

| "Kerners Menü: „In einer Stunde um die Welt – Gerichte aus fünf Kontinenten“ | vom 11. November 2005"

Vorspeise: Sprossensalat mit Thai-Basilikum von Sarah Wiener

Zutaten (4 Personen)

500 g	Sojabohnensprossen
1	rote Chilischote
1	Karotte
1	Stange Lauch
einige Stiele	Thai-Basilikum
1	kleines Bund Koriander
3	Knoblauchzehen
8 g	Ingwer
1 EL	Zucker
4 cl	Reisessig
5 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	asiatische Fischsauce
2 EL	Sojasauce

Zubereitung

1. Die Sojabohnensprossen in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte putzen, schälen und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden oder mit dem Zestenreißer Streifen abziehen. Den Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Thai-Basilikum und Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Zucker, Essig, 3 EL Öl, Fisch- und Sojasauce zu einer Marinade verrühren oder in einem Glas mit Schraubverschluss kräftig schütteln.
3. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Chili darin anbraten. Karotte und Lauch dazugeben, nach 2 Minuten die Sojabohnensprossen hinzufügen und 2 bis 3 Minuten mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Gemüse und die Sojabohnensprossen in eine Schüssel geben und die Marinade über den Salat gießen. Zum Schluss die Kräuter unterheben. Den Sprossensalat kalt oder warm servieren.

Tipp

Beim Putzen von Chilischoten eventuell Einweghandschuhe anziehen: Dann brennt es nicht unter den Fingernägeln! In den Kräuterstielen stecken übrigens die meisten Vitamine. Verwenden Sie die Stiele mit und hacken Sie diese einfach klein.

Zwischengang: Entenbrust auf australischem Slaw von Tim Mälzer

Zutaten (4 Personen)

400 g	Barbarie-Entenbrust
	Salz
	Schwarzer Pfeffer
75 g	Honig
1 TL	grob zerstoßener schwarzer Pfeffer
1	Sternanis
2 EL	Sojasauce
250 g	zarter Staudensellerie
250 g	nicht ganz reife Mango
200 g	grüne Papaya (ersatzweise Möhre)
4-5 EL	Limettensaft
2 EL	Olivenöl
75 g	Pflaumenmus (Pflümli)
1-2 TL	Sesamöl
	gemahlener Piment

Zubereitung

1. Die Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und mit der Haut nach unten in eine beschichtete Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen und die Brust wenden. Eine weitere Minute braten.
2. Entenbrust herausnehmen, Fett abgießen. Den Honig und zerstoßenen Pfeffer sowie Sternanis in die Pfanne geben. Kurz aufkochen, mit der Sojasauce ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Die Entenbrust darin wenden und auf einem Teller auskühlen lassen. Restliche Honigreduktion durch ein Sieb geben und für den Kohl aufbewahren.
3. Den Sellerie entfädeln und in lange feine Streifen schneiden. Mango und Grüne Papaya schälen und entkernen, in sehr feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit etwas Salz kurz verkneten. Limettensaft, Öl und etwas von der Honigreduktion dazugeben. Alles gründlich mischen.
4. Pflaumenmus mit 2-3 EL Wasser und Sesamöl verrühren. Mit wenig gemahlenem Piment würzen.
5. Salat auf die Teller verteilen, Ente in Scheiben schneiden und darauf geben. Mit der Pflaumensauce servieren.

Hauptgang: Chicken Wings mit Krautsalat von Ralf Zacherl

Zutaten (4 Personen)

Chicken Wings

30 g	Butter
2 EL	Ahornsirup
1 EL	Senfpulver
¼ L	Chilisauce
100 ml	Ketchup
¼ L	frisch gepresster Zitronensaft
1 TL	Senfkörner
	Cayennepfeffer
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
16	Hühnerflügel

