

Rinderfilet Total



Inhalt

Einleitung	04
Georg Essig	05
Wissenswertes zum Rind	06
Zerteilen und Zuputzen	08
Rinder-Carpaccio mit Rucola und Parmesan	10
Rinder-Tatar	12
Braune Jus Dunkle Sauce für Fleischgerichte	14
Sous-Vide gegartes Rinderfilet	16
Noble Rinderroulade mit Kraut gefüllt dazu Erdäpfel-Kürbis-Gröstl	18
Rinderfilet unter der Koriander-Kruste	20
Klassisches Rinderfilet mit Pfefferrahmsauce	22
Filetspitzen Stroganoff mit Fregola Sarda	24



Einleitung

7Hauben will es dir erleichtern, dich beim Kochen weiterzubilden. Deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Spitzenköchen, die ihr Wissen in unseren Online-Kursen weitergeben. Damit bekommst du die besten Tipps vom Profi und kannst jederzeit und von Zuhause aus den Kurs ansehen, die Inhalte nachmachen und dich selbst mit deinen neu gewonnenen Kochkünsten begeistern.

In diesem Kurs von Haubenkoch Georg Essig geht's einem Seesaibling an den Kragen: Dieser wird komplett verwertet, auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Die Rezepte und teilweise auch das Filetieren gelten nicht nur für den Seesaibling, du kannst das Gelernte genauso bei anderen Fischen anwenden. In diesem Kurs erfährst du alles, was bei der Zubereitung von Fischen wichtig ist, was aus einem Fisch alles entstehen kann und wie du wirklich nichts davon verschwendest. Und dabei verrät dir der Haubenkoch seine besten Fischrezepte. Viel Spaß und Erfolg beim Nachkochen und Ausprobieren!

Danke!

Miele

Georg Essig

Für den 1962 geborenen Georg Essig war recht bald klar, dass er in die Gastronomie gehen möchte. Deshalb besuchte er die Hotelfachschule Bad Leonfelden und wusste danach: „Ich werde definitiv kein Koch.“ Dies sollte sich glücklicherweise nicht bewahrheiten.

Tatsächlich kehrte Georg Essig der Küche zunächst aber den Rücken und widmete sich dem Wein. Unter anderem arbeitete er fünf Jahre lang auf einem Kreuzfahrtschiff als Sommelier.

1987 eröffnete er gemeinsam mit seiner Frau Cornelia sein erstes Restaurant, den Vogelkäfig. Beide waren anfangs im Service tätig, erkannten aber, dass dies langfristig nicht gut gehen konnte. Nach drei Jahren, in denen zweimal der Küchenchef wechselte, war den Besitzern deshalb klar: „Du musst selbst in der Küche stehen, um unabhängig zu sein.“

Seitdem steht er also doch in der Küche. Nach 23 Jahren im Vogelkäfig inzwischen jedoch in einer anderen: im Essig's am Froschberg in Linz. Mit diesem Gourmetrestaurant gab sich der Zwei-Hauben-Koch jedoch noch immer nicht ganz zufrieden und suchte nach neuen Herausforderungen. Diese fand er in den Kochkursen.

Seine beliebten Themenkurse werden regelmäßig in seinem Restaurant angeboten und mit Freude besucht. Und nun kann Georg Essig sein Wissen und seine Fertigkeiten auch über Online-Kochkurse weitergeben – was ihn, 7Hauben und hoffentlich auch dich freut!

„Nach Beendigung der Hotelfachschule war klar für mich: Ich werde definitiv kein Koch.“



Georg Essig

Essig's

Niederreithstraße 35b, A-4020 Linz

Tel. +43 732 770193

Fax. +43 732 770193-2

info@essigs.at

www.essigs.at

Wissenswertes zum Rind

Tipp: Wenn du das Rinderfilet vakuumiert kaufst, achte auf's Blut: Wenn dieses nicht mehr dunkelrot, sondern hellrot und milchig ist, liegt es schon zu lange in der Verpackung.

Der Lungenbraten ist das beste Stück vom Rind, deshalb sollte auch jeder Teil davon verwertet werden.

Die nobelste Art des Rindes ist das Kobe Beef aus Japan, das an seiner Fettmarmorierung zu erkennen ist – und am hohen Preis. Etwas günstiger aber ebenfalls von sehr hoher Qualität ist das argentinische Rind, das von Georg Essig empfohlen wird. Aber auch Angus, Charolais oder Galloway Rinder haben eine sehr gute Qualität.

