

| "Kerners Menü: „Kochen mit Jamie Oliver und Tim Mälzer“ | am 4. November 2005" "

Menü Jamie Oliver

Vorspeise: Gebratenes Rindercarpaccio mit Roter Beete und Parmesan von Jamie Oliver

Zutaten (4 Personen)

680 g	Rote Beete
10 EL	Balsamico-Essig
1 gehäufter EL	Koriander-Körner
1 handvoll	frischer Rosmarin, fein geschnitten
1 Prise	getrockneten Oregano
	Meersalz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
	Olivenöl
1,5 kg	Rinderfilet (aus der Mitte)
100 g	Sahnemeerrettich
200 g	Crème Fraiche
1 Schuss	Weißweinessig
1 Schuss	Zitronensaft
3 handvoll	Brunnenkresse
100 g	gehobelter Parmesan

Zubereitung

1. Die Rote Beete waschen und schrubben, Enden abschneiden und mit einem Schnellschäler in Streifen schneiden. Zur Weiterverarbeitung zur Seite stellen.
2. Die Koriander-Körner im Mörser zerstoßen. Anschließend Rosmarin, Oregano, Salz und Pfeffer hinzumischen und auf einem Brett verteilen. Das Rinderfilet darin mehrfach wenden, bis alle Kräuterteile am Fleisch kleben.
3. Olivenöl in eine sehr heiße Pfanne geben. Das Fleisch für etwa fünf Minuten braten, bis es von allen Seiten braun und leicht kross ist. Aus der Pfanne nehmen, fünf Minuten ruhen lassen und in so dünne Scheiben wie möglich schneiden.
4. Die Rote Beete-Streifen mit der Brunnenkresse, Olivenöl und Zitronensaft vermischen und zusammen mit einigen Parmesan-Raspeln auf dem Teller verteilen. Das Fleisch darauf anrichten. Den Rettich mit Crème Fraiche vermischen, gut würzen und ein wenig Weißwein-Essig oder Zitronensaft hinzufügen, um den Geschmack abzurunden. Anschließend über dem angerichteten Teller verteilen.

Hauptgang: Wolfsbarsch in der Tüte mit Pilzen, Mangold und Linsen von Jamie Oliver

Zutaten (4 Personen)

4 handvoll	gemischte wilde Pilze, gesäubert und auseinander gerissen
3 EL	Butter
	Olivenöl
3 Zweige	Thymian, die Blätter abgezupft
2 Zehen	Knoblauch, geschält und in dünne Scheibchen geschnitten
255 g	Linsen
	Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
	Saft einer Zitrone
2 gute handvoll	gemischte Kräuter (glatte Blattpetersilie, Basilikum, Minze), gehackt
3 große handvoll	Spinat, gehackt
2	Eiweiß, geschlagen
3 handvoll	gemischter Mangold, ohne Strunk, gewaschen
4 x 200g	dicke Wolfsbarsch Filets, mit Haut, entschuppt und entgrätet
200 ml	trockenen Weißwein
200 ml	Natur-Yoghurt
	Alu-Folie

