

Das Rezept von Lukas Hess

# BEEF — OUT IN THE GREEN



Lukas Hess  
Hospitality Visions Lake Lucerne AG,  
Park Hotel Vitznau,  
Restaurant PRISMA



KOCHWETTBEWERB 2018

## Das Rezept von Lukas Hess

### Rezept für 4 Personen

#### **Rindsrücken**

400 g Rücken vom  
Schweizer Rind, pariert  
Salz

#### **Rindstatar**

170 g Schweizer Rindfleisch  
(z.B. Parüren vom  
Rücken)  
2 dünne Scheiben Rücken vom  
Schweizer Rind  
10 g Gurken  
10 g Ingwer  
10 g Frühlachgrün  
50 g Beeftatar-Marinade  
(nach Geheimrezept  
aus dem Restaurant  
PRISMA)  
Sesam weiss, geröstet  
Salz  
Pfeffer  
Cayenne

#### **Rinds Herz**

1 Herz vom  
Schweizer Rind  
Salz

#### **Lebersandwich**

240 g Leber vom  
Schweizer Kalb  
1 Eigelb  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Five-Spice-  
Gewürzmischung  
Petersilie, gehackt  
1 Scheibe Tramezzini-Brot  
(Toastbrot)  
Bratbutter

#### **Milzsandwich**

240 g Milz vom  
Schweizer Rind  
1 Eigelb  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Majoran, gehackt  
1 Scheibe Tramezzini-Brot  
(Toastbrot)  
Bratbutter

#### **Brokkoli-Sprossen**

1 Brokkoli  
5 g Ingwer  
5 g Peperoncini  
5 g Geflügelfond  
Oyster-Sauce

#### **Brokkoli-Fritte**

2 Brokkoliröschen  
Sonnenblumenöl  
Salz

#### **Brokkoli-Spirelli**

4 Brokkolistiele  
(ohne Löcher)  
Knoblauchöl  
Geflügelfond  
Butter  
Salz

#### **Bimi**

4 Bimi  
Knoblauchöl  
Geflügelfond  
Butter  
Salz

#### **Brokkolipüree**

Brokkoliabschnitte  
Butter  
Salz  
Pfeffer

#### **Sesamjus**

80 g Jus  
2 g Sesam weiss, geröstet  
Ducca  
Sesamöl

#### **Knochenmark-Hollandaise**

50 g Knochenmark,  
küchenfertig  
40 g geklärte Butter  
2 Eigelb  
10 g Tafelessig  
Zitronensaft  
Geflügelfond  
Salz  
Pfeffer  
Cayenne  
Worcestershire-Sauce

#### **Knochenmark, geflämmt**

4 Scheiben Knochenmark,  
küchenfertig  
100 g Sojasauce, salzarm  
50 g Sake  
50 g Mirin

### Zubereitung und Präsentation

#### **Rindsrücken**

Rindsrücken in 2 x 200 g schwere Stücke portionieren, mit etwas Salz vakuumieren und bei 50 °C für 30 Minuten sous-vide-garen. Das gegarte Fleisch trocken tupfen, salzen, von jeder Seite scharf anbraten und für 10 Minuten bei 52 °C im Hold-o-mat ruhen lassen. Das Fleisch anschliessend tranchieren und anrichten.

#### **Rindstatar**

Fleisch fein hacken, Gurken, Ingwer und Frühlauch in Brunoise schneiden, alles gut mischen und mit der Marinade vermengen. Gerösteten Sesam zugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Das Tatar zu kleinen Rollen formen, in Klarsichtfolie einrollen und im Froster anfrieren. Die dünnen Scheiben Rücken plattieren, das Tatar darin einrollen und erneut in Klarsichtfolie einrollen. Die Rollen anfrieren, in vier gleichmässige Stücke schneiden und anrichten.

#### **Rindsherz**

Das Rindsherz mit etwas Salz vakuumieren und bei 67,5 °C für 90 Minuten sous-vide-garen. Das Herz trockentupfen, parieren, in dünne Scheiben schneiden und zu Röllchen aufrollen.

#### **Lebersandwich**

Kalbsleber und Eigelb mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Five-Spice-Gewürzmischung und gehackter Petersilie abschmecken. Das Tramezzini-Brot anfrieren und auf der Aufschnittmaschine halbieren. Die Lebercreme zwischen die Tramezzini-Brot Scheiben geben und zum Sandwich formen. Das Sandwich in Bratbutter schwimmend und unter Bewegung anbraten und für 3 Minuten bei 150 °C im Ofen garen. In der gewünschten Form portionieren und anrichten.

#### **Milzsandwich**

Rindermilz und Eigelb mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und gehacktem Majoran abschmecken. Das Tramezzini-Brot anfrieren und auf der Aufschnittmaschine halbieren. Die Milchcreme zwischen die Tramezzini-Brot-Scheiben geben und zum Sandwich formen. Das Sandwich in Bratbutter schwimmend und unter Bewegung anbraten und für 3 Minuten bei 150 °C im Ofen garen. In der gewünschten Form portionieren und anrichten.

#### **Brokkoli-Sprossen**

Die Brokkoliröschen ganz fein abschaben und blanchieren. Ingwer und Peperoncini in Brunoise schneiden und mit den Brokkoli in etwas Geflügelfond erwärmen. Etwas Oyster-Sauce zugeben, abschmecken und anrichten.

#### **Brokkoli-Fritte**

Brokkoliröschen in kleine Teile zerteilen und bei 200 °C frittieren. Anschliessend salzen, auf Papier abtropfen und etwas trocknen lassen.

#### **Brokkoli-Spirelli**

Aus den Brokkolistrünken Spirelli drehen, mit Knoblauchöl ansautieren und mit Geflügelfond ablöschen. Butter zugeben, die Spirelli glasieren, mit Salz abschmecken und anrichten.

#### **Bimi**

Bimi mit Knoblauchöl ansautieren und mit Geflügelfond ablöschen. Butter zugeben, Bimi glasieren, mit Salz abschmecken und anrichten.

#### **Brokkolipüree**

Die Abschnitte vom Brokkoli blanchieren, mit Butter in Pacojet-Becher einsetzen, gefrieren und pacossieren. Vorgang einige Male wiederholen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### **Sesamjus**

Jus und Sesam etwas reduzieren, mit Ducca abschmecken und etwas Sesamöl zugeben.

#### **Knochenmark-Hollandaise**

Knochenmark in einer Sauteuse bei hoher Hitze auslassen und passieren. Butter zerlassen, mit ausgelassenem Knochenmark mischen und temperieren. Eigelb, Essig und einen Spritzer Zitronensaft auf dem Wasserbad aufschlagen. Markbutter bis zur gewünschten Konsistenz einrühren und falls nötig mit etwas Geflügelfond verdünnen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Worcestershire-Sauce abschmecken

#### **Knochenmark, geblämt**

Sojasauce, Sake und Mirin mischen, die Knochenmark-Scheiben mit der Marinade benetzen und abblämen.