Qualität hat aber nicht nur mit der Art des Rindes zu tun. Natürlich muss Fleisch frisch sein, aber auch nicht zu frisch. Denn damit es wirklich gut schmeckt, muss es erst reifen. Fleischsorten, die unter dem Filet liegen, haben eine Reifezeit von 2 – 3 Wochen. Das Filet selbst sollte mindestens 7 – 10 Tage abgehangen sein. Je länger das Fleisch reift, desto zarter wird es. Ein gutes Rinderfilet erkennst du daran, dass es dunkelrot bis leicht violett ist.



Zerteilen und Zuputzen

Werkzeug: Schneidebrett,
scharfes Messer

Wenn du einen ganzen Lungenbraten samt Sehnen vor dir hast, musst du den Kopfteil vom eigentlichen Filet trennen und die Sehnen entfernen.

Schneide hierfür zunächst die Sehnen ein, die zwischen Kopf- und Filetteil sind. Dann kannst du das kleine Kopfteil nach hinten klappen, die große Sehne vorsichtig freilegen und anschließend den gesamten Kopfteil in einem Schnitt abtrennen. So erhältst du das schöne Filetstück als Ganzes.

Kopfteil

Die Sehnen vom Kopfteil herausschneiden und sehr genau entfernen. Die flachen Teile herunterschneiden, diese können für Filetspitzen oder fürs Beef Tatar verwendet werden. Den Mittelteil kannst du auseinanderschneiden und flach drücken, so erhältst du zwei Steakstücke, Tournedos genannt. Schneide die Filetspitzen in gleichmäßiger Stärke, damit sie dieselbe Garzeit haben.

Filetteil

Die große Sehne herunterschneiden: Hierfür den vorderen Teil der Sehne freilegen, spannen und mit dem Messer leicht nach oben gedrückt entfernen. Da mit der Sehne die braune Sauce zubereitet wird, darf diese auch einige Fleisch-Rückstände behalten. Entferne aber auch die kleineren Sehnen. Auf der Unterseite kann sich ebenfalls eine weiße Schicht befinden, bei der es sich wahrscheinlich um Fett handelt. Du kannst das überprüfen, indem du es zerdrückst: Eine Sehne würde sich nicht zerdrücken lassen. Das Fett soll am Filet dranbleiben. Aus der Spitze des Filets lassen sich wie beim Kopfteil die gleichmäßigen Filetspitzen schneiden. Der nächste Teil sind wieder die Tournedos. Um aus einem dünneren Teil ein größeres Steak zu bekommen, einfach ein längeres Stück abschneiden und dieses aufgestellt zusammendrücken.

Wenn du den Mittelteil in Steaks schneist, achte auch hierbei wieder darauf, dass die Steaks dieselbe Stärke haben.



Rinder-Carpaccio mit Rucola und Parmesan

Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Portionen
4



Schwierigkeit
mittel

300 g	Rinderfilet (wenn möglich aus dem Mittelteil)
	Rucola
	Zitronensaft
	Olivensöl
	Balsamico
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1 Filet vorbereiten

Das benötigte Stück vom Filet herunterschneiden, mit Pfeffer würzen, in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 8 Stunden einfrieren. Eine Stunde bevor es zum Einsatz kommt, das gefrorene Filet vom Gefrierfach in den Kühlschrank legen, damit es antaut und leichter schneidbar ist. Das Fleisch anschließend mit der Schneidemaschine in dünne Scheiben schneiden und überlappend auf den Teller legen.

Schritt 2 Marinieren & Geschafft

Das Carpaccio mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. In die Mitte des Carpaccios den Rucolasalat platzieren und Olivenöl und Balsamico darüberträufeln. Mit einem Sparschäler Parmesan dünn darüberhobeln. Geröstete Pinienkerne passen eventuell auch noch gut dazu.

Tipp: Um das Carpaccio schon vorzubereiten, eine Frischhaltefolie auf den Teller legen und die Carpaccio-Scheiben darauf platzieren. Dies kann für beliebig viele gestapelte Portionen gemacht werden. Dann wieder einfrieren. Beim Anrichten das Carpaccio mit Hilfe der Folie auf einen Schlag auf den Teller klatschen.

