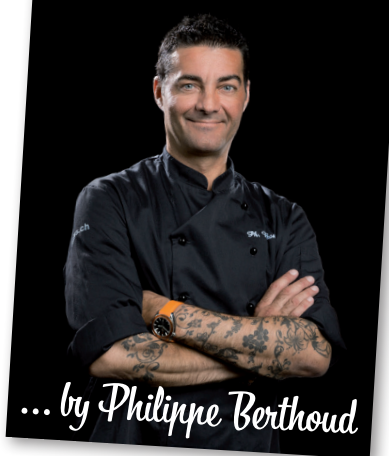


Rezept aus der Sendung

„Hilfe, ich koche“ vom 24. Juni 2016

J-Bone Steak vom Grill Kalbsherz, Süsskartoffelpüree und selbst gemachtes Ketchup



... by Philippe Berthoud

Zutaten für 4 Personen

... für das T-Bone Steak

- 2 T-Bone Steaks à ca. 600 g
- Olivenöl, Salz, Pfeffer
- Grill

... für das Kalbsherz vom Grill

- 1 Kalbsherz (kann im Manor vorbestellt werden)
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

... für das Süsskartoffelpüree vom Grill

- 800 g Süsskartoffeln
- Grobes Salz, Alufolie, Olivenöl
- 3 EL Honig
- 50 g Butter
- 2 dl Bouillon oder Kokosnussmilch

... für das selbst gemachte Ketchup

- 1,5 kg reife Tomaten
- 1 TL Chiliflocken
- 130 g Zucker oder Honig
- 1,2 dl Weissweinessig
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 Zimtstange
- 1 TL Senfpulver
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung Die Glut muss bereit sein für das Fleisch - nicht umgekehrt. Je besser die Qualität des Fleisches ist, desto weniger Gewürze verwendest du. Also die Steaks mit Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und ab auf den Grill. Auf jeder Seite ca. 3-4 Minuten grillen. Die Zeit hängt stark vom Gewicht des Fleisches ab. Idealerweise arbeitest du mit einem Fleischthermometer. Das kommt in die dickste Stelle des Steaks. Wenn die Kerntemperatur 54°C anzeigt - ab an den Tisch. | Das Herz vom Metzger vom Fett befreien lassen. Das Fleisch in Stücke schneiden. Mit etwas Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und ab auf den heissen Grill. Ich empfehle dir eine Kerntemperatur von ca. 54°C (verwende einen Fleischthermometer) | Die Süss-



kartoffeln schälen, vierteln, mit Olivenöl beträufeln und salzen. Jeweils 4 Stück (1 Süsskartoffel) in Alufolie aufrollen und direkt in der Glut für 30-40 Minuten weich garen. Die restlichen Zutaten begeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. | Die Tomaten in

grobe Würfel schneiden. Das Öl in einem grossen Topf erwärmen und Chiliflocken, Paprika, Koriander, Senfpulver und die Zimtstange für 1 Minute erwärmen. Die Tomaten begeben und zugedeckt aufkochen. Sobald das Ketchup kocht, den Deckel wegnehmen und für 1 bis 1.5 Stunden leicht köcheln lassen - öfters rühren. Die Zimtstange heraus nehmen und die Tomaten mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Auf Zimmertemperatur auskühlen lassen, dann im Kühlschrank für mindestens 3 Stunden durchkühlen.

Weitere Rezepte finden Sie unter:
www.bielertagblatt.ch/berthoud

Wiederholungen in der Folgewoche MO bis
FR zwischen 14.00 und 16.00 Uhr oder
zwischen 18.00 und 18.30 Uhr.

MANOR  FOOD



TeleBielingue

www.telebielingue.ch