7hauben

Rinderfilet Total

mit Georg Essig



Begleitheft mit allen Rezepten

7hauben.com

Inhalt

Das Beste vom Rind

Georg Essig

Wissenswertes zum Rind

Zerteilen und Zuputzen

Rinder-Carpaccio mit Rucola und Parmesan

Rinder-Tatar

Braune Jus Dunkle Sauce für Fleischgerichte

Sous-vide-gegartes Rinderfilet

Noble Rinderroulade mit Kraut gefüllt, dazu Erdäpfel-Kürbis-Gröstl

Rinderfilet unter der Koriander-Kruste

Klassisches Rinderfilet mit Pfefferrahmsauce

Filetspitzen Stroganoff mit Fregola Sarda










Das Beste vom Rind

Wenn du ein ganzes Rinderfilet zuhause hast, kannst du daraus verschiedene Gerichte zubereiten. In diesem Kurs lernst du, wie das gelingt!

Das Rinderfilet (oder in Österreich: der Lungenbraten) ist der absolute unangefochtene König unter den Fleischstücken. Es ist butterzart, mager und ein Garant für kulinarische Festtage. Doch gerade weil es so wertvoll ist, haben viele Hobbyköche großen Respekt vor der Zubereitung. Was, wenn es trocken wird? Was, wenn der Garpunkt nicht stimmt?

Damit ist jetzt Schluss! In diesem Onlinekurs nimmt dich 2-Haubenkoch Georg Essig an die Hand und zeigt dir, wie du das volle Potenzial aus einem Rinderfilet herausholst – ganz ohne Stress und mit absoluter Gelinggarantie.

Egal, ob roh als hauchdünnes Carpaccio und edles Beef Tatar, perfekt auf den Punkt gebraten als Steak mit Pfefferrahmsauce, sanft gegart aus dem Sous-vide-Bad oder raffiniert verarbeitet als Filet-Roulade und Geschnetzeltes Stroganoff-Art: Georg Essig zeigt dir Schritt für Schritt, wie facettenreich dieses Fleisch wirklich ist. Und weil zu einem perfekten Fleischgericht auch die perfekte Sauce gehört, lernst du ganz nebenbei, wie du aus den Abschnitten (Parüren) eine fantastische, tiefdunkle Jus einkochst.

Georg Essig

Für den 1962 geborenen Georg Essig war recht bald klar, dass er in die Gastronomie gehen möchte. Deshalb besuchte er die Hotelfachschule 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* 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.



Georg Essig

> Das Filet ist der edelste Teil des Rindfleisches.

Rinder-Carpaccio
mit Rucola und Parmesan



Zutaten & Infos

Zubereitung	Gesamtzeit	Portionen
15 min	**30 min**	**4**

als Vorspeise

1 EL	Balsamico
4 EL	Olivenöl S!
50 g	Parmesan
	Pfeffer
2 EL	Pinienkerne, geröstet
300 g	Rinderfilets, wenn möglich, aus dem Mittelteil
60 g	Rucola
	Salz S!
2 EL	Zitronensaft

Rezeptschritte

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.

300 g Rinderfilets (wenn möglich, aus dem Mittelteil)

Schritt 2

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 kühlen. Beim Anrichten das Carpaccio mit Hilfe der Folie auf einen Schlag auf den Teller stürzen.

- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl S!
- Salz S!
- Pfeffer
- 60 g Rucola
- 1 EL Balsamico
- 50 g Parmesan
- 2 EL Pinienkerne (geröstet)

Begleitheft
mit Rezepten und Infos
für den Online-Kochkurs
mit Georg Essig

Kurs
Rinderfilet Total

Koch
Georg Essig

7hauben.com