Krautsalat

1	kleiner Weißkohl
	Salz
8 EL	Buttermilch
2 EL	Pflanzenöl
2-4 EL	milder Essig oder Zitronensaft
100 g	Rosinen
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Für die Chicken Wings die Butter in einer Pfanne zerlassen. Ahornsirup, Senfpulver, Chilisauce, Ketchup, Zitronensaft und Senfkörner dazugeben. Die Marinade mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Marinade abkühlen lassen.
2. Die Hühnerflügel waschen und trocken tupfen, in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen. Die Hühnerflügel abgedeckt im Kühlschrank einige Stunden (am besten über Nacht) in der Marinade ziehen lassen.
3. Für den Krautsalat vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl waschen und in breite Spalten schneiden und waschen. Die Weißkohlsalten bis auf den Strunk in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben, sofort leicht mit Salz würzen und gut durchmischen.
4. Buttermilch, Öl und Essig verrühren, die Rosinen unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter den Weißkohl mischen und den Krautsalat 30 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Die Hühnerflügel aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten garen. Dann die Flügel wenden und noch einmal 10 bis 15 Minuten garen. Die Chicken Wings mit dem Krautsalat servieren.

Tipp

Damit die Chicken Wings schön knusprig werden, kann man in den letzten Minuten noch den Backofengrill dazuschalten. Während der Grillsaison sind die Chicken Wings natürlich ideal für eine BBQ-Party!

Hauptgang: Thunfischfilet mit scharfer Tomaten-Curry-Sauce und Mangochutney von Rainer Sass

Zutaten (4 Personen)

4 Tunnfischfilets, á 100 g

Tomatensauce

500g Kirschtomaten
2 Chilischoten, scharf
½ EL Currypulver
1 EL Tomatencreme
1 EL Ingwer, frisch
3 Knoblauchzehen
1 TL Zucker
4 EL Olivenöl
1 EL Arganöl
Meersalz

Zubereitung

Die Thunfischsteaks werden in einer beschichteten Pfanne gebraten.

Beilage: Basmatireis

Mangochutney

3 reife Mangos
250 g Rosinen
1 Ingwer walnussgroß in kleine Würfelchen
2 Chilischoten
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig

Zubereitung

Für die Tomatensauce die Tomaten vom Strunk befreien, vierteln und mit den Zutaten 20 Minuten köcheln lassen.

Mangos schälen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer vom Kern schneiden. Ingwer und Chili in feinste Würfelchen schneiden. Alles zusammen mit Öl und Essig in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel 1 Stunde köcheln lassen.

Die Rosinen brauchen nicht eingeweicht werden. Das Chutney soll säuerlich-scharf schmecken - also eventuell etwas mehr Essig nehmen. Merkt man während der Garzeit, dass die Chilischote nicht scharf genug ist, einfach eine Schote mehr verarbeiten.

Nach dem Abkühlen das Chutney in Gläser füllen - hält mindestens 1 Woche.

Dessert: Topfensoufflé mit Zwetschgenragout von Johann Lafer

Zutaten (4-6 Personen)

Topfensoufflé

	Butter und Zucker für die Förmchen
3	Eier
200 g	Magerquark
	Mark von 1 Vanilleschote
2 EL	Speisestärke
	Salz
60 g	Zucker

Zwetschgenragout

50 g	Zucker
200 ml	schwarzer Johannisbeersaft
2	Zimtstangen
500 g	Zwetschgen (entsteint)
1 EL	Speisestärke
2 EL	Zwetschgenschnaps

Zubereitung

1. Für das Topfensoufflé den Backofen auf 220 °C vorheizen. 4 bis 6 Souffléförmchen (á 8 cm Durchmesser) mit Butter einfetten und mit Zucker ausstreuen.
2. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Quark, dem Vanillemark und der Stärke glatt rühren. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben und in die Förmchen füllen.
3. Die Förmchen in ein tiefes Backblech oder in eine große Bratpfanne stellen. So viel kochend heißes Wasser angießen, dass die Förmchen zu einem Drittel im Wasser stehen. Die Topfensoufflés im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen.
4. Für das Zwetschgenragout den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Den Johannisbeersaft dazugießen, die Zimtstangen und die Zwetschgen dazufügen und etwa 6 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit dem Zwetschgenschnaps anrühren und unter das Zwetschgenragout rühren.
5. Die Topfensoufflés aus dem Ofen nehmen und mit dem Zwetschgenragout servieren.

Tipp

Damit das Soufflé schön aufgeht, ist es wichtig, dass das Eiweiß sehr steif geschlagen wird. Kleiner Trick: Wenn man das Backblech mit Küchenpapier auslegt, können die Förmchen nicht verrutschen.