

| "Kerners Menü" | vom 1. April 2005

Vorspeise: Gepfefferter Thunfisch auf Couscous mit asiatischen Aromen von Ralf Zacherl

Zutaten (4 Personen)

300 g	Thunfischfilet (Sushi Qualität)
50 g	Ingwer, frisch
100 g	Couscous, mittel
200 ml	Geflügelbrühe
1	Karotte
1	Knoblauchzehe
1	rote Peperoni, scharf
8	Kaffir-Limettenblätter (gibt es beim Asiaten, wenn nicht mit Limonenabrieb arbeiten)
1 EL	frischer Koriander, gehackt
1 TL	Currypulver
1 TL	Honig
	Olivenöl extra vergine
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer
	Sojasauce

Zubereitung

Ingwer, Karotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und auch in feine Würfel schneiden. Die Limettenblätter in ganz feine Streifen schneiden.

Nun Knoblauch, Karotten, Peperoni und die Hälfte des Ingwers in Olivenöl anbraten. Dann Couscous zugeben und mit Geflügelfond ablöschen. Vom Herd nehmen und mit Curry, Limettenblätter, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Den Thunfisch portionieren, kräftig pfeffern und mit etwas Sojasauce, gehacktem Koriander, Olivenöl und restlichem Ingwer marinieren. Danach bei 70° Celsius im vorgeheizten Backofen etwa acht Minuten leicht erwärmen.

Couscous auf die Teller verteilen, Thunfischstücke salzen und anrichten. Wer möchte kann die Teller noch mit feinem Friseesalat garnieren und schnell servieren.

© by JBK/Idee: Zacherl

Zwischengang: Minutensteak von Rainer Sass

Zutaten (4 Personen)

4	Scheiben Rinderfilet, 1/2 cm dick
100 g	geriebener Parmesankäse
4	Tomaten
200 ml	Balsamico-Essig
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
2	Knoblauchzehen (in einer Schale angedrückt)
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
	Olivenöl

Zubereitung

Rinderfiletscheiben salzen und pfeffern. Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Dann mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und einem Spritzer Olivenöl zehn Minuten marinieren.

Parmesankäse frisch hobeln. Balsamico-Essig mit Rosmarin, Thymian und den beiden angedrückten Knoblauchzehen in einer Sauteuse um die Hälfte einkochen lassen.

Nun die Minutensteaks von jeder Seite 30 Sekunden in Olivenöl scharf anbraten. Tomatenfilets und Parmesan darüber geben und mit eingekochtem Balsamico-Essig würzen.

© by JBK/Idee: Sass

Hauptgang Fisch: Loup de Mer im Schweinenetz mit Spinat und Tomaten von Patrick Lindner und Michael Link

Zutaten (4 Personen)

4 Stück	Loup de Mer (à 160 g)
1	mittelgroße Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
300 g	blanchierter Spinat (ersatzweise tiefgekühlter Spinat)
2	mittelgroße Tomaten
200 g	Crème fraîche
250 g	Schweinenetz (beim Metzger bestellen)
	Meersalz
	frisch gemahlener weißer Pfeffer
	Küchenkrepp

Sauce

2	Schalotten
150 g	Butter
200 ml	Wein
100 ml	Fischfond
2 EL	weißer Balsamico-Essig
2 EL	Schlagsahne
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 200° Celsius vorheizen. Den Fisch kalt abspülen, auf Küchenkrepp abtrocknen lassen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen. Beides fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, kurz dünsten, und dann abkühlen lassen.

Den Spinat sehr gut ausdrücken und klein schneiden. Die Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Alles mit Crème fraîche vermengen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Schweinenetz ausbreiten, leicht trocken tupfen, dann in vier Stücke schneiden. Jeweils ein Stück Fisch mit etwas Spinatmasse darauf platzieren und einschlagen. Die Pakete auf ein Blech setzen und 18 Minuten im Ofen garen.

Für die Sauce

Die Schalotten schälen, würfeln und in Butter (zwei Teelöffel) anschwitzen. Die restliche Butter würfeln und kalt stellen. Mit Wein, Fischfond sowie Essig ablöschen, aufkochen und auf vier Esslöffel Flüssigkeitsmenge einkochen. Dann nach und nach die Butter unterschlagen. **Nicht mehr kochen!** Mit Salz abschmecken, eventuell kurz aufmixen und schließlich die geschlagene Sahne unterheben.

