitrone, in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls in Alufolie wickeln und, sobald die Rote Beete fertig ist, für ca. 20 Minuten bei 160°C in den Ofen geben.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln weich kochen und im Anschluss pressen. Mit warmer Milch, Butter, Mohn, Muskat sowie Salz abschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Die Rote Beete nun in einer Pfanne anschwitzen. Mit der Sojasauce ablöschen und gut mit Olivenöl und Gewürzen abschmecken.

Wer mag kann auch noch ein paar Austernpilze dazu braten. Sie passen perfekt.

Herbstsalat mit Granatapfel und Steak



Zutaten für 2 Personen:

500g Rumsteak
1 kleiner Granatapfel
100g Feta Käse
1 Paprika
1 Karotte
1/2 Eichblattsalat
1 Romana Salat
1 Zucchini
Salz, Pfeffer
3 EL Apfelessig
4-5 EL Olivenöl
1 TL Senf
Knoblauch, Thymian, Rosmarin

Zubereitung:

Für den Salat zunächst die Salate, das Gemüse sowie den Feta Käse in beliebig große Stücke schneiden. Den Granatapfel auslösen.

Anschließend das Salatdressing zubereiten. Hierfür Salz, Pfeffer, Olivenöl, Apfelessig, eine Prise Salz und einen TL Senf mischen. Gut abschmecken und bis kurz vor dem Servieren beiseite stellen.

Nun ist genug Zeit das Steak zu braten. Von beiden Seiten scharf anbraten, in der Pfanne mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin aromatisieren. Je nach Dicke bei 150°C für 5-10 Minuten in den Ofen geben.

Während das Fleisch im Ofen ist könnt ihr bereits den Salat mischen und auf einem großen Teller anrichten. Das Fleisch nur noch aufschneiden und darüber geben.

Backhendl mit Kartoffel-Gurkensalat



Zutaten für 2 Personen:

- 4 ausgelöste Hähnchenschenkel ohne Haut
- 100g Sauerrahm
- 2 Eier
- Mehl zum panieren Paniermehl zum panieren
- 250g Butterschmalz
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1/2 Gurke
- 3-4 EL Essig
- 4 EL Öl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Zucker
- 150ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Kürbiskernöl
- Preiselbeeren

Zubereitung:

Starten wir zunächst mit dem Kartoffelsalat. Hierfür die Kartoffeln weich kochen und möglichst heiß schälen und in Scheiben schneiden. Umgehend mit Essig, Öl, Senf, Gemüsebrühe, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und gut abschmecken. Die Gurke in dünne Scheiben hobeln und untermengen. Den Salat zur Seite geben. Achtung: Der Kartoffelsalat zieht noch nach – unbedingt kurz vor dem Servieren erneut probieren und nachwürzen.

Für das Backhendl das Hähnchenfleisch gut mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten mit Sauerrahm einreiben. Nun in Mehl, dann Ei und zuletzt die Semmelbrösel geben. In Butterschmalz schwimmend ausbacken, um eine fluffige, goldgelbe Panade zu erhalten. Sobald das Backhendl fertig ist auf einem Küchentuch abtropfen lassen und im Ofen bei ca. 80°C warmstellen.

Zum Anrichten den Kartoffel-Gurkensalat mit dem Backhendl sowie Preiselbeeren anrichten. Wer möchte gibt nun etwas Kürbiskernöl über den Kartoffelsalat.