

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. Juli 2025 ▪  
 Tagesmotto „Ich will ein Rind von Dir“ mit Alexander Kumptner



**Uwe Mayer**

**Sous-vide gegarte Rinderfiletstreifen mit Süßkartoffel-Karotten-Stampf und Chakalaka-Gemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

- 400 g Rinderfilet, am Stück
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Rinderfond
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Piment d'Espelette
- 2 TL Zimt
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Gewürznelken
- 10 Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL Kardamom
- 1 EL Kurkuma
- Muskatnuss, zum Reiben

Im Mörser eine Gewürzmischung aus Pfefferkörnern, Gewürznelken, Senfkörnern und Kreuzkümmel herstellen. Muskatnuss reiben. Piment, Zimt, Chilipulver, Paprika, braunen Zucker, Kardamom und Kurkuma dazu geben und alles gut vermengen.

Rinderfilet gegen die Fasern in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und mit der Gewürzmischung und etwas Olivenöl einreiben.

Fleisch in der Tüte einschweißen und bei 50 Grad ca. 20 Minuten im Sous-Vide-Becken garen. Zum Schluss vor dem Servieren für 1-2 Minuten in einer Pfanne anbraten.

Sollte sich zu wenig Sauce im Beutel gebildet haben, das Fleisch nach dem kurzen Anbraten aus der Pfanne nehmen und Saucenansatz mit Tomatenmark, einem Schuss Rotwein und einem Schuss Rinderfond nochmals kräftig aufkochen lassen.

**Für den Stampf:**

- 1 große Süßkartoffel
- 5 Karotten
- 150 g Butter
- 100 ml Sahne
- Muskatnuss, zum Reiben
- 1 TL Salz

Süßkartoffel und Karotten schälen, in kleine gleichmäßig Würfel schneiden und in einen Topf geben. Solange garen, bis das Gemüse weich ist. Wasser abgießen und den Topf mit Deckel schütteln und ohne Deckel wieder auf Herd stellen. Diese Prozedur zwei- bis dreimal wiederholen, bis das Wasser komplett verdampft ist. Eine Prise Muskatnuss darüber reiben. Butter und einen Schuss Sahne zu der Masse geben und stampfen.

Bei Bedarf mehr Butter oder einen Schuss Sahne hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Für das Gemüse:**

250 g Weißkohl oder Spitzkohl  
250 g Karotten  
250 g TK-Erbesen  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 gelbe Paprika  
200 g stückige Tomaten, aus der Dose  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 Chilischoten  
Rapsöl, zum Braten  
1 EL Cayennepfeffer  
1 EL Paprikapulver  
2 TL Currypulver  
1 EL Chilipulver  
½ TL gemahlener Ingwer  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbesen in Salzwasser ca. 5-8 Minuten leicht köcheln lassen, rausnehmen und beiseitestellen. Chili aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Kohl und Möhren hobeln.

Knoblauch und Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ca. 75 ml Rapsöl im Wok erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chilis fein schneiden und glasig anbraten. Paprika hinzugeben und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren auf hoher Temperatur anbraten. Möhren und nach weiteren 3-4 Minuten noch Kohl, stückige Tomaten, Chilischoten, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Curry, Ingwerpulver und noch etwas Öl dazu geben. Weiter garen, sodass das Gemüse bissfest bleibt.

Zum Schluss noch die Erbsen dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.