

| Kernels Menü am 1. September 2006 | „Fleischlos glücklich“

Vorspeise: Crostini mit Mini-Kürbissen und frischen Tortilla-Chips mit Pfirsich-Jalapeno-Salsa von Andreas C. Studer

Zutaten (für vier Personen)

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
4	Tomaten
4	Mini-Patissons (Mini Kürbisse)
4	Schalotten
4 Zweige	Thymian
1	Ciabatta
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Ahornsirup
4 EL	weißer Balsamico
0,5 Bund	Basilikum
2	Passionsfrüchte
3	Pfirsiche, reif
1 Schote	Chilischote (Jalapenos-Chili)
0,5 Bund	Koriander
4	Tortillas
	Olivenöl
	Fleur de sel
	Pfeffer aus der Mühle
	brauner Zucker

Zubereitung:

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Paprika sowie Tomaten entkernen und mit den Mini-Patissons in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten achtern. Das Gemüse mit Thymian, Ahornsirup und vier Esslöffeln Olivenöl mischen, salzen, pfeffern und auf einem Backblech im Ofen circa zehn Minuten rösten.

Für die Crostinis das Ciabatta in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und auf einem extra Backblech gleichzeitig mit dem Gemüse im Ofen rösten. Danach die geschälten Knoblauchzehen über die Oberfläche und Kanten der gerösteten Ciabattascheiben reiben. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtmak auslöpfeln. Sechs Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Balsamico und das in feine Streifen geschnittene Basilikum mit dem Passionsfruchtmark verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertig geröstete Gemüse damit vermengen und auf die Ciabattascheiben verteilen.

Für die Pfirsich-Jalapeno-Salsa die Pfirsiche halbieren, den Stein entfernen und in drei Zentimeter dicke Ringe schneiden. Mit wenig Olivenöl bepinseln und mit der ganzen Chilischote in der Grillpfanne bei mittlerer Hitze acht Minuten grillen, einmal wenden. Die warmen Pfirsiche schälen, grob hacken und in eine Schüssel geben. Die Chilischote aus der Pfanne nehmen, schälen, entkernen und fein hacken. Mit zwei Esslöffel Balsamico, drei Esslöffel Olivenöl und grob gehacktem Koriander mischen. Alles zu den Pfirsichen geben und salzen.

Für die Tortilla-Chips die Tortillas in Achtel schneiden, im Ofen bei 180 Grad circa fünf Minuten knusprig backen und anschließend zusammen mit der Pfirsich-Salsa und den Crostinis servieren.

Tipp:

Falls die Salsa zu scharf ist, etwas brauen Zucker dazu mischen.

Zwischengang: Forelle auf Apfel und Sellerie mit Holunderblütenschaum von Alfons Schuhbeck

Zutaten (für vier Personen)

4	Forellenfilets, entgrätet, ohne Haut
1080 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Rotweinessig
1 TL	Senf, scharf
5 EL	Olivenöl, mild
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Knolle	Sellerie, mittelgroß
einige Blätter	Friséesalat
einige Blätter	Feldsalat
1	Apfel
1 TL	Puderzucker
1 TL	Butter
50 ml	Holunderblütensirup
80 g	Sauerrahm
70 g	Crème fraîche
1 Prise	Cayennepfeffer
1	Zitrone
3 EL	Butter
50 ml	Mineralwasser
	Ofenfeste Klarsichtfolie
	Chili

Zubereitung:

Die Forellenfilets in eine mit etwas Butter eingefettete Auflaufform oder ein Backblech legen, ofenfeste Klarsichtfolie darüber spannen und bei 100 Grad im vorgeheizten Backofen zehn bis 15 Minuten glasig durchziehen lassen.

Für die Marinade 80 Milliliter Brühe mit Rotweinessig, Senf sowie Olivenöl zusammen mixen und mit Salz, Pfeffer, etwas Chili und Zucker würzen.

Für den Salat von der Selleriekholle vier große, dünne Scheiben abschneiden, schälen, in einem Liter Gemüsebrühe acht bis zehn Minuten leicht köchelnd weich ziehen lassen, danach herausnehmen. Anschließend etwas auskühlen lassen, in die Marinade legen – und bis zum Gebrauch zugedeckt kalt stellen.

Frisée- und Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern.

Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Spalten schneiden. In einer Pfanne Puderzucker karamellisieren, die Apfelspalten darin anbraten und einen Teelöffel Butter hineinschmelzen lassen.

Für den Holunderblütenschaum den Holunderblütensirup, Mineralwasser, Sauerrahm und Crème fraîche verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf aufmixen.

Zum Anrichten die Selleriescheiben auf die Teller geben, dann die Apfelspalten. Als Oberstes den Fisch legen, der mit Pfeffer und Salz gewürzt und mit brauner Butter bepinselt wird. Etwas Holunderblütenschaum darüber geben. Den Frisée- und Feldsalat mit etwas Marinade anmachen und auf dem Teller verteilen.

Tipp:

Die Gemüsebrühe kann auch zum Kochen von anderen Gerichten weiter verwendet werden.