Zubereitung

1. Die Pilze putzen und in einer heißen Pfanne mit einem EL Butter und ein wenig Olivenöl schmoren. Nach der Hälfte der Garzeit den Thymian und die geschnittenen Knoblauchzehen hinzugeben. Den Topf von der Platte nehmen und die Pilze abkühlen lassen.
2. Die Linsen in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und sieden lassen, bis die Linsen gar sind (Kochzeit ist abhängig von der Linsen-Sorte). Den überwiegenden Teil des Wassers abgießen und die Linsen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und vier Schuss Olivenöl anmachen. Kurz vor dem Servieren die Kräuter und den Spinat unter die Linsen rühren und auf hoher Flamme erhitzen, bis der Spinat welk ist.
3. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Einen Meter Alufolie von der Rolle abreißen, doppelt legen, so dass die Folie zweifache Stärke hat, und noch ein weiteres Mal falten. Am Schluss soll die Folie das Format einer großen Geburtstagskarte haben. Den Vorgang wiederholen, um am Ende vier dieser Folien-Karten zu haben. Anschließend die Umschläge mit der letzten Faltung geöffnet auf die saubere Arbeitsfläche legen, denn in jede der beiden Alu-Folien wird später ein Filet gepackt.
4. Die Mitte der Folien mit Olivenöl einpinseln, damit der Fisch nicht am Aluminium kleben bleibt. Die Ränder der Folie mit ein wenig steifem Eiweiß bestreichen. So hält das Paket später besser zusammen, damit der Gewürzdampf den Fisch gart.
5. Einige Mangoldblätter und einen Teil der Pilze auf einer Seite der Alu-Umschläge verteilen. Darauf ein Fischfilet - leicht gesalzen und gepfeffert - mit der Hautseite nach oben legen. Die Alu-Umschläge zusammenfalten, aber bevor sie entgültig verschlossen werden, den Wein und die Butter zwischen den Portionen aufteilen und in die Pakete geben. Dann die Umschläge an den Rändern zusammendrücken – aber Vorsicht, die Folie nicht bis an den Fisch heran falten! Lassen Sie rund fünf Zentimeter Platz, damit der Dampf zirkulieren kann.
6. Die Pakete auf ein Backblech legen und eine Minute bei höchster Stufe auf den Herd stellen, anschließend sofort 15 – 20 Minuten im Ofen auf der mittlere Eben backen. Die Pakete anschließend aus dem Ofen nehmen und zwei bis drei Minuten ruhen lassen, bevor sie aufgeschnitten werden – Achtung, der Dampf ist heiß! Den Fisch, Pilze und Mangold herausheben und auf Tellern anrichten. Beim Servieren den Saft aus den Umschlägen nicht vergessen und zusammen mit den Linsen und einem Klacks Joghurt das Gericht genießen!

Dessert: Mini-Schokoladenpudding mit Orangen in der Espressotasse von Jamie Oliver

Zutaten (4 Personen)

Für den Schokoladenpudding

140 g ungesalzene Butter; sowie noch ein kleines Stück, um die Tassen zu buttern
150 g hochwertige Schokolade zum Kochen (70% Kakaogehalt)
4 EL gesiebtes Kakaopulver
1 kleine Prise Salz
4 Eier
200 g Streuzucker
3 EL heller Sirup
3 halbgehäufte EL Sour cream oder Crème Fraîche

Für die Crème Fraîche

400 g Crème Fraîche
die Zesten von 2 Orangen
einen guten Schuss Vin Santo
8 zerbröselte Sesamkekse

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Die acht Espressotassen buttern.
2. Butter, Schokolade, Kakaopulver und Salz in im Wasserbad auflösen (Zutaten in eine Schüssel geben, die in einem Topf mit köchelndem Wasser steht). Dabei gleichmäßig rühren, bis alles gut vermischt ist. In einer zweiten Schüssel das Eigelb und den Zucker mit einem Schneebesen verrühren, bis die Masse leicht und hellgelb ist. Anschließend den hellen Sirup und die Sour Crème (oder Crème Fraîche) hinzufügen. In einer dritten Schüssel das Eiweiß mit einer Prise Salz schlagen, bis es ganz steif ist.
3. Die Schokoladenmixtur in den Eigelb-Zucker-Mix einrühren und gut vermischen. Das Eiweiß unterheben. Die fertige Schoko-Crème in die Tassen löffeln und bis zum oberen Rand füllen. Die Tassen dann auf ein mit Wasser gefülltes, tiefes Backblech stellen (dabei sollten die Tassen zu zwei Dritteln im Wasser stehen). Nun für 20 Minuten im Ofen backen.
4. Die Crème Fraîche, die Orangenzesten und den Wein miteinander vermischen. Sobald der Pudding fertig gebacken ist, einen kleinen Teelöffel der Crème Fraîche auf jede Tasse geben und zerbröselte Sesamkornriegel darüber streuen.

| "Kerners Menü: „Kochen mit Jamie Oliver und Tim Mälzer“ | am 4. November 2005"

Menü Tim Mälzer

Vorspeise: Thunfischtatar mit Ziegenkäse und Crostini von Tim Mälzer

Zutaten (4 Personen)

