

| Kernes Menü am 4. Mai 2007 | „ohne Motto“

Vorspeise: Selbstgeräucherte Thunfischfilets mit rosa Pfeffer und Orangenfilets auf Blattsalaten von Sarah Wiener

Zutaten für vier Personen

10 g	Räuchermehl, buche, sehr fein
1	Lorbeerblatt
8	Koriandersamen
2	Pimentkörner
2	Wacholderbeeren
250 g	Thunfisch, Yellowtail, Sushiqualität
1 EL	Pfeffer, rosa
4 Stängel	Koriander, frisch
3 EL	Olivenöl
1	Möhre, gelb
4 EL	Rote-Beete-Sprossen
4 EL	Alfalfa-Sprossen
0,5	Zitrone
4 EL	Arganöl
0,25 TL	Senf, mittelscharf, fein
2	Orangen
je 100 g	Feldsalat, Lollo Rosso, Rucola, Frisée, Raddiccio
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Auf den Boden eines Dampfgarers oder großen Topfes das Räuchermehl verteilen. Halbes Lorbeerblatt, Koriandersamen, Pimentkörner und Wacholderbeeren dazugeben.

Den Thunfisch in etwa vier Zentimeter große und eineinhalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Nun den Siebeinsatz in den Dampfgarer oder Topf geben und darauf die Thunfischstücke legen. Das Räuchermehl anzünden und den Fisch zehn Minuten lang in dem mit einem Deckel dichtverschlossenen „Räucherofen“ räuchern lassen. Dann herausnehmen.

Die Möhre schälen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form bringen, die Zitronenhälfte auspressen. Salate gut waschen, trocken tupfen, Blätter im Ganzen lassen. Arganöl, Senf und den Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In dieser Vinaigrette die Salatblätter wälzen und auf einem Teller anrichten. Gemischte Sprossen und Möhre darauf geben.

Orangen filettieren. Den Thunfisch auf einer Seite mit dem frischen Koriandergrün belegen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch mit der Kräuterseite nach oben eine Minute lang stark anbraten. Umdrehen und sofort die Orangenfilets dazugeben und noch einige Sekunden auf dem Herd lassen.

Den Fisch mit den Orangenfilets auf dem Salat anrichten. Die rosa Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und über den Fisch und die Orangenfilets streuen.

Zwischengang: Rotbarbe mit Kurkuma-Ingwerbutter und Fenchel-Bärlauch-Spinat von Alfons Schuhbeck

Zutaten für vier Personen

Rotbarbe:

4 Rotbarbenfilets à 150 g, entgrätet
1 EL Öl

Safranfenchel:

3 Fenchelknollen
1-2 TL Öl
200 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch
1 Döschen Safranfäden
1 TL Kurkuma
1 Scheibe Ingwer
schwarzer Pfeffer
Salz

Spinat:

250 g Wurzelspinat
250 g Bärlauch
50 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch
1 EL Butter
1 Cayennepfeffer
etwas frisch geriebene Muskatnuss
Salz

Sauce:

2 Vanilleschoten
50 ml Sahne
2 EL Butter
1 Msp. Chiliflocken
1 Msp. Orangenabrieb

Zubereitung

Rotbarbe:

Die Rotbarbe in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl auf der Hautseite in etwa drei Minuten kross anbraten, wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne in ein bis zwei Minuten saftig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Safranfenchel:

Den Fenchel putzen, waschen und in drei bis vier Zentimeter große Dreiecke schneiden.

Diesen dann in einem Topf bei mittlerer Hitze im Öl etwas anschwitzen, mit Brühe auffüllen, Knoblauch und Ingwer einlegen, die Safranfäden und den Kurkuma einstreuen und den Fenchel darin in etwa zehn Minuten unter dem Siedepunkt durchziehen lassen. Anschließend einen Löffel mildes Olivenöl hinein geben und mit Salz und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Knoblauch und Ingwer wieder entfernen.



Spinat:

Die Spinatblätter und den Bärlauch von den Stielen zupfen, gründlich waschen und abtropfen lassen. In der Pfanne in etwas Brühe anschwitzen, bis er zusammenfällt. Den geschälten Knoblauch hinein geben, ein kleines Stück Butter hinzufügen und mit Salz, einer Prise Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen. Die Knoblauchzehe danach entfernen und den Bärlauch-Spinat unter den Fenchel mischen.

