



Böflamot

Bayerisches Rindergulasch mit buntem Gemüse an nussigem Kartoffelschnee
(für 4 Personen)

Fleisch:

1 kg Rindfleisch
25 g Aktivator
(20 g Salz, 5 g Zucker)

Das Rindfleisch in Würfel schneiden (wir empfehlen Hals, Semmerrolle oder Wade).

Marinade:

0,5 Liter Johannisbeersaft oder
Traubensaft (für eine gehaltvollere
Soße Saft mit Rotwein ersetzt)
0,5 Liter Wasser
1 Zwiebel
50 g Tomatenmark
20 g Salz
10 ml Worcestersoße
1,5 g Kümmel
1 g Muskat

Alle Marinade-Zutaten vermischen. Mit der Salz-Zucker-Mischung vermischen und 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch mit der Marinade bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Folgetag das Fleisch aus der Marinade nehmen, in der Pfanne anbraten und anschließend mit der Marinade übergießen und weichkochen.

Das gekochte Gulasch mit Balsamessig, Zucker und Salz fertig abschmecken und nach Belieben mit Stärke oder einem Mehlteiglein (Mehl mit etwas Wasser glatrühren) abdicken.





Gemüse:

320 g Kohlrabi

320 g Karotte

12 g frische Kräuter

Aktivator (5 Teile Salz, 1 Teil Zucker)

Das Gemüse nach Belieben schneiden. Anschließend mit der Salz-Zucker-Mischung aktivieren und 20 Minuten ruhen lassen. Das Gemüse dann zugedeckt mit etwas Flüssigkeit für 3 bis 8 Min. dämpfen (je nach Schnittart und Bissfestigkeit verschieden). Etwas abkühlen lassen und mit den frischen Kräutern vermengen.

Tipp: Sie können den Gemüsefond, der beim Dämpfen entsteht, gerne mit etwas Stärke binden und zum Gemüse geben.

Nussiger Kartoffelschnee:

120 g Püree-Flocken

650 ml Milch (in der Klinikumsküche verwenden wir laktosefreie Milch)

85 g Butter

Muskat

Salz

Die Butter zu Nussbutter verarbeiten: Die Butter in einem Topf erhitzen und bräunen. Vorsicht: Beim Erhitzen der Butter wird die darin vorhandene Molke ausgekocht und setzt sich am Topfboden ab. Dabei darf diese nicht schwarz werden, da sie verbrennt und nicht mehr zu genießen ist. Eine schöne helle Bräune bringt den gewünschten nussigen Geschmack hervor.

Im Anschluss die gebräunte Butter durch ein feines Sieb (Haarsieb) gießen, damit das Eiweiß (Schaum/Brösel) im Sieb zurückbleibt.

Im nächsten Schritt die Milch erhitzen, die Flocken einrühren und die Nussbutter hinzugeben. Nach Belieben mit Muskat und Salz würzen.

Guten Appetit

Stefan Marquards Geheimnis

Alle Gerichte von Stefan Marquard enthalten einen sogenannten **Aktivator**: Dafür werden Fleisch und Gemüse vor dem eigentlichen Zubereiten „aktiviert“.

Was bedeutet das?

Das Gemüse oder das Fleisch wird mit dem Salz-Zucker-Gemisch (meist 4 oder 5 Teile Salz und 1 Teil Zucker) gewürzt und ruht dann für einige Minuten. Ein kleiner Schritt mit großer Wirkung, denn so behalten die frischen Zutaten ihren vollen Geschmack.