4 Scheiben	Weizentoastbrot
ca. 6 EL	gutes Olivenöl
600 g	Thunfischfilet
40 g	Kapern Nonpareilles
1	Kleine rote Zwiebel
3 EL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
2 Zweige	Thymian
2 EL	flüssiger, milder Honig
4	Ziegenkäsetaler (Picandou)
175 g	Brunnenkresse

Zubereitung

1. Die Toastscheiben entrinden und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Auf ein Blech geben und mit wenig Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen bei 200 Grad ca. 8 Minuten lang goldbraun backen.
2. Thunfisch fein würfeln. Kapern und rote Zwiebel fein hacken. Alles mit etwas Zitronensaft und 3 EL Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Thymian fein hacken. Mit Honig verrühren. Die Ziegenkäsetaler in eine ofenfeste Form geben und mit dem Honig beträufeln. Mit Pfeffer würzen und kurz unter dem Ofenrill erhitzen.
4. Brunnenkresse putzen, waschen, und trockenschleudern. Mit dem restlichen Zitronensaft und Olivenöl anmachen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Tatar und Käse auf einen Teller geben und mit den Toastcrostini und der Brunnenkresse servieren.

Hauptgang: Surf und Turf mit Laksagemüse von Tim Mälzer

Zutaten (4 Personen)

50 g	frische Ingwerwurzel
2	Knoblauchzehen
2	grüne Chilischoten
1	Romanesco
125 g	Zuckerschoten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Babymais
175 g	grüne Bohnen
	Salz
5 EL	Öl
2 TL	Kurkuma
150 ml	Brühe
200 ml	Kokosmilch
	Pfeffer
2-3 EL	Limettensaft
	Fleisch von 8 Jakobsmuscheln
500 g	Rinderfilet in dünnen Scheiben
1 Bund	Koriander

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch pellen und ebenfalls reiben und pressen. Chilischoten mit einem Messer zerdrücken.
2. Das Gemüse putzen. Dabei den Romanesco in feine Röschen zerteilen. Die Zuckerschoten halbieren, die Frühlingszwiebeln in drei cm lange Stücke schneiden. Babymais quer halbieren.
3. Die Bohnen und Romanescoröschen zwei Minuten in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.
4. Drei EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chilis darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Kurkuma dazugeben und das Gemüse darin anschwitzen. Mit der Brühe und Kokosmilch auffüllen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze vier Minuten kochen. Salzen, pfeffern und mit Limettensaft abschmecken.
5. In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Jakobsmuscheln und Rinderfiletscheiben leicht salzen und pfeffern. Das Rindfleisch bei sehr hoher Hitze von jeder Seite ein paar Sekunden anbraten. Das Fleisch herausnehmen und auf eine Platte legen. Die Muscheln in der gleichen Pfanne von jeder Seite 30 Sekunden braten und um das Fleisch verteilen. Das Gemüse darüber geben und mit frischen Koriander garnieren.

Dessert: Karamellisiertes Obst mit Honigkuchen und Pfeffereis von Tim Mälzer

Zutaten (4 Personen)

500 ml	Vanilleeis
2 TL	weiße Pfefferkörner
3	Babybananas
2	mittelgroße reife Mangos
3	vollreife Birnen
100 g	Zucker
2 TL	Zitronensaft
350 g	Honigkuchen oder holländischen Frühstückskuchen
2	Eier
125 ml	Milch
75 g	Marzipanrohmasse
30 g	Butter

Zubereitung

1. Das Eis ein wenig antauen lassen. Den Pfeffer grob zerstoßen und in einer Pfanne leicht anrösten. Mit dem Eis vermischen und wieder in den Gefrierschrank geben.
2. Das Obst waschen, schälen und in mundgerechte Stücke scheiden. Mit etwas Zucker und Zitronensaft mischen. Auf ein tiefes Backblech geben und mit einer guten Handvoll Zucker bestreuen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei höchster Hitze auf der untersten Stufe goldbraun karamellisieren.
3. Inzwischen den Honigkuchen in Scheiben schneiden. Eier, Milch und Marzipan mit dem Pürierstab gründlich mixen. Die Honigkuchenscheiben in die Eier-Milch tauchen.
4. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Honigkuchenscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten.
5. Obst und die Honigkuchenmischung (arme Ritter) auf Teller verteilen, mit je einer Kugel Eis servieren.