



KURTH

individual furniture

*wir schaffen
Atmosphäre zum Wohlfühlen
für Küche & Büro*

Rezept des Monats November 2017



Vorspeise

Gefüllte Tomaten auf Rucola



Beilage

Spinatknödel



Hauptspeise

Rinderfilet



Dessert

Bratäpfel mit Vanillesoße

Kategorie: Vorspeise / Tapas



ZUBEREITUNG:

1. Kräuter, Nüsse, Schinken, Creme Double, Eigelb, Semmelbrösel und Parmesan in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten zum Quellen beiseite stellen.
2. Die Tomaten waschen, halbieren und aushöhlen. Das Tomateninnere in einen Topf geben und beiseite stellen.
3. Die Tomatenhälften mit der Kräutermasse füllen, anschließend in eine Auflaufform setzen. Die Auflaufform auf einem Rost in den Dampfgarer schieben und die Funktion Dämpfen 100°C für 8 - 10 Minuten einstellen.
4. Tomatenmark und Sahne zu dem Tomateninneren in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Ahornsirup abschmecken. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Topf auf das Kochfeld stellen und die Soße einmal kurz aufkochen.
5. Nach dem Garen die Tomaten auf einem Teller anrichten und die Soße darüber träufeln.

Tipp: Dazu passt sehr gut Rucola-Salat und etwas Brot.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

80 g Kräuter, fein geschnitten

80 g Pinienkerne, gehackt

80 g gekochter Schinken, klein gewürfelt

100 g Schmand

1 Eigelb

30 g Semmelbrösel

20 g Parmesan, gerieben

1/2 TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

500 g kleine Tomaten

30 g Tomatenmark

80 ml Sahne

1/2 TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Koriander

10 g Ahornsirup

Gerät: [Kochfelder](#) & [Dampfgarer](#)

Funktion: Dämpfen

Temperatur: 100 °C

Kategorie: Beilage



ZUBEREITUNG:

1. Einen Topf mit Butter bei mittlerer Kochstelleneinstellung erhitzen. Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, zur Butter geben und darin andünsten.
2. Blattspinat fein schneiden und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Spinat in eine Schüssel geben, Eier zufügen und mit einem Pürierstab fein pürieren.
3. Mit Milch, Parmesan, Mehl, Salz, Pfeffer und Weißbrot gut vermengen. Das Ganze abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.
4. Einen großen Topf mit Wasser auf höchster Kochstelleneinstellung zum Kochen bringen. Einen TL Salz hineingeben.
5. Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen. Diese in das kochende Wasser geben und die Kochstelleneinstellung reduzieren, so dass das Wasser nur noch leicht köchelt. Nach 15 Minuten die Knödel herausnehmen und etwas abtropfen lassen.
6. Zum Servieren die Knödel mit etwas zerlassener Butter beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

200 g Blattspinat, gekocht

50 g Zwiebeln

2 EL Butter

2 Eier

50 ml Milch

30 g Parmesan, gerieben

1 EL Mehl

150 g Toastbrot,

in Würfel geschnitten

1 Prise Muskatnuss

Salz /p>

Pfeffer, frisch gemahlener

10 g Parmesan, gerieben

50 g Butter, zerlassen

Gerät: [Kochfelder](#)

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 13 g

Kategorie: Hauptspeise



ZUBEREITUNG:

1. Eine Grillpfanne auf das Kochfeld stellen und mit höchster Leistungsstufe aufheizen.
2. Das Filet waschen, trocken tupfen. etwas Öl in die Pfanne geben und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.
3. Das angebratene Fleisch auf ein Backblech legen und das Bratenthermometer einstecken. Backblech in den Backofen schieben und das Bratenthermometer am Backofen einstecken.
4. Das Programm Zartgaren auswählen und eine Kerntemperatur von 59°C einstellen. Das Fleisch benötigt ca. 2,5 Stunden zum Garen.
5. Nach dem Garen das Rinderfilet aus dem Backofen nehmen und ca. 4 Minuten ruhen lassen. anschließend aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Sollte ihr Backofen kein Zartgarprogramm haben, dann können Sie auch die Funktion Heißluft einstellen und eine Gartemperatur von 80°C.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

1 Rinderfilet (ca. 1000 g)

1 EL Öl

Salz /p>

Frisch gemahlener Pfeffer

Gerät: [Kochfelder](#) & [Backofen](#)

Funktion: Zartgaren

Temperatur: 59°C

Nährwertangaben

Kohlenhydrate 1 g

Eiweiß 64 g

Fett 22 g

Kalorien / Broteinheiten

Rezept 466 kcal

Portion 116 kcal

Portion 0 BE

Kategorie: Dessert



ZUBEREITUNG:

1. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und 1/3 von oben als Deckel abschneiden.
2. Eiweiß in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät steif schlagen. Nüsse zugeben und vorsichtig unterheben.
3. Die Eiweiß-Masse in die Äpfel füllen. Dafür den Deckel von jedem Apfel abnehmen und etwas von der Masse einfüllen. Anschließend den Deckel wieder aufsetzen.
4. Die Äpfel nebeneinander in eine temperaturbeständige Form setzen.
5. Butter in einen Topf geben und auf das Kochfeld stellen. Die Sonderfunktion „Schmelzen“ einstellen und die Butter zerlassen. Die flüssige Butter über die Äpfel träufeln.
6. Die Form mit den Äpfeln auf einem Rost in den Backofen schieben. Den Backofen mit der Funktion Heißluft auf 180°C einstellen und die Äpfel ca. 30 Minuten backen.
7. In der Zwischenzeit den Pudding nach Anweisung auf der Packung zubereiten – jedoch mit 1 Liter Milch (anstatt 500 ml Milch).
8. Wenn die Äpfel gar sind, zusammen mit der Soße servieren.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

Für die Äpfel:

4 Äpfel

2 Eiweiß

100 g Nüsse, gemahlen

50 g Butter

Für die Vanillesoße:

1 Beutel Vanillepudding-Pulver

(für 500 ml Milch)

1 l Milch

3–4 EL Zucker

Gerät: [Backofen](#)

Nährwertangaben

Kohlenhydrate 192 g

Eiweiß 57 g

Fett 118 g