



US-RINDERFILET

Liebe Freunde,

als aller Erstes wünsche ich euch frohe Weihnachten und ein besinnliches Fest. Heut ist nun der große Tag gekommen, an dem ihr eure Liebsten bekochen und verwöhnen wollt.

Also bloß keine Panik...

Ihr seid nicht alleine denn ich bin im Notfall bei Euch.

Michael Wollenberg Tel: 0170 47 20 539

Traut euch wenn Ihr Hilfe braucht.

Jetzt zum Ablauf:

US-Rinderfilet aus Nebraska mit Sauce Bernaise

Das Filet ist portioniert, angebraten und gewürzt. Bitte aus der Alufolie herausnehmen.

Den Ofen auf 220 Grad vorwärmen.

8 – 9 Minuten ist englisch /rare

10 – 12 Minuten ist medium

13 – 15 Minuten ist durch / well done

- 1) Die Knödel im kochenden Salzwasser aufkochen und 10 Minuten leicht wallen lassen.
- 2) Den Johannisbeerrotkohl könnt ihr in dem Plastikgefäß für 6 Min. in der Mikrowelle erwärmen. Nach 3-4 Min umrühren und nochmals für 3 Min. erhitzen. Falls keine Mikrowelle vorhanden ist, den Rotkohl im Topf auf halber Stufe vorsichtig erhitzen. Mit Teigschaber umrühren.
- 3) Den jungen Rosenkohl könnt ihr in dem Plastikgefäß für 3 Min. in der Mikrowelle erwärmen. Es ist ratsam ihn dann in einen Topf zu geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat nachzuschmecken. Falls keine Mikrowelle vorhanden ist den Rosenkohl auf halber Stufe im Topf erwärmen. Bitte etwas Wasser dazu geben, so dass er nicht anbrennen kann.
- 4) Das Selleriepüree könnt ihr in dem Plastikgefäß für 6 Min. in der Mikrowelle erwärmen. Mit dem Teigschaber nach 3 Min. umrühren und nochmals 3 Min. erhitzen. Falls keine Mikrowelle vorhanden ist das Selleriepüree auf halber Stufe im Topf erwärmen. Immer wieder umrühren.
- 5) Die Kronsbeeren in Cassis ebenfalls für 1 Min. in die Mikrowelle geben. Nicht länger, da sie sonst platzen. Falls keine Mikrowelle vorhanden ist die Kronsbeeren im Topf auf kleiner Stufe vorsichtig erwärmen.
- 6) Die Bratensauce in einem Topf auf halber Stufe erwärmen. Mit dem Schneebesen umrühren.

7) Das Apfelkompott mit Rosinen wird kalt in einer Schale serviert.

Damit die Beilagen nicht kalt werden müssen sie in heiße Beilagenschüsseln abgefüllt werden. Die Beilagenschüsseln (Porzellan) könnt ihr in der Mikrowelle heiß machen. Das funktioniert nur, wenn ihr eine kleine Schale mit etwas Wasser in die Mikrowelle stellt. Die Mikrowelle erhitzt nur Wassermoleküle. Ohne Wasser wird das Porzellan nicht warm. Vorsichtig! Kein Metall in die Mikrowelle stellen! Das Selbe macht ihr mit den Porzellantellern von denen ihr essen möchtet. Aufpassen auch Teller mit einem Goldrand nicht in die Mikrowelle legen. Wer keine Mikrowelle hat kann das Porzellangeschirr im Ofen anwärmen.

ACHTUNG!

Wenn die Gans nach 40 - 45 Min. heiß und kross ist, müssen die Beilagen und die Sauce sowie die Gäste sich am Tisch befinden. Wenn ihr die Gans aus dem Ofen nehmt, muss sie sofort serviert werden da sonst der aufsteigende Wasserdampf aus dem Fleisch und dem Inneren der Gans die krosse Haut von unten wieder aufweichen lässt.

Das Selbe gilt für die Ente.

Also sofort servieren.

Da die letzte viertel Stunde in den Abläufen die Wichtigste ist, sollte man sich einen Helfer zulegen, der einem zur Hand geht. Umfüllt, rausträgt, sauber macht und möglichst nicht widerspricht. Denn ihr tragt die Verantwortung.

Ihr setzt dann das Geflügel auf ein Holzbrett, präsentiert es am Tisch, stellt es auf den Beistelltisch und tranchiert es.

Entweder mit einer Geflügelschere (einfacher) oder mit einem Tranchierbesteck. Wer sich das tranchieren zutraut kann der Anleitung folgen.

Zum tranchieren:

Als erstes trennt ihr jeweils die beiden Keulen ab.

An der Brustbeinspitze von oben am Brustbein die Brust ablösen. Erst die linke, dann die rechte. Die Brust in 2-4 Teile schneiden. Die Keulen zwischen den Gelenken halbieren.

Ich wünsche Euch viel Erfolg und Guten Appetit.

Frohe Weihnachten
Euer Michael Wollenberg