

Zweierlei Bio-Rind mit Erdäpfelnidei, Kohlrabi und Kürbis

1/3 Fleisch

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 1 Personen



Zutaten

400 G	Rinderfilet
200 G	Rinderbackerl
120 ML	Rinderfond
	Salz
	Pfeffer

Verfasst von: Johann Binder

Zubereitung

1. Rindsfilet und Rinderbackerl zuputzen oder vom Metzger zugeputzt kaufen.
2. Die Backerl scharf anbraten und für 2 Stunden im Rinderfond dünsten.
3. Das Filet mit Pfeffer würzen und anschließend scharf anbraten.
4. Danach bei 120°C im Ofen auf 54°C Kerntemperatur garen.
5. Das fertig gegarte Filet einige Minuten rasten lassen, dann ist es bereit zum Anschneiden.

Info

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

RESTL-TIPP: Übriggebliebene Nidei kross anbraten und mit Sauerkraut servieren!

Zweierlei Bio-Rind mit Erdäpfelnidei, Kohlrabi und Kürbis

2/3 Gemüse

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 1 Personen



Verfasst von: Johann Binder

Zutaten

200 G	Kürbis
200 G	Kohlrabi
2 EL	Butter
120 ML	Wasser
	Olivenöl zum Anbraten
	Schnittlauch zum Dekorieren
	Rosmarin
	Salz
	Pfeffer
1 PRISE	Muskatnuss

Zubereitung

1. Kürbis und Kohlrabi in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Würfel in Olivenöl scharf anbraten und mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Für den Kohlrabi ca. 30 g Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und anschließend mit etwa der gleichen Menge Wasser aufgießen.
4. Den Kohlrabi darin so lange köcheln, bis sich eine Bindung ergibt.
5. Zum Abschluss den glasierten Kohlrabi mit etwas fein gehacktem Schnittlauch verfeinern.

Zweierlei Bio-Rind mit Erdäpfelnidei, Kohlrabi und Kürbis

3/3 Nidei

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 1 Personen



© Weitblick/Johannes Radlwimmer

Zutaten

1 KG	mehlige Erdäpfel
400 G	Dinkelmehl
2 TL	Salz
1 PRISE	Muskatnuss
4	Eidotter
2 EL	Butterschmalz zum Braten

Verfasst von: Johann Binder

Zubereitung

1. Kartoffeln in der Schale weich kochen.
2. Noch heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
3. Mit dem Mehl, Eigelb und den Gewürzen zu einem Teig verkneten.
4. Aus dem Teig daumendicke Rollen formen und davon ca. 2 cm breite Stücke – die Nidei – abstechen.
5. Ca. 4 Minuten in Salzwasser kochen.
6. Aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und in Butterschmalz goldgelb braten.