

| Kernes Menü: „Leichte Küche“ | am 20. Januar 2006

Vorspeise: Gedünsteter Saibling auf Fenchel von Rainer Sass

Zutaten (4 Personen):

4	Saiblingsfilets, jeweils ca. 120 g
2 EL	Olivenöl
2 EL	Noilly Prat (Vermouth)
0,2 Ltr.	Fischfond
1	Fenchelknolle
2	Möhren
3 Stangen	Staudensellerie
3	Kartoffeln, festkochend
0,25 Ltr.	Gemüsebrühe
2 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

Zubereitung:

- 1) Fenchelknolle vom Grün befreien - hellgrüne Stängel abschneiden und dann die ganze Knolle der Länge nach in feine Scheiben schneiden, Möhren und Sellerie in Scheiben schneiden, beim Sellerie die Fäden entfernen.
- 2) Kartoffeln schälen und vierteln. Das Gemüse in der Brühe mit Salz, Butter und Muskat vier bis fünf Minuten gar kochen.
- 3) Die Saiblingsfilets mit Haut in einer Mischung aus Fischfond, Noilly Prat und Olivenöl in einer Pfanne vier Minuten gar dünsten, dann die Filets auf dem Gemüse platzieren, Haut abziehen, etwas salzen und pfeffern - fertig.

Zwischengang: Gebratener Wirsing an Chicorée-Schiffchen von Horst Lichter

Zutaten (4 Personen):

2	Chicorée
1	rote Paprika
1	Bund Schnittlauch
5	große weiße Champignons
150 g	Joghurt
einige Spritzer	Balsamico-Essig
1 gehäufter EL	süßer Senf
1 TL	Sahnemeerrettich
1 Kopf	Wirsing
	Olivenöl zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Beim Chicorée den Strunk entfernen, da dieser sehr bitter ist, danach in schöne Blätter zerpfücken.
2. Den Joghurt mit Senf, Sahnemeerrettich, Balsamico-Essig und dem fein geschnittenen Schnittlauch gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika in feine Würfel und die Champignons in feine Scheiben schneiden, beides unter das Dressing heben und in die Chicorée-Blätter füllen.
3. Die äußereren Blätter des Wirsingkohls entfernen, bis das Herz übrig bleibt. Dieses in feine Streifen geschnitten mit Olivenöl anbraten. Aber Vorsicht: Der Wirsing darf die Farbe nicht verlieren.
4. Den Wirsing auf großen Tellern anrichten, dann das gefüllte Chicorée-Schiffchen auf den Wirsing setzen.

Hauptgang: Steinbutt-Lachsroulade im Kräutermantel auf bunten Linsen mit violetter Senfsauce von Dieter Müller

Zutaten (4 Personen):

600 g	Steinbuttfillet
120 g	Lachsfilet
50 g	Gartenkräuter: Petersilie Kerbel Estragon Basilikum Thymian

Fischfarce:

50 g	Steinbuttabschnitte, die beim Zuschneiden des Steinbuttfillets übrig bleiben
5 cl	Sahne, leicht angefroren
1 EL	geschnittene Kräuter Spritzer Zitrone

Linsen:

Je 4 EL	rote, gelbe und grüne Linsen (jeweils ca. 1 ½ Tage vorher eingeweicht)
2 cl	Fischfond
20 g	Butterwürfel
1 EL	Schalottenwürfel
½ EL	Olivenöl Spritzer weißer Balsamico-Essig

Sauce:

1,5 dl	Fischfond
8 cl	Sahne
20 g	Butterwürfel
2 cl	Oliven-Zitronenöl
2 cl	Noilly Prat (Vermouth)
2 cl	Weißwein
½ TL	Speisestärke
2 EL	violetter Senf Salz Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Steinbutt portionieren (in zwei Scheiben von je ca.14 mal zwölf Zentimeter Größe schneiden, etwa fünf Millimeter dick).

Die Kräuter hacken. Danach die durchgekühlten Fischabschnitte mit den Kräutern und einer Prise Salz im Mixer fein pürieren. Die leicht angefrorene Sahne zugeben. Alles zu einer glänzenden, grünlichen Farce mixen und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steinbuttfillets auf Klarsichtfolie legen, mit Salz und Pfeffer würzen und eine dünne Schicht Farce aufstreichen. Fingerdicke, gesalzene Lachsstücke auflegen, zur Roulade rollen. Die Rollen durch die Kräuter ziehen



und in Klarsicht- und Alufolie wickeln und an den Enden stramm eindrehen. Vor dem Servieren acht Minuten in siedendem Wasser garen, danach ca. vier Minuten warm halten.

