



## Aus dem Kochbuch: LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Von *Schuetz*

Erstellt am 4 Nov 2015 - 09:14

Pfeffer-Steak mit Kornblumenblütenblättern auf Salat mit Kornblumenblütenblätter-Likör

Die Kornblume galt früher als Ackerunkraut und wurde als solches erfolgreich bekämpft. Sie steht inzwischen unter Naturschutz, da sie fast ausgestorben ist. Daher trifft man ihre leuchtend blauen Blüten heutzutage eher in Gärten als in Kornfeldern an.

Die Kornblume wird als Gewürz immer beliebter. Getrocknete Kornblüten halten immer mehr Einzug in den Küchen und viele Hobbyköche schwören auf die getrocknete Blüte, die in brilliantem Blau leuchtet. Sie schmeckt nicht nur gut, sondern verleiht dem Essen auch ein ganz besonderes Aussehen. verleiht dem Essen aber auch eine besondere Note.

Lieber Jürgen Drews, so einen wie Dich gibt es nur einmal! Aus diesen Gründen widmen WIR dir dieses Rezept - passend zu deiner Audio-CD „Kornblumen“.

Zutaten für den Salat:

250 g Feldsalat (oder Löwenzahnsalat)

250 g Cocktailltomaten

½ kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl, ½ TL frischen Rosmarin

Zutaten für das Dressing:

2 EL Zitronensaft, 7 EL Orangensaft

1 EL Honig, 2 EL Balsamicoessig

7 EL Olivenöl, 4 EL Schmand

½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer

Zutaten für die Garnitur:

2 Hand voll Kornblumenblütenblätter (Nehmen Sie nur die vom Kelch gezupften Zungenblüten - Die Blüten der Kornblume sind essbar und ergeben somit einen dekorativen Farbtupfer im Salat.)

Zubereitung für den Salat:

Den Feldsalat (oder Löwenzahnsalat) putzen, waschen und auf den Tellern anrichten. Die Tomaten halbieren oder vierteln, je nach Größe und auf dem Salat verteilen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren, damit sich der Schmand und der Honig miteinander verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Erst zum Schluss die Kornblumenblütenblätter darauf legen.

Zutaten für die Filetsteaks mit Pfeffersoße:



2 Rinder-Filetsteaks (à 250 g)  
150 ml Fleischbrühe  
4 EL Crème Fraîche  
1 TL Butter  
1 EL eingelegter grüner Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
2 EL Cognac  
½ TL Salz

**Zubereitung:**

Die Steaks 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Steaks abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Das Fleisch NICHT würzen!

Die Pfanne sehr heiß werden lassen. Das Öl hinzu geben, und die Steaks in der Pfanne bei starker Hitze von beiden Seiten zirka 1 Minute anbraten. Zum Wenden KEINE Gabel benutzen, damit das Fleisch nicht verletzt wird. Die Temperatur auf mittlere Hitze herunterregeln und die Butter hinzugeben. Dann:

1 Minuten braten pro Seite für ein blutiges Steak.

2 ½ Minuten braten pro Seite für ein rosa Steak.

4 Minuten braten pro Seite für ein durchgebratenes Steak.

Nach dem Braten die Steaks aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einwickeln. Den Bratensatz mit Fleischbrühe ablöschen und Crème fraîche unterrühren. Grüne Pfefferkörner leicht zerdrücken und zur Soße geben. Mit dem Cognac und dem Salz würzen und aufkochen lassen. Die Steaks auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Soße darüber geben.

**Kornblumenblütenblätter Likör (KEIN Low Carb)**

**Zutaten:**

2 Hand voll Kornblumenblütenblätter

Je nach gewünschter Süße: weißen Kandiszucker

1 Liter Doppelkorn (38%)

**Zubereitung:**

An den Kornblumen die Blüten abzupfen, waschen und trocken tupfen. In ein sauberes und verschließbares Glas füllen, Kandiszucker zufügen und mit Doppel-korn auffüllen. Das Glas schließen und gut schütteln.

Der Likör muss 8 Wochen ruhen und zwischendurch immer wieder schütteln. Nach der Ruhezeit wird der Likör abgefiltert. Während der Ruhezeit verlieren die Blütenblätter ihre blaue Farbe, der Likör bekommt eine bernsteinartige Farbe.

Information: Die in den Kornblumenblüten enthaltenen blauen Farbstoffe (Ant-hocyan) sowie Flavonoide sind heute als gesundheitsfördernde bioaktive Substanzen bekannt. Die Kornblumen gibt es auch in den Blütenfarben: weiß, rosa, rot, violett sowie gefüllt blühende Sorten.

Dieses Rezept stammt aus dem gemeinsamen

Kochbuch: LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2



**Firmeninformation:**

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

**Pressekontakt:**

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:05):** <http://www.medkom24.eu/node/20819>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>