

| Kernes Menü am 19. Mai 2006 |
"Mannschaftsessen – Fit für die WM"

Vorspeise: **Mango-Ingwersuppe von Sarah Wiener**

Rezept (für vier Personen)

4	kleine Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
2	reife Flugmangos
2 EL	Butter
400 ml	Kokosmilch
ca. 200 ml	Hühnerbrühe, evtl. mehr
2 Msp.	Safranfäden
100 g	frische Kaltwasserkrabben (Shrimps)
einige Blüten	Bio-Kapuzinerkresse
3 – 4 EL	Rapsöl zum Anschwitzen der Shrimps
	Meersalz
	Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Schalotten und den Knoblauch fein hacken, den Ingwer schälen und ein circa drei Zentimeter langes Stück fein reiben. Die Mangos schälen und würfeln.

Schalotten mit Knoblauch in Butter anschwitzen, Mangos und Ingwer dazugeben, mit Deckel circa zehn Minuten schmoren. Mit Kokosmilch aufgießen, den Safran hinzufügen, alles mit dem Zauberstab pürieren und mit der Hühnerbrühe verlängern. Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Krabben kurz in Rapsöl anschmoren und auf die Suppe geben. Mit den Kapuzinerblüten verzieren.

Tipp:

Vegetarier nehmen statt Hühnerbrühe Gemüsebrühe und statt Krabben geröstete Nüsse.

Zwischengang: Jerk-Chicken mit Papayasalat von Tim Mälzer

Zutaten (für vier Personen)

100 g	Zwiebeln
30 g	frischer Ingwer
3 Schoten	grüner Chili
1 TL	Pimentpulver
0,5 TL	Thymian, getrocknet
1 Msp.	Muskatnuss, gerieben
0,5 TL	Zimtpulver
0,5 TL	Nelkenpulver
2 EL	Öl
1-2 EL	Sojasauce
1	Limette
1 EL	Honig
6	Maishähnchenbrüste mit Haut und Flügelknochen à circa 200 g
100 g	rote Zwiebeln
2 Schoten	roter Paprika
2	Papayas à circa 600 g, nicht ganz reif
3	Passionsfrüchte
2 EL	Olivenöl
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer
1 Bund	Koriandergrün

Zubereitung:

Die Zwiebeln pellen und grob schneiden. Ingwer schälen und grob zerschneiden. Chilischoten halbieren. Das alles mit dem Pimentpulver, dem Thymian, der Muskatnuss, dem Zimtpulver, dem Nelkenpulver, zwei Esslöffeln Öl, der Sojasauce und ein bis zwei Esslöffeln Limettensaft mischen und in der Küchenmaschine pürieren.

Die Hähnchenbrüste mit einem spitzen Messer oder einer Küchengabel mehrmals einstechen. Brüste in der Marinade wenden und mit Klarsichtfolie abgedeckt mindestens vier Stunden oder über Nacht marinieren.

Für den Salat die roten Zwiebeln pellen und in sehr feine Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Papayas und Passionsfrüchte schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in längliche Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel mit dem Öl, drei Esslöffeln Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Koriander hacken und ein bis zwei Esslöffel davon untermischen.

Hähnchenbrüste auf einem mittelheissen Grill von jeder Seite etwa fünf Minuten grillen. Kurz vor dem Anrichten den Honig hinzugeben. Alternativ kann das Fleisch auch richtig scharf angebraten und anschließend für 6 Minuten noch in den Backofen (190 Grad) geschoben werden. Salzen und mit dem Papayasalat servieren. Alternativ kann man die Hähnchenbrüste in einer Grillpfanne braten.

1. Hauptgang: Gebratener Seeteufel mit Oliven, getrockneten Tomaten und Cipolle di Tropea auf Rosmarinkartoffeln von Saverio Pugliese

Zutaten (für vier Personen)

4	Seeteufelfilets à 180g (pariert = ohne Knochen)
300 g	mittelgroße und festkochende Kartoffeln
80 g	eingelegte, getrocknete Tomaten
80 g	entsteinte, schwarze Oliven
100 g	Cipolle di Tropea (längliche rote Zwiebel aus Kalabrien)
2	Strauchtomaten
5 Zweige	Rosmarin
2 Zehen	Knoblauch
100 ml	Pflanzenöl
	Olivenöl
	Fleur de Sel
	Pfeffer
	Dill zum Garnieren

Zubereitung:

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen.

Zuerst die ungeschälten Kartoffeln waschen und in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bepinseln. Einen Rosmarinzweig hacken, die Kartoffelscheiben damit bestreuen und im vorgeheizten Ofen auf 190 Grad circa zwölf Minuten backen.

Während die Kartoffeln im Ofen garen, die Fischfilets vorbereiten. Den Seeteufel salzen und pfeffern und in einer vorgeheizten Pfanne mit zwei Dritteln des Pflanzenöls scharf anbraten.

Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.

Die Fischfilets aus der Pfanne nehmen und auf einem Backblech weitere circa fünf Minuten im Ofen braten.