Hauptgang Fleisch: Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangengraupen von Johann Lafer

Zutaten (4 Personen)

4	Entenbrüste (küchenfertig)
1 EL	Butterschmalz
2	Thymianzweige
1	Rosmarinzweig
2	Schalotten, ungeschält und halbiert
2 EL	Butter
100 g	Graupen (mehrere Stunden in kaltem Wasser eingeweicht)
400 ml	Orangensaft
50 ml	Geflügelfond
80 g	Honig
75 g	Butter
2 EL	Sojasauce
100 g	Sesamkörner
2	Orangen, unbehandelt
50 g	Butter
1 EL	Petersilie, gehackt
	Chili aus der Gewürzmühle
	Kerbel für die Garnitur
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Haut von den Entenbrüsten rautenförmig einschneiden. Die Filets mit den Hautseiten nach unten in Butterschmalz kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Rosmarin und Schalottenhälften zugeben, die Entenbrüste wenden und von der zweiten Seite kurz anbraten. Die Butter zugeben und die Brüste damit glasieren.

Die Brüste mit den Kräutern und der gewürzten Butter in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen bei 130° Celsius auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen. Inzwischen Graupen abschütten und in dem Orangensaft etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze bissfest garen. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren.

Geflügelfond, Honig, Butter, Sojasauce und Sesamkörner in einem Topf unter Rühren so lange einkochen lassen bis eine dickflüssige Masse entstanden ist. Mit Salz und Chili würzen und ausköhlen lassen. Den Grill einschalten. Die fertigen Entenbrüste auf den Hautseiten mit der Sesammasse bestreichen und unter dem Backofengrill so lange überbacken bis die Brüste eine schöne goldbraune Farbe haben.

Orangen heiß waschen, gut trocken reiben und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Diese unter die Graupen mischen, die Butter zugeben, mit Salz und Chili abschmecken und die Petersilie vorsichtig unterheben. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden, mit den Orangengraupen und der Würzbutter aus der Auflaufform anrichten und mit frischem Kerbel garnieren.

Nachspeise: Buchteln mit Vanillesauce von Sarah Wiener

Zutaten (4 Personen)

500 g	Mehl
1 Päckchen	Hefe
50 g	Zucker
120 g	Butter
2	Eidotter
1	Ei
1	Zitrone
400 ml	Milch
200 g	Butter
	Pflaumenmus/Marillenmarmelade
	Puderzucker
	Zimt
	Rum
	Salz

Vanillesauce

6 EL	kalte Milch
30 g	Zucker
2	Eidotter
1 EL	Speisestärke
1	Vanilleschote
1/4 L	kochende Milch

Zubereitung

Für die Buchteln

Sämtliche Zutaten in eine tiefe Schüssel geben und den Teig so lange schlagen bis er seidig glatt ist und Blasen wirft. Zugedeckt an einen warmen Ort stellen und warten bis er um die Hälfte aufgegangen ist.

Den Teig nun auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und in Vierecke schneiden. Diese mit dem Zimt, Rum, verfeinerten Pflaumenmus oder Marillenmarmelade füllen und die Ecken zusammendrehen oder mit einem Löffel etwas Teig ausschneiden und füllen.

Dann eine Auflaufform reichlich einfetten, so dass jede Buchtel rundherum "eingebuttet" ist (damit sie nicht zusammenkleben). Die Buchteln locker nebeneinander setzen mit dem Verschluss nach unten. Die Buchteln nochmals 20 Minuten quellen lassen. Im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze backen bis sie goldbraun sind bei etwa 170° Celsius und 30 Minuten. Dann die Buchteln mit Puderzucker bestäuben und auf die Vanillesauce setzen.

Für die Vanillesauce

In einem Topf die Speisestärke mit Zucker und sechs Eßlöffel Milch anrühren. In einem weiteren Topf die Milch mit der Vanilleschote aufkochen. Die StärkeMilch hinzufügen, kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Die Dotter anschließend drunterheben und eventuell noch mit etwas Milch verdünnen. Dann die Vanilleschote je nach Belieben entfernen oder nachziehen lassen.

Tipp: Man kann die Buchteln mit jeder Marmelade füllen ebenso mit Quark oder Nüssen und Mohn. Wer es lieber deftig mag, lässt den Zucker weg und füllt die Buchteln mit Gemüse oder Fleisch. Dazu passt eine leichte Sahne-Pilzsauce und Salat.



Wein-Tipps von Hendrik Thoma

Welcher Wein passt zu welchem Gericht?

Gepfefferter Thunfisch auf Couscous mit asiatischen Aromen von Ralf Zacherl

*Zum Minutensteak von Rainer Sass
2003er Givry 1er Cru 'La Servoisine', Domaine Joblot, Burgund*

*Zum Loup de Mer im Schweinenetz mit Spinat und Tomaten von Patrick Lindner und Michael Link
2003er Grüner Veltliner 'Faß 4', Bernhard Ott, Wagram-Donauland*

*Zur Entenbrust in Sesam-Honig-Kruste mit Orangengraupen von Johann Lafer
2003er Shiraz 'Finniss River', Salomon Estate , Mc Laren Vale*

Buchteln mit Vanillesauce von Sarah Wiener