Die Sauce:

Für die Sauce den Noilly Prat und den Weißwein einkochen (reduzieren). Fischfond und Sahne zugeben und nochmals etwas reduzieren. Nach Wunsch mit angerührter Stärke ganz wenig binden. Butter und Oliven- sowie Zitronenöl untermixen, passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren den Senf dazugeben und heiß aufmixen. Für die Linsen in einer Sauteuse Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, abgetropfte grüne Linsen zugeben und mit Fond ca. drei Minuten köcheln lassen. Kalte Butter einrühren (das gibt etwas Bindung), die gelben und roten Linsen zugeben und nur zwei Minuten köcheln lassen - so bleiben die Farben erhalten. Mit einem Spritzer Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Linsen auf vier heißen Teller verteilen, die Steinbuttroulade auspacken, portionieren, auf die Linsen legen und rundum mit aufgeschäumter Senfsauce servieren.

© by JBK/Idee: Dieter Müller

Hauptgang: Geflügeleintopf mit Garnelen und Ziegenkäse von Ralf Zacherl

Zutaten (4 Personen)

400 g	Hähnchenbrust ohne Haut
12	Riesengarnelen, Größe 8/12 (Salzwasser, ohne Kopf)
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
2	Kohlrabi
16	Kirschtomaten
1/3 Bund	Salbei
100 g	Ziegenkäse
1/4 Ltr.	Weißwein
0,5 Ltr.	Geflügelfond
2 Schalen	Gartenkresse
1	unbehandelte Zitrone
	Salz
	Olivenöl

Die Zubereitung:

1. Als erstes die Garnelen von Schale und Darm befreien und in mundgerechte Stücke schneiden, genauso die Hähnchenbrüste. Nun Knoblauch, Zwiebel sowie Kohlrabi schälen und in dünne Steifen schneiden. Die Kirschtomaten halbieren, den Salbei zupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Zuerst Zwiebeln, Knoblauch sowie Kohlrabi in Olivenöl anbraten und würzen. Dann die Hähnchenbrust und Salbei zugeben. Wenn alles leicht Farbe hat, mit dem Weißwein ablöschen, mit Geflügelfond auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. fünf Minuten weiter garen. Danach die Garnelen und Tomaten zugeben und noch mal fünf Minuten garen.
3. Den Eintopf durch ein Sieb geben, in den Fond den Abrieb von einer Zitrone geben und mit dem Ziegenkäse mixen. Das Ganze mit Salz und Olivenöl verfeinern, Einlage hinein und mit der Gartenkresse servieren.

© by JBK/Idee: Zacherl

Dessert: Bananen-Ingwer-Rotweincreme mit Orangen-Curry-Bruch von Sarah Wiener

Zutaten (4 Personen)

Für den Bruch

100 g	weiche Butter
250 g	Zucker
120 ml	Orangensaft
80 g	Mehl
1 gestr. TL	Curry

Für die Bananencreme

2	reife Bananen
1	walnussgroßes Stück Ingwer
1 EL	Butter
1 Glas	fruchtigen Rotwein
250 g	saure Sahne
1 EL	flüssigen Biohonig
	Mark von einer Tahiti-Vanilleschote

Die Zubereitung

1. Für den Bruch die Butter mit dem Zucker mischen und den Orangensaft, das Curry und das Mehl unterheben. Das Gemisch eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Danach auf einem Blech dünn ausstreichen und bei 180 Grad zehn Minuten backen. Danach mit einer Schere zerschneiden oder in Stücke brechen, die Stücke in eine halbrunde Form legen, dort erstarrten lassen.
2. Den Ingwer fein reiben, durch ein Tuch drücken und den Saft auffangen. Für die Bananencreme in einer Pfanne einen Esslöffel Butter schmelzen. Die Bananen vierteln und mit dem Honig ca. zwei Minuten schmoren. Dann mit Rotwein und dem Ingwersaft ablöschen, die Vanille dazu geben. Das Gemisch in der Pfanne vier Minuten lang reduzieren lassen, bis fast die ganze Flüssigkeit weg ist.
3. Abkühlen lassen, dann die saure Sahne unterheben. Den erstarrten Bruch vorsichtig aus der halbrunden Form heben und damit die Creme verzieren.