

Roulade vom Angusrind mit Vanille-Chilli-Schmand

Zutaten (für 6 Personen):

300 g	Rinderlende dünn geschnitten
2 Bund	Rucola
12 Stück	getrocknete Tomaten
6 EL	Schmand oder Sauerrahm
½ TL	Vanillemark gemahlen
2 EL	geröstete Pinienkerne
	Chilli geschrotet
	Meersalz
100 g	Parmesan gehobelt

Zubereitung:

Rinderlende dünn schneiden und zwischen zwei Folien nochmals dünn ausklopfen.

Schmand mit dem Chilli und dem Vanillemark in einer Schlüssel verrühren.

Rinderlende auf ein Blech legen und mit Salz und Pfeffer würzen - anschließend mit dem Vanille-Chili-Schmand bestreichen.

Die gehackten, getrockneten Tomaten, Rucola und Pinienkerne darüber verteilen.

Alles zu einer Roulade zusammenrollen.

Anrichten:

Roulade in Scheiben schneiden und auf den Teller geben.

Parmesan darüber verteilen und mit tasmanischem Pfeffer würzen.

Mediterranes Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Tomaten
- Salz, Pfeffer, Zucker
- je nach Geschmack kann man Thymian + Rosmarin dazugeben
- 5 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel

Zubereitung:

Gemüse in 1,5cm große Würfel schneiden - bitte nicht mischen, weil der Garpunkt bei jedem Gemüse anders ist.

Zucchini, Paprika, Zwiebel, Knoblauch im heißen Olivenöl ohne Farbe anschwitzen.

Nach ca. 3 Minuten die gewürfelten Auberginen dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Zum Schluss die gewürfelten Tomaten dazugeben und 2 Minuten mitbraten.

Zanderfilet

Zutaten (für 4 Personen):

600 g	Zanderfilet ohne Haut
	Sahne
	Pfeffer
	Mehl zum Bestäuben
4	mittelgroße Kartoffeln schälen und grob mit der Reibe raspeln
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

Zanderfilet salzen, pfeffern und mehlieren.

Die grob geraspelten Kartoffeln auf eine Fischseite geben, andrücken und in die heiße Pfanne mit Butterschmalz auf der Kartoffelseite goldbraun braten. Die andere Seite ebenfalls mit den Kartoffelraspeln belegen und goldbraun braten.