

## DAS DEICHLUST MENÜ



### Glückstädter Matjesfilet/ Kartoffelrösti/Sauerrahm/ rote Bete/Zwiebeln

2 Matjesfilets  
1 rote Zwiebel  
1 große rote Beete  
1 Stange Frühlingslauch  
2 säuerliche Äpfel  
2 Gewürzgurken  
4 EL Sauerrahm  
2 EL Crème fraiche  
1 TL Brantweinessig  
1 TL Rapsöl  
1 große Kartoffel  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Dill, Schnittlauch, Petersilie, Kresse,  
1 dünne Scheibe Salatgurke, längs gehobelt

#### Zubereitung

Matjesfilets längs halbieren, spiralförmig einrollen, beiseite stellen.

Kartoffel schälen und grob reiben. Mit Ei vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mit Hilfe eines Servierings vier Rösti formen. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten und im Ofen bei 180 Grad fertig backen.

Rote Beete 40 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen. In acht daumendicke Rechtecke schneiden und beiseite stellen.

Die Reste von der roten Beete in kleine Würfel schneiden.

Beide Äpfel schälen. Einen Apfel in vier dicke Scheiben schneiden, das Kerngehäuse entfernen. Den zweiten Apfel in Würfel schneiden. Die Gewürzgurken, die rote Zwiebel, die Lauchzwiebel ebenfalls klein würfeln und mit den Rote-Beete-Würfeln, den Apfelwürfeln, Sauerrahm, Crème fraiche, Essig, Öl, Salz, Pfeffer abschmecken.

Den Kartoffelrösti, den Apfelring und den Rote-Bete-Salat zu einem Türmchen anrichten. Die Rote-Bete-Rechtecke anlegen, das eingerollte Matjesfilet auf den Salat legen und den Teller mit Schnittlauch, Kresse, den anderen Kräutern, der eingerollten Gurkenscheibe und Crème-fraiche-Tupfen garnieren.



### Zweierlei vom nord- deutschen Weideochsen/ Kartoffel-Kürbisgratin/ getruffeltes Rahmkraut/ Portweinsauce

4 Ochsenfiletsteaks à 120 g, vom Metzger zugeschnitten  
500 g Ochsenbacke, geputzt  
500 g Kartoffeln, geschält  
1 kleiner Muskatkürbis  
600 g Sauerkraut  
1 Ltr. Sahne  
80 g Trüffelpüree  
500 ml Portwein  
500 ml Fleischbrühe  
1 EL Tomatenmark  
20 g Butter  
Rosmarin, Thymian  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Mehl, Ei und Paniermehl zum Panieren  
Gekochte Kürbiswürfel, gekochter wilder Broccoli

#### Zubereitung:

Die Ochsenbäckchen in einem Topf scharf anbraten, das geschnittene Wurzelgemüse dazugeben, weitere fünf Minuten anrösten, mit Salz würzen, Tomatenmark unterrühren und mit Portwein ablöschen. Fleischbrühe hinzugeben. Abgedeckt im Ofen bei 120 Grad für ca. drei Stunden schmoren. Dabei alle halbe Stunde nach Bedarf etwas Wasser angießen,

um das Ansetzten zu verhindern. Die Ochsenbacken aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Für die Sauce den Schmorfond durch ein Sieb geben und in einem Topf ca. 30 Minuten reduzieren. Ggf. mit etwas Maisstärke binden.

Für das Gratin die Kartoffeln und den Kürbis in dünne Scheiben hobeln. Mit 800 ml Sahne, Salz, Muskat und Pfeffer vermengen. In einer ofenfesten Form bis 120 Grad im Ofen ca. 120 Minuten backen.

Das Sauerkraut in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb anschwitzen. 200 ml Sahne, das Trüffelpüree und die Butter dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinreduzieren lassen.

Die Filetsteaks von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 140 Grad im Ofen ca. zehn Minuten medium garen. Ochsenbäckchen in fingerdicke Scheiben schneiden, in Mehl, geschlagenem Ei und Paniermehl wälzen und in heißem Fett bei 180 Grad ca. vier Minuten goldgelb ausbacken.

Saucenspiel auf den Teller geben. Filetsteaks, Bäckchen, Gratin und Kraut darauf zu einem Türmchen anrichten. Nach Belieben mit Kürbiswürfeln und wildem Broccoli anrichten.



### Gebrannte Haselnuss- creme/Altländer Birnen- sorbet/geschmolzene Vollmilchschokolade

500 g Birnen  
150 ml Birnensaft  
100 g Zucker  
Saft und Abrieb von einer Limette  
1 Vanilleschote  
1 Blatt Gelatine

#### Zubereitung:

Gelatine einweichen. Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen, klein schneiden. Saft und Schale von der Limette mit dem Zucker, dem Birnensaft, der Vanilleschote aufkochen, die Birnenwürfel ca. zehn Minuten darin kochen. Vanilleschote entfernen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen. Birnen im heißen Sud pürieren.

Durch ein Sieb streichen und vollständig auskühlen lassen. Dann in einer Eismaschine gefrieren lassen.

250 ml Sahne  
250 ml Milch  
4 große Eigelb  
100 g Zucker  
80 g brauner Zucker  
50 g gemahlene Haselnusskrokant  
50 g Haselnussirup

Sahne, Milch, Eigelb verquirlen, den weißen Zucker unterrühren. Vier ofenfeste Förmchen mit Öl auspinseln, die Masse einfüllen.

Ofen auf 150 Grad vorheizen. Die Fettpfanne des Ofens bis zum Rand mit kochendem Wasser füllen und auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben. Die Förmchen mit der Creme hineinstellen und 55 Minuten stocken lassen. Vollständig auskühlen lassen und mind. Zwei Stunden im Kühlschrank kaltstellen. Aus den Förmchen stürzen

100 g dunkle Kuvertüre  
50 g Zucker  
1 Vanilleschote  
100 ml Kaffeesahne

Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen, Zucker, Vanillemark und Kaffeesahne unterrühren. Abkühlen lassen.

In einen tiefen Teller die Schokoladensauce gießen, darauf die gestürzte Creme geben und mit braunem Zucker mit einem Flambierbrenner abflämmen. Eine Nocke Sorbet dazulegen.

## BALANCE

SPORT ALTES LAND

### ENDLICH FIT DURCH DEN ALLTAG.

**Fitness Abo** ab 39,90 € pro Monat

**EMS Abo** ab 64,00 € pro Monat

#### 10er Karten

Kurse 125,00 €

Geräte inkl. Check-Up 149,00 €

#### Funktionstraining und Reha Sport

Wird vom Hausarzt verschrieben und die Kosten trägt Ihre Krankenkasse.

#### T-Rena (Reha Nachsorge)

Verschreibt Ihnen der behandelnde Arzt während Ihrer Reha.

### WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Alter Marktplatz 2  
21720 Steinkirchen

04142 81 12 46

info@balance-althesland.de  
www.balance-althesland.de

## RV Fit

RV-Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

Deutsche Rentenversicherung  
Sicherheit für Generationen

Weitere Angebote auf unserer Homepage und in unserem Shop:

balance-althesland.de/shop