1. Hauptgang: Gebratener Kabeljau im Kartoffelsud mit schwarzem Oliven-Fleur de sel von Cornelia Poletto

Zutaten (für vier Personen)

500 g	Kartoffeln, zum Beispiel La ratte oder Grenaille, klein
500 ml	Gemüsebrühe
3 Zweige	Majoran
600 g	Kabeljaufilé à 150 g
2 EL	Taggiasca-Oliven
1 Prise	schwarzes Oliven-Fleur de sel
2 EL	Pinienkerne
100 ml	Weißwein
	Olivenöl, beste Qualität
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für den Kartoffelsud die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Gemüsebrühe sowie Weißwein mit den Kartoffelpalten und zwei Majoranzweigen in einen Topf geben. Mit Salz abschmecken und die Kartoffeln in rund 20 Minuten al dente garen. Die Kartoffeln im Sud liegen lassen, um sie warm zu halten.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Olivenöl hineingeben und die ungesalzenen Kabeljaufiléts von beiden Seiten kurz anbraten. Im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad circa vier bis fünf Minuten gar ziehen lassen.

Zum Fertigstellen des Kartoffelsuds die Majoranzweige herausnehmen. Den Kartoffelsud nochmals erhitzen und halbierte Taggiasca-Oliven sowie einen Esslöffel Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten das Kartoffelgemüse auf vier vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Die Kabeljaufiléts mit schwarzem Oliven-Fleur de sel würzen und auf das Kartoffelgemüse geben.

Zum Garnieren einige Pinienkerne vorsichtig in einer Pfanne ohne Öl rösten und zusammen mit ein paar abgezupften Majoranblättern auf den Fisch geben.

© by JBK/Idee: Poletto

2. Hauptgang: Favette mit Ricotta-Gnocchi und konfierten Kirschtomaten von Kolja Kleeberg

Zutaten (für vier Personen)

2 kg	dicke Bohnen (Favette auf italienisch, auch Saubohnen oder Ackerbohnen genannt)
2	Orangen, unbehandelt
2	Zitronen, unbehandelt
1 kg	Kirschtomaten am Zweig
4 Zweige	Thymian
1 Bund	Basilikum
1 kg	Ricotta
3	Eier
300 g	Mehl
1 Bund	Estragon
4 EL	Butter
150 ml	Sahne
1 Bund	Minze
	Olivenöl
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Muskat

Zubereitung:

Die Kerne der Saubohnen auspuhlen und in stark gesalzenem Wasser blanchieren (= kurz kochen). In gesalzenem Eiwasser abschrecken, die Kerne einzeln aus ihrer dünnen Haut schnippen und beiseite stellen.

Von den Orangen und Zitronen Zesten ziehen. Olivenöl in einem flachen Topf mit Deckel erhitzen und die Zesten sowie die Tomaten am Zweig hineingeben. So lange braten, bis die Tomaten aufplatzen, dann Basilikum und Thymian sowie etwas schwarzen Pfeffer hinzugeben. Abdecken und an einem warmen Platz bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Gnocchi den Ricotta mit Eiern, Mehl und fein geschnittenem Estragon vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse etwas quellen lassen. Anschließend mit Hilfe von zwei Löffeln aus dem Teig Klößchen formen und diese in kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne oder Sauteuse leicht bräunen und die kurz in Eiwasser abgeschreckten Gnocchi durchschwenken.

Die Bohnen tropfnass in eine Sauteuse geben, kurz erhitzen, salzen und pfeffern. Kurz vor dem Anrichten vier Esslöffel geschlagene Sahne und fein geschnittene Minze zugeben.

Tipp :

Anstatt Ricotta kann man auch normalen Quark verwenden.

© by JBK/Idee: Kleeberg

Dessert: Topfen-gratinierte Beeren mit Rosmarin-Krokant von Ralf Zacherl

Zutaten (für vier Personen)

100 g	Mandelpüttchen
400 g	gemischte Beeren (zum Beispiel Heidelbeeren, Himbeeren und Erdbeeren)
50 g	Zucker
1 Zweig	Rosmarin
0,5 Schoten	Vanille
1	unbehandelte Orange
1	Ei
250 g	Quark (Topfen)
50 g	Puderzucker
	Salz
	Sonnenblumenöl
1	Gefrierbeutel

Zubereitung:

Die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Beeren vorsichtig waschen sowie putzen, je nach Geschmack und Beerenart leicht zuckern und zur Seite stellen. Vom gewaschenen Rosmarin die Nadeln abzupfen und klein schneiden. Anschließend den Zucker in einem Topf karamellisieren, die Mandeln und den Rosmarin zugeben, alles gut vermengen. Die Masse auf einem leicht geölten Teller verteilen und den so entstandenen Krokant abkühlen lassen.

Von der Vanilleschote das Mark herausschaben, von der Orange die äußere Schale abreiben und das Ei vorsichtig trennen. Nun Quark, Eigelb, Orangenabrieb, Vanille und ein Drittel des Puderzuckers verrühren. Danach das Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen und dabei nach und nach den restlichen Puderzucker zugeben. Das Eiklar, wenn es steif ist, unter die Topfmasse heben.

Den Krokant in einem Gefrierbeutel grob zerkleinern und unter die Topfmasse heben. Die Beeren auf vier tiefe Teller geben, die Topfmasse darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen unter dem Grill bei höchster Stufe goldbraun gratinieren (= überbacken).

Tipp:

Wer möchte, kann eine Kugel Vanilleeis dazu reichen.