

# VON DER WEIDE AUF DEN TELLER



# Robert Heinzelmann empfiehlt



Robert Heinzelmann ist der einzige Haubenkoch Oberschwabens. Seine Berufsjahre haben ihn weit herum geführt, vom einfachen Landgasthof bis hin zur 3-Sterne-Küche.

Er folgte auf Maître Albert Bouley im Waldhorn in Ravensburg; Top-Gastronomien wie die Drei Stuben in Meersburg, das Fanny Hotel in Kisslegg oder die Akademie Amtzell tragen seine Handschrift.

Der gebürtige Allgäuer berät heute Gastronomien bei ihren kulinarischen Konzepten und gilt dabei als geschätzter Fachmann.

# Buchmann's BioRind

## Qualität und Genuss pur

Wir haben Robert Heinzelmann gebeten, uns seine vier Lieblingsrezepte zu Buchmann's BioRind zu verraten. Lassen Sie sich überraschen!

„Als stolzer Allgäuer fühle ich mich der regionalen Küche mit ihren frischen, saisonalen und biologisch angebauten Nahrungsmitteln am meisten verbunden – so, wie es mich meine Mama gelehrt hat.“ Da passt Rindfleisch aus Oberschwaben und dem württembergischen Allgäu natürlich hervorragend.

Gutes Rindfleisch ist für Robert Heinzelmann ein Gesamtprodukt: „Mit Sicherheit spielt das Futter eine große Rolle und wie man mit den Tieren umgeht.“

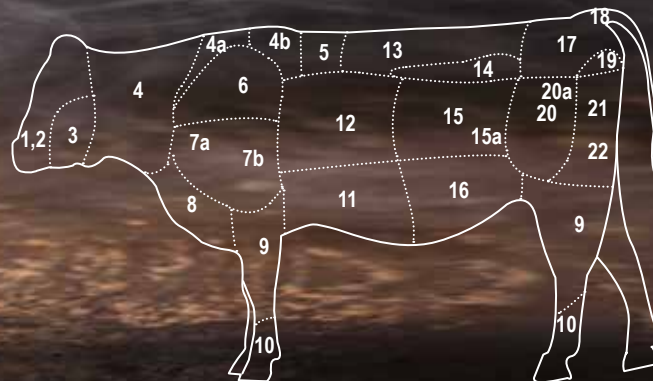
Schlachtung und Lagerung seien für die Qualität immens wichtig. Vom Discounter-Fleisch dagegen sollte man die Finger lassen: „Probieren Sie mal ein Hackfleisch-Produkt vom BioRind: Das sind Welten! Das kann nur mit dem guten Futter zu tun haben!“ Robert Heinzelmann liebt die „Nebenteile“; das seien oft die besten Stücke am Tier: „Lieber ein geschmortes Bäckle als ein Filet.“

In seiner Gourmet-Küche steht geschmorter Ochsenschwanz mit hausgemachten Spätzle ganz oben. Gerade so ein Ochsenschwanz, der bietet einen Rindfleisch-Geschmack wie sonst kein anderes Teil, sagt Heinzelmann: „Leider macht das heute fast niemand mehr.“

Zur Landküche gehört für ihn auch eine leckere Soße, die man gut und klassisch ansetzen sollte. Bei Kurzgebratenem schätzt er Entrecôte und Ribeye-Steak: „Ein bisschen Fett darf schon dran sein. Denn wenn das Fett gebraten wird, das gibt dem Fleisch erst den richtigen Geschmack.“

## VON KOPF BIS SCHWANZ EIN GENUSS

1 (Ochsen-) Maul	9 Wade /	18 (Ochsen-) Schwanz
2 Zunge	Rosenstück	
3 Backe	10 Fuß	19 Tafelspitz
4 Hals, Kamm	11 Brustkern	20 Kugel
4a Fehltrippe,	12 Querrippe,	20a Bürgermeisterstück
Zwerchrippe	Spannrippe	
4b Hohe Rippe	13 Roastbeef	21 Oberschale
5 Hochrippe	14 Filet	22 Unterschale
6 Flache Schulter	15 Suppenfleisch	
7a Falsches Filet	15a Nierenzapfen	Innereien:
7b Dickes Bugstück	16 Bauchlappen	Herz, Lunge, Leber,
8 Brust	17 Hüfte, Blume	Nieren, Milz, Pansen



Rezept 1 BioRind Bolognese



Rezept 2 Lauwarmer Tafelspitz



Rezept 3 Beef Tatar



Rezept 4 Boeuf Bourguignon



# Dinkelspaghetti mit asiatischer BioRind Bolognese

Die beliebte Bolognese einmal neu interpretiert

## Zutaten

- 800 g Dinkelspaghetti
- 500 g BioRind Hackfleisch
- 1/2 Zwiebel geschält
- 3 EL Olivenöl
- 400 ml Heinzelmanns Curry Tomate Paprika
- 400 ml Kokosmilch



**1.** Die in kleine Würfel geschnittene Zwiebel zusammen mit dem Hackfleisch in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Olivenöl anbraten.

Währenddessen die Dinkelspaghetti in ausreichend Salzwasser kochen lassen.

**2.** Sobald das Hackfleisch eine schön gebratene Farbe angenommen hat, mit Heinzelmanns Curry und Kokosmilch ablöschen, etwa 5 Minuten kochen lassen, fertig.

