

MEDAILLONS UND KÄSE, GERÄUCHERT

Räuchern

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.
Räuchern: ca. 15 Min.

4 Kalbsmedaillons
(je ca. 150g)

160g Ziegenkäse
(z. B. Chèvre St-Jacques)

1 EL Olivenöl

500g Fenchel, fein gehobelt

1 EL Zucker

1 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach
Bedarf

60g Räuchermehl
(z. B. Kirschbaum)

1 EL Olivenöl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1. Medaillons und Käse ca. 30 Min. vor dem Räuchern aus dem Kühlschrank nehmen.
2. **Fenchelgemüse:** Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Fenchel andämpfen, Zucker darüberstreuen, ca. 2 Min. weiterdämpfen. Bouillon dazugießen, Fenchel bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. knapp weich kochen, würzen, zugedeckt beiseite stellen.
3. Räuchermehl im Bratpfopf bei grosser Hitze ca. 5 Min. rösten, bis sich Rauch entwickelt. Hitze reduzieren, ein Dämpfkörbchen auf das Räuchermehl stellen. Medaillons darauflegen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, Käse dazulegen.
4. **Räuchern:** zugedeckt ca. 15 Min. bei kleiner Hitze. Die Kerntemperatur soll ca. 55 Grad betragen. Medaillons und Käse herausnehmen. Räuchermehl in einer Schüssel auskühlen, Pfanne ausreiben.
5. Öl begeben, heiss werden lassen. Medaillons beidseitig je ca. 1 Min. braten, würzen, mit dem Fenchelgemüse und dem Käse anrichten.

Profi-Tipps zum Räuchern: siehe Seite 2.

Tipp: Statt Ziegenkäse 1 Tomme (ca. 150g) verwenden.

Portion: 366 kcal, F 21 g, Kh 6g, E 39g



RÄUCHERN

Räuchern ist eine sehr alte Technik, die früher vor allem zur Haltbarmachung von Fleisch, Wurst und Fisch eingesetzt wurde. Diese Technik wird heute auch angewendet, um das Fleisch geschmacklich zu veredeln.

Zubehör

Unbeschichteter Bratopf, Dämpfkörbchen, Fleischthermometer und Räuchermehl.

Vorbereitung

Fleisch 30 Min. bis 1 Std. vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen.

Räuchermehl offen im Bratopf bei grosser Hitze ca. 5 Min. rösten, bis sich Rauch entwickelt. Hitze reduzieren, Dämpfkörbchen auf das Räuchermehl stellen.

Zubereitung

Fleisch in das Dämpfkörbchen legen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, Deckel aufsetzen. Nach Angabe im Rezept bis zum Erreichen der Kerntemperatur räuchern.

Tipps

- Räuchermehl ist bei Coop Bau+Hobby oder im Internet erhältlich.
- Während des Räucherns Dampfzug einschalten, da sich Rauch ähnlich wie am Lagerfeuer entwickelt.
- Heisses Räuchermehl vor dem Entsorgen immer in einer Schüssel auskühlen.
- Die Russrückstände an Bratopf und Dämpfkörbchen lassen sich mühelos reinigen.

