



| Kernels Menü am 20. Oktober 2006 | „ohne Motto“

Vorspeise: Thunfischspieße mit grünem Apfel von Sarah Wiener

Zutaten für vier Personen

500 g	Thunfisch, rot, Sushiqualität
2	saure Äpfel, "Granny Smith"
2 EL	Sojasauce, hell
1 EL	Sojasauce, dunkel
0,5	Zitrone
2 EL	Olivenöl, bio
1 EL	Pfeffer, rosa, grob gemahlen
1 Bund	Dill, bio
1 EL	Erdnussöl
1 TL	Ingwer
	Salz

Zubereitung

Äpfel schälen und entkernen. Den Thunfisch und die Äpfel in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die halbe Zitrone auspressen und die Apfelstücke mit einem Esslöffel Zitronensaft beträufeln.

Dill grob hacken. Den geschälten Ingwer reiben. Beides mit der hellen und dunklen Sojasauce sowie dem Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Marinade den Thunfisch 15 Minuten ziehen lassen.

Auf Holzzahnstocher je einen Würfel Thunfisch, einen Würfel Apfel und wieder einen Würfel Thunfisch spießen. Die Spieße in einer beschichteten Pfanne mit einem Esslöffel Erdnussöl von jeder Seite etwa eine Minute anbraten. Rosa Pfeffer erdrücken, ein wenig Dill darüberstreuen und gleich servieren.

Zwischengang: Schaufelbraten mit Farfalle und Tomaten-Mango-Salsa von Johann Lafer

Zutaten für vier Personen

1 kg	Schaufelfleisch (Schulter) vom Rind
1	Karotte
1	Tomate
0,5	Knollensellerie
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
3	Nelken
7	Pfefferkörner, weiß
300 g	Farfalle-Nudeln, bunt
40 ml	Olivenöl
4	Tomaten, vollreif
1	Mango, vollreif
0,5 Bund	Basilikum
2	Limetten
1	Chilischote, rot
1	Zwiebel, rot
2 EL	Sweet Chili Sauce
100 g	Rucola
100 g	Zucchini
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss

Zubereitung

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, das Fleisch kurz in kochendem Wasser abschrecken (3-4 min), damit sich die Poren schließen. Sofort in einen Topf mit kaltem Wasser geben, langsam erhitzen und eine Stunde leicht köcheln lassen.

Karotte, Tomate, Knollensellerie und Zwiebel grob würfeln und mit dem Lorbeerblatt, Nelken, Pfefferkörner und einen Esslöffel Salz dem Fleisch hinzufügen. Das Fleisch für weitere circa 1,5 Stunden ohne Deckel köcheln lassen, bis es weich ist. Das fertige Fleisch aus dem Sud nehmen und unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen.

Für die Tomaten-Mango-Salsa die Tomaten halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Basilikumblätter in Streifen schneiden und mit dem Saft von zwei Limetten zu den Tomaten und der Mango geben. Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides zu der Tomaten-Mango-Mischung geben. Alles mit Sweet Chili Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanleitung bissfest garen, anschließend abgießen.

Das abgekühlte Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit ein wenig abpassierten Sud in einer Pfanne erwärmen.

Die Nudeln in Olivenöl anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss würzen.



Den Ruccola grob zupfen, die Zucchini fein würfeln. Beides unter die Nudeln mischen.
Nudeln auf einen Teller geben, drei Scheiben lauwarmen Schaufelbraten fächerartig darauf legen und die Tomaten-Mango-Salsa dazu reichen.

© by JBK/Idee: Lafer

1. Hauptgang: Nacken-Kotelett in Apfel-Meerrettich-Sauce von Horst Lichter

Zutaten für vier Personen

4	Nacken-Koteletts (à 300 g)
30 g	Butterschmalz
3	Äpfel, saure
1 Prise	Zucker
3 EL	Meerrettich (aus dem Glas)
0,25 L	süße Sahne
800 g	Kartoffeln, festkochend
1	Blumenkohl, klein
50 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Celsius vorheizen.

