

## Einkaufsliste

---

### benzoliver's Menü

Stein's Kräutersalat aus Mainz-Gonsenheim mit Balsamicodressing & gebratener Spargel

\*\*\* \*\*

Spargelcremesuppe mit gebratenem Garnelenspieß

\*\*\* \*\*

Rindersteakhüfte oder Schwäbisch Hällisches Landschweinkotelett  
mit Rotweinsauce & Kartoffelgratin

#### Salat mit gebratenem Spargel

500g Blattsalate (von Stein's Kräutergarten)  
300g weißer Spargel (vom Eichenhof Rutsch)  
Balsamicodressing vom benzoliver  
Butter, Salz, Pfeffer

#### Auf Wunsch:

Croûtons  
geröstete Kernen

#### Spargelcremesuppe mit Garnelenspieß

1 kg Spargel  
2 kleine Zwiebeln  
50 g Butter  
50 g Mehl  
200 g Schlagsahne  
2cl Zitronensaft  
Mondamin-Speisestärke  
Bambusspieße  
3 Garnelen pro Spieß

#### Rindersteakhüfte oder Kotelett mit Rotweinsauce und Kartoffelgratin

600g Kartoffeln, festkochend oder vorwiegend festkochend  
1 Stück Knoblauchzehe  
250 ml Schlagsahne  
Butter, 3 Rosmarinzwige, Salz, Pfeffer, Muskat, 1/2 Bund Schnittlauch  
400g-500g Rindersteakhüfte am Stück (von der Metzgerei Hamm) für 2 Pers.  
300g Schwäbisch-Hällisches Landschweinekotelett (von der Metzgerei Hamm) für 1 Pers.  
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch, Frischer Rosmarin,  
Rotweinsauce im Glas 250ml (vom Restaurant benzoliver 250ml)

# Blattsalat mit Balsamico-Dressing & gebratener Spargel

---



## Zutaten für 2 Personen

160g Blattsalate (von Stein's Kräutergarten)

300g weißer Spargel (vom Eichenhof Rutsch)

Balsamicodressing vom benzoliver

Butter, Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Salat zupfen, waschen, schleudern, in eine Schüssel geben und mit Dressing anmachen.
2. Spargel schälen. Danach in 3cm große Stücke schräg schneiden. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Danach Spargelstücke in der Pfanne anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen und braten bis Sie leicht gebräunt sind.
3. Den angemachten Salat schön in einem Teller in die Höhe anrichten und die angebratenen Spargelstücke drum herum anrichten.

**Empfehlung:** geröstete Kerne & Croûtons zusätzlich drüber streuen

# Spargelcremesuppe mit Garnelenspieß



---

Zutaten für 4 Personen

1 kg Spargel (vom Eichenhof Rutsch)

2 kleine Zwiebeln

50 g Butter

50 g Mehl

200 g Schlagsahne

2cl Zitronensaft

Mondamin-Speisestärke

Bambusspieße

3 Garnelen pro Spieß

## Zubereitung

**1.** Spargel schälen. Danach holzige Enden abschneiden. Anschließend Spargelschalen und Spargelabschnitte leicht mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen und 10 min ziehen lassen anschließend abpassieren. Währenddessen Spargel klein schneiden und Köpfe separat halten.

**2.** Zwiebeln schälen, feinwürfeln und in Butter in einem Topf anschwitzen. Danach mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren nach und nach den Spargelfond hinzu geben.

**3.** Spargelstücke in den Topf dazu geben und 15 min köcheln lassen. Danach den Suppenansatz mixen und durch ein grobes Sieb passieren. Schlagsahne und klein geschnittene Spargelköpfchen dazu geben mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Auf Wunsch mit Mondamin-Speisestärke, je nach Sämigkeit nachbinden.

**4.** 3 Garnelen auf einen Bambusspieß stecken und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten.

Die Suppe kann nun schön in einem tiefen Teller angerichtet werden.

Den Garnelenspieß einfach mit in den Teller legen, mit dem Ende des Spießes zum Tellerrand.

# Rindersteakhüfte & Landschweinkotelett mit Rotweinsauce & Kartoffelgratin



Zutaten für 2 Personen

---

## 1. Kartoffelgratin:

*Tipp. Gratin vorher vorbereiten*

600g Kartoffeln, festkochend oder vorwiegend festkochend

1 Stück Knoblauchzehe

250 ml Schlagsahne

Butter, 3 Rosmarinzweige, Salz, Pfeffer, Muskat, 1/2 Bund Schnittlauch

## Zubereitung

1. Sahne mit Rosmarin und Knoblauch aufkochen. Kräftig mit Salz/Pfeffer/Muskat würzen.
2. Kartoffeln schälen, waschen, je nach Größe halbieren und in feine Scheiben schneiden. Dann in eine große Auflaufform auffächern.
3. Sahne ohne Rosmarin und ohne Knoblauch über die Kartoffeln gießen und im Backofen auf mittlerer Schiene 50-60 min bei 160 Grad garen.
4. Nach dem garen mit Alufolie abdecken und zur Seite stellen

## **2. Fleisch:**

400g-500g Rindersteakhälfte am Stück (von der Metzgerei Hamm) für 2 Personen

300g Schwäbisch-Hällisches Landschweinkotelett (von der Metzgerei Hamm) für 1 Person

Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch, frischer Rosmarin,

## **3. Soße:**

250ml Rotweinsauce (vom Restaurant benzoliver)

## **Zubereitung**

1. Rindersteakhälfte und Kotelett salzen und pfeffern. Anschließend zusammen in einer Pfanne mit Pflanzenöl von allen Seiten kurz scharf anbraten. Zum Schluss 1 EL Butter, 1 zerdrückter Knoblauch, frischer Rosmarin dazu geben. Das Fleisch mit der Butter und dem eigenem Saft begießen. Daraufhin nehmen Sie das Fleisch aus der Pfanne und setzen es auf ein Gitterblech (Pfanne mit einer der beiden Rotweine ablöschen & zur Seite stellen)

Steakhälfte und Kotelett in den Ofen bei 80 Grad geben. Solange garen bis die Steakhälfte eine Kerntemperatur von 54 Grad(Medium) hat. Steakhälfte aus dem Ofen nehmen.

2. Backofen Temperatur auf 180 Grad-Oberhitze (Grill) stellen. Kotelett auf die untere Schiene schieben. Gratin dazu geben und knusprig garen.

3. Währenddessen Soße in der mit Rotwein abgelöschten Bratpfanne erwärmen.

## **4. Anrichten**

Kotelett am Stück oder Steakhälfte in Scheiben schneiden mit Kartoffelgratin und Soße schön auf einem Teller anrichten.