**3.** Die fertigen Dinkelspaghetti absieben und mit etwas Olivenöl vermengen. Bitte nicht mit kaltem Wasser abschrecken!

## Mein Tipp:

Das Tellergericht mit frisch gehacktem Koriander und etwas gepresstem Limettensaft verfeinern – für den authentischen Asia-Geschmack.

Produkte von Heinzelmanns erhältlich unter:  
[www.heinzelmanns.shop](http://www.heinzelmanns.shop)

# Lauwarmer Tafelspitz mit Gemüse-Meerrettich Emulsion

## Eine tolle und leichte Sommer-Vorspeise

### Zutaten

- 1 kg BioRind Tafelspitz
- 300 g Rindermarkknochen
- 1 Zwiebel
- 200 g Karotten
- 200 g Sellerie Knolle
- 100 g Lauch
- 2 EL Tafel- Meerrettich
- 3-4 EL weißer Balsamico
- 60-80 ml Sonnenblumenöl

**1.** Den Tafelspitz im Ganzen in genügend Wasser aufsetzen und kochen lassen, dabei mehrmals den Eiweißschaum abschöpfen.

**2.** Die Zwiebel halbieren und in einer Pfanne anbraten, bis sie dunkel gebräunt ist.

**3.** Das Gemüse und die Zwiebel Hälften zusammen mit etwas Salz, 5-6 Pfefferkörnern, 5-6 Wacholderbeeren, 2 Stück Lorbeerblätter, 1 Stengel Liebstöckel und etwas frischer Petersilie in das Tafelspitz-Wasser geben und etwa 2 Stunden sieden lassen. Bitte nicht mehr aufkochen.

**4.** Für die Gemüse- Meerrettich Emulsion, etwa 100 ml der fertigen und abgekühlten Tafelspitzbrühe in einer Schüssel zusammen mit dem Tafel- Meerrettich, dem Bal-

samico und dem Sonnenblumenöl mit einem Pürierstab erst langsam und dann auf Vollgas mixen.

**5.** Etwas aus dem Gemüse in feine Würfel schneiden und kurz blanchieren, als Einlage für die Emulsion.

**6.** Den ganzen Tafelspitz in feine Scheiben aufschneiden, gerne lauwarm oder auch kalt servieren, und mit der Gemüse- Meerrettich Emulsion nappieren.

### Mein Tipp:

Verwenden Sie als Balsamico den weißen Balsamico von „Gölles“ aus der Steiermark.

Das Gericht ist in Kombination mit einem kühlen Glas Roséwein ein absoluter Genuss.





# Heinzelmanns Beef Tatar

## Der Klassiker unter den Vorspeisen

### Zutaten

- 500 g BioRind
- 3-4 Ölsardellen
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL Ketchup
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 Eigelb
- Spritzer Cognac
- Spritzer Worcester Sauce
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

**1.** Das Fleisch mit einem scharfen Messer zuerst in lange, dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller für etwa 10 Minuten in die Tiefkühltruhe stellen. Danach lassen sich die feinen Würfel besser schneiden.

**2.** Die Fleischwürfel in einer Schüssel mit allen anderen Zutaten gut vermengen und einbeizen, fertig.

### Mein Tipp:

Für das Tatar Fleisch verwende ich, anders als die meisten, bevorzugt Teile aus der Hüfte da das Fleisch einen besseren Biss hat und somit das Mundgefühl angenehmer ist.

Serviert mit geröstetem Knoblauchbaguette ist mein Vorspeisen-Klassiker ein kulinarisches Erlebnis.

# Boeuf Bourguignon

Wunderbares Schmorgericht für den Herbst, wenn es langsam kalt wird.

## Zutaten

- 1,4 kg BioRind, vorzugsweise Schulterteil
- 600 g Zwiebel
- 400 g Karotten
- 400 g Schalotten
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml Rotwein
- Prise Salz
- Prise Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 5-6 Pimentkörner gestoßen
- 5-6 Wacholderbeeren gestoßen
- Zweig Rosmarin frisch
- Zweig Thymian frisch
- 600 ml Rinder-/Kalbsfond

**1.** Das Fleisch in ca. 80 g große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten schön anbraten.

**2.** Das Gemüse in Würfel schneiden und in einem Topf, erst kurz anbraten, dann mit Tomatenmark und je 100 ml von Rotwein und Fond ablöschen.

**3.** Das ganze kurz köcheln lassen, bevor das Fleisch aus der Pfanne mitsamt dem Fleischsaft dazukommt.

**4.** Jetzt mit den restlichen Gewürzen und Kräutern würzen, die Reste von Rotwein und Fond ebenfalls hinzufügen. Achten Sie dabei darauf, dass das Fleisch im Topf mit Flüssigkeit gedeckt ist.

**5.** Im Topf mit Deckel nun für etwa 2-3 Std. im Backofen bei 170-180 Grad schmoren. Fertig ist das Boeuf, wenn das Fleisch schön weichgekocht ist.

**6.** Für die Soße: Einfach die Flüssigkeit im Topf nach Belieben nochmals einreduzieren oder binden.



Schöne Beilagen für ein abgerundetes Boeuf Bourguignon sind Spätzle, Kartoffelpüree, Rösti oder auch italienische Pasta wie zum Beispiel Gnocchi.

## Mein Tipp:

Für eine natürliche Bindung der Soße schälen Sie 1-2 Kartoffeln und reiben diese in den Topf, kurz bevor dieser in den Ofen zum Schmoren kommt.