Die Pfanne, in der die Filets angebraten wurden, wird noch einmal mit Olivenöl erhitzt. Die roten Zwiebeln putzen und achteln sowie die getrockneten Tomaten halbieren. In genau dieser Reihenfolge in der Pfanne anbraten, die entsteineten Oliven dazugeben und danach erst die Knoblauchzehen halbieren und zugeben. Zuletzt die Tomaten entkernen, würfeln und mit vier gehackten Rosmarinzweigen hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze circa zwei Minuten weiterschmoren.

Die Kartoffeln nochmals kurz im Ofen erhitzen, anschließend auf einem vorgewärmten Teller sternförmig anrichten, den Seeteufel mittig darauf legen und das geschmorte Gemüse darüber anrichten. Mit etwas Fleur de Sel verfeinern.

Zum Schluss mit Dill garnieren. Fertig!

2. Hauptgang: Gebratene Rinderfiletsteaks mit Kardamom-Knoblauchbutter von Alfons Schuhbeck

Zutaten (für vier Personen)

4	Rinderfiletscheiben (à 100 g), alternativ Rinderlendenscheiben
40 g	Butter
6 Kapseln	grüner Kardamom
1 Zehe	Knoblauch
2 Schoten	Vanille
1 kleine Knolle	Fenchel
150 g	Erbsenschoten
1	Karotte
150 g	gekochte Weiße Bohnen
50 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Dill
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss
	Öl zum Braten

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Ein Gitter auf die mittlere Einschubleiste schieben und ein Abtropfblech darunter stellen. Die Rinderfiletstücke in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl rundherum anbraten. Herausnehmen, auf das Ofengitter in den vorgeheizten Backofen legen und 20 Minuten durchziehen lassen. Die Fleischstücke in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern.

Zwei Esslöffel Butter (rund 30 Gramm) in einer Pfanne schmelzen lassen. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit den ganzen Kardamomkapseln und dem Mark der Vanilleschoten hinzugeben. Die Steaks darin wenden und gegebenenfalls noch etwas salzen.

Von den Erbsenschoten die Enden abknipsen und schräg halbieren. Den Fenchel putzen, in zwei bis drei Zentimeter große Ecken schneiden, die Karotte schälen und längs halbieren. Alle Gemüsesorten nacheinander in Salzwasser bissfest kochen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Kurz vor dem Servieren das Gemüse mit den Weißen Bohnen in einer Pfanne mit etwas Gemüsebrühe erhitzen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebenem Muskat würzen. Zum Schluss einen Teelöffel (rund fünf Gramm) Butter anbräunen und zusammen mit einem weiteren Teelöffel Butter und etwas geschnittenem Dill über das Gemüse geben.

Das Gemüse mit dem Fleisch zusammen auf Tellern anrichten.

Dessert: Milchreisknödel mit Erdbeeren und Balsamico von Ralf Zacherl

Zutaten (für vier Personen)

900 ml	Milch, fettarm
100 g	Milchreis (Rundkornreis)
2,5 EL	Zucker
1 Prise	Salz
1	Eigelb
12	Löffelbisquits
1 Prise	gemahlener Zimt
0,5 Ltr.	Milch
0,5 EL	Butter
400 g	Erdbeeren
50 ml	Balsamico
ein Viertel Bund	Basilikum

Zubereitung:

400 Milliliter Milch mit einem halben Esslöffel Zucker und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Reis langsam in die Milch geben und einmal aufkochen lassen. Der Reis muss nun circa 25 Minuten auf niedrigster Stufe quellen und dabei immer wieder umgerührt werden, da er leicht anbrennt. Den Reis, wenn die gesamte Flüssigkeit eingekocht und der Reis weich ist, zum Abkühlen in eine Schüssel geben. Wichtig: Die Masse unbedingt mit Folie abdecken, damit keine Haut entsteht oder der Reis trocken wird. Das Eigelb zugeben, wenn die Masse abgekühlt ist. Anschließend aus der Reis-Ei-Masse Knödel à 50 Gramm formen und auf Bleche legen. Wichtig: Die Knödel auch jetzt unbedingt abdecken!

Die Erdbeeren putzen, je nach Größe vierteln oder halbieren und je nach Geschmack zuckern. Einen Esslöffel Zucker in einem Topf vorsichtig karamellisieren lassen, mit dem Balsamico ablöschen und vom Herd nehmen. Das Basilikum waschen und in Stücke zupfen.

Die Löffelbisquits zerbröseln und im 100 Grad heißen Ofen oder in einer Pfanne trocknen bzw. etwas rösten. Die Brösel, wenn sie wieder abgekühlt sind, mit Zimt und einem Esslöffel Zucker mischen.

500 Milliliter Milch und die Butter in einem großen Topf zum Kochen bringen, dann aber die Temperatur etwas herunter drehen. Die Knödel für circa drei Minuten in die warme Milch legen, anschließend herausnehmen, auf einem Sieb etwas abtropfen lassen und in den süßen Bröseln wälzen. Mit den Erdbeeren auf Tellern anrichten und mit etwas Balsamico sowie mit Basilikum garnieren.