Die Koteletts im heißen Butterschmalz von beiden Seiten schön braun braten. In der Zwischenzeit den Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen und in circa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Das Fleisch aus der Pfanne auf einem Backblech mit Alufolie bedeckt im Backofen warm stellen (gart dann nicht weiter), circa 90 Grad. Apfelscheiben im gleichen Bratfett von beiden Seiten goldbraun braten, dabei mit etwas Zucker bestreuen.

Meerrettich und Sahne mischen, zu den Apfelscheiben hinzugeben und heiß werden lassen. Den Saft von den Koteletts auf dem Backblech noch hinzu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen, ebenso den Blumenkohl.

Alles auf einer großen Platte anrichten.

2. Hauptgang: Gebratene Flugentenbrust mit Vanillehonig und karamellisiertem Maronenpüree von Christian Henze

Zutaten für vier Personen

500 g	Maronen
4	Flugentenbrüste á 180 g
1 Msp.	Garam Masala (indische Gewürzmischung)
3 EL	Öl
1	Vanilleschote
1 EL	Honig
8 EL	Balsamico
0,1 Ltr.	Apfelsaft
0,1 Ltr.	Banyuels (süßer Rotwein)
2	Sternanis
1 EL	Butter, kalt (!)
0,5 EL	Butter
1 EL	Zucker
5 EL	Kirschschnaps
0,2 Ltr.	Kalbsfond
0,1 Ltr.	Sahne
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Schale der Maronen einritzen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten backen, bis sie aufplatzen. Nur kurz abkühlen lassen und sofort schälen.

Die Vanilleschote vorsichtig aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Die Haut der Entenbrüste vorsichtig rautenförmig einschneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit Garam Masala einreiben. Das Öl in eine ofenfeste Pfanne geben, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Die Entenbrüste auf der Hautseite in die kalte Pfanne geben und behutsam braten, bis diese eine goldgelbe Farbe bekommt – das dauert etwa fünf bis sieben Minuten. Brüste wenden, den Honig und das Vanillemark zugeben und in der Pfanne bei 80 Grad im Ofen 20 Minuten nachgaren lassen.

Für die Sauce den Balsamico, Apfelsaft, Rotwein und den Sternanis zusammen in einen Topf geben und zu zwei Dritteln einkochen lassen. Die Reduktion mit einem Esslöffel kalter Butter binden.

Einen halben Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen und die Maronen mit dem Zucker karamellisieren. Mit Kirschschnaps ablöschen und flambieren. Fond, Sahne, Salz und Pfeffer zugeben und pürieren.

Tipp:

Das cremige Maronenpüree in die Mitte auf vorgewärmte Teller anrichten. Die Entenbrüste schräg aufschneiden und auf dem Püree arrangieren. Mit Sauce umgießen.



Dessert: Geeistes vom Kaffee mit arabischem Kaffeegewürz von Alfons Schuhbeck

Zutaten für vier Personen

50 ml	Espresso
50 g	Zucker
20 g	Puderzucker
2	Eier
1 EL	Rum
170 ml	Sahne
1 Prise	arabisches Kaffeegewürz (Piment, Nelke, Zimt, Kardamom, Vanille)
2 EL	Kaffeebohnen

Zubereitung

Die Eier trennen und zwei Eigelbe mit dem heißen Espresso und 50 Gramm Zucker unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schlagen, bis die Masse bei etwa 80 Grad feinporig und schaumig ist. Anschließend in der Küchenmaschine oder auf kaltem Wasser kalt schlagen, den Rum hinzufügen.

100 Milliliter Sahne cremig schlagen und unter den Kaffeeschaum ziehen. Kaffee- oder Mokkatassen zu circa 1,5 Zentimeter unter dem Rand damit befüllen und einige Stunden im Tiefkühlgerät gefrieren lassen.

Kaffeebohnen in einer Pfanne erhitzen bis sie zu duften beginnen, mit 70 Milliliter Sahne und 20 Gramm Puderzucker vermischen und mindestens einen halben Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Kaffeebohnen aus der Sahne entfernen, dann die Sahne schaumig schlagen. Kurz vor dem Servieren die Tassen damit bis zum Rand auffüllen. Mit etwas Kaffeegewürz bestäuben.