Sauce:

Alle Zutaten in einem Topf kurz aufkochen, dann die Vanilleschoten entfernen und mit einem Stabmixer aufmixen.

© by JBK/Idee: Schuhbeck

1. Hauptgang: Niedertemperatur gegartes Entrecôte mit Tapenade und jungem Gartengemüse in der Salzkruste von Andreas C. Studer

Zutaten für vier Personen

2	Entrecôte, à 180 g
75 g	Oliven, schwarz (steinlos)
50 g	Sardellenfilets
25 g	Kapern
0,5 EL	Dijon Senf
0,5 EL	Cognac
1 EL	Zitronensaft
2 Bund	Petersilie
3 Knollen	Rote Beete
2 Stangen	Sellerie
4	Zucchini, (Rondini)
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
2	Süßkartoffeln, klein
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
2 kg	Meersalz
250 g	Butter
	Salz
	Pfeffer
	Balsamico
	Olivenöl

Zubereitung

Ofen auf 80 Grad und 220 Grad vorheizen.

Entrecôte in Olivenöl auf jeder Seite eine Minute anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf eine Platte geben, im Ofen bei 80 Grad 25 Minuten garen.

Oliven, Sardellenfilets, Kapern, Djion Senf, Cognac, Zitronensaft, Petersilie, und einen Esslöffel Olivenöl und Balsamico für die Tapenade pürieren. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Beete, Knoblauch und Zwiebel schälen.

Die Hälfte des Meersalzes in eine ofenfeste Form füllen, das gesamte Gemüse auf dem Salz verteilen und leicht eindrücken. Anschließend mit Olivenöl bestreichen. Danach das restliche Meersalz darüber geben und 40 Minuten im Ofen bei 220 Grad backen.

Das Salz mit einem Pinsel entfernen, Gemüse vierteln und mit Butterflocken servieren. Anschließend das Entrecôte in Streifen schneiden, mit Tapenade und Gemüse anrichten.

2. Hauptgang: Hackauflauf mit Mandeln von Horst Lichter

Zutaten für vier Personen

200 g	Champignons
1	Möhre
1	Paprika, gelb
1	Paprika, rot
1	Zwiebel
500 g	Hackfleisch, gemischt
2 EL	Öl
3 EL	Tomatenmark
400 g	Kartoffeln, festkochend
4 EL	Schlagsahne
50 g	Butter
2 EL	Senf, mittelscharf
2	Eier
250 g	Sahne-Joghurt
3 EL	Mandelplätzchen
150 g	Käse, gerieben (z.B. Gouda)
3 EL	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Champignons in Scheiben schneiden, Möhre und Zwiebeln schälen, Paprika halbieren und entkernen. Alles in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, darin das Hackfleisch schön krümelig braten. Das bereits geschnittene Gemüse dazugeben und fünf Minuten mitdünsten. Nun Tomatenmark, Sahne und Senf einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit der Butter fetten und abwechselnd mit Kartoffeln und Hackmasse beschichten.

Eier und Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen und über dem Auflauf verteilen. Mandeln und Käse mischen und darüber streuen. Nun den Auflauf im Ofen auf unterster Schiene circa 30 Minuten backen.

Beilagen-Tipp: Fenchelsalat

Zutaten für vier Personen

3	Fenchelknollen
1	Apfel süß-sauer
3 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico-Essig
1 TL	Honig
	Saft einer unbehandelten Zitrone
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Die Fenchelknollen von der äußeren Haut und den Stielen befreien, halbieren und in einer Schüssel sehr fein schneiden oder auf einer Reibe fein hobeln. Das Grün vom Fenchel aufbewahren.



Den Apfel schälen, entkernen und grob raspeln.

Damit der Fenchel und der Apfel seine schöne weiße Farbe behält, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Für das Dressing Öl, Essig und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nun die Sauce mit dem Salat gut vermengen. Mit dem Grün des Fenchels garnieren.

© by JBK/Idee: Licher

Dessert: Nougatkuchen mit gesalzenen Erdnüssen, Kokoseis und Passionsfrucht von Mario Kotaska

Zutaten für vier Personen

Kuchen:

60 g