



SAT.1

Immer sonntags und dienstags  
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019  
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

## Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



### Salat aus Süsskartoffeln, Mango & Stangensellerie

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1-2 Süsskartoffeln
- ★ 200 ml Gemüsebouillon
- ★ 1 Mango
- ★ 2-3 Stängel Stangensellerie
- ★ 1 kleine rote Zwiebel
- ★ 1 TL Senf
- ★ ½ TL Honig
- ★ 3 EL Apfelessig
- ★ 5-6 EL Keimöl
- ★ Herbamare Original
- ★ Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Süsskartoffeln schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Würfel in der Gemüsebouillon garen, sodass aber die Süsskartoffeln noch einen leichten Biss behalten. Abgiessen und beiseite stellen. Die Mango schälen und ebenfalls in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Abschnitte in einem Mixbecher mixen und für das Dressing beiseite stellen. Den Stangensellerie waschen, die Fäden ziehen und ebenfalls in ca. 1 cm grosse Streifen/Rauten schneiden. Den Senf, Honig, Essig, das Mangopüree in einer Schüssel verrühren und das Keimöl langsam einfließen lassen. Dressing mit Herbamare und Pfeffer abschmecken.





A.Vogel  
Herbamare®  
Meersalz mit Gemüse und Kräutern



KITCHEN  
CASE



Torste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags  
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019  
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

## Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



### Frischkäse:

ca. 15 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 200 g Frischkäse
- ★ 200 g Hüttenkäse
- ★ 5 getr. Aprikosen
- ★ 30 g Baumnüsse
- ★ 1 EL gehackte Kräuter  
Petersilie, Dill, Kerbel, o.ä.
- ★ Herbamare Original
- ★ Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Frischkäse und Hüttenkäse in eine Rührschüssel geben. Aprikosen in ganz feine Würfel schneiden.
- Baumnüsse fein hacken.
- Kräuter fein hacken.
- Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.
- Mit Herbamare und Pfeffer abschmecken.





SAT.1

Immer sonntags und dienstags  
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019  
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

## Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



### Rindsfilet Sous - Vide:

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 4 Rindsfilet Medaillons à 150g
- ★ 20 g Butter
- ★ 1 Zweig Thymian
- ★ 1 Zweig Rosmarin
- ★ 1 Knoblauchzehe
  
- ★ 20 g Butter
- ★ 1 Zweig Thymian
- ★ 1 Zweig Rosmarin
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ Herbamare Trocomare

Zubereitung:

Topf mit ca. 3 Liter Wasser füllen und das Wasserbad auf 58-60 °C vorheizen.

Filet mit Küchenpapier trockentupfen, mit Rosmarin, Thymian, Knoblauchscheiben und Butter in den Folienbeutel geben. Zutaten von außen in der Tüte durchmassieren, damit sich alles gut mischt.

Fleisch vakuumieren, ins Wasserbad geben und 20 Minuten garen/pochieren.

Pfanne erhitzen und Butter, Knoblauch und Kräuter zusammen mit den ausgepackten Filets kurz von beiden Seiten anbraten.

Mit Herbamare Trocomare würzen.







A.Vogel  
Herbamare®  
Meersalz mit Gemüse und Kräutern



KITCHEN  
CASE



Torste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und dienstags  
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019  
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

## Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



### Béarnaise Espuma:

ca. 25 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 50 ml Weisswein
- ★ 10 ml Zitrone - Saft
- ★ 60 g Eigelb
- ★ 20 ml Kalbsjus
- ★ 20 g Estragon
- ★ 225 g flüssige/warme Butter
- ★ Herbamre Original
- ★ Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und in einem Mixbecher fein pürieren.  
Flüssige Butter dabei einlaufen lassen.  
Abschmecken, passieren und in eine ½ Liter Kisag Flasche füllen.  
Mit einer Patrone füllen und warmstellen  
(in einem Wasserbad bei ca. 45 – 50 Grad).



SAT.1

Immer sonntags und dienstags  
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019  
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

## Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



### Kartoffelstampf:

ca. 45 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 300 g Kartoffeln geschält  
Mehlig kochend
- ★ 500 g Wasser

Zubereitung:

Kartoffel in leichtem Salzwasser weich kochen.  
Unbedingt kalt ansetzen, damit die Stärke binden  
kann). Kartoffeln abschütten und im Topf auf dem  
Herd bei kleinerer Hitze kurz ausdämpfen.  
Topf vom Herd nehmen. Kartoffeln mit einer Gabel  
grob stampfen.  
Butterflocken, Petersilie und Trüffel (optional) begeben  
und gut vermengen.  
Stampf mit Herbamare Original, Pfeffer, Muskat  
abschmecken.



SAT.1

Immer sonntags und dienstags  
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.03.2019  
KitchenCase bei den Limmat-Nixen (Jubiläumssendung)

## Salat von Süsskartoffel, Mango, Stangensellerie mit Frischkäse Rindsfilet Sous - Vide, Béarnaise Espuma, Kartoffelstampf und grüner Spargel (für 4 Personen)



### Grüner Spargel:

ca. 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 400 g Spargel
- ★ ½ TL Öl
- ★ Prise Zucker
- ★ Herbamre Original

Zubereitung:

Den gewaschenen grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Wasser zum Kochen bringen. Spargel mit den Köpfen nach oben hineingeben, Salz, Zucker und Öl hinzufügen und den Spargel etwa 6-8 Minuten kochen lassen. Anschliessend rausnehmen, abtropfen lassen, mit Herbamare Original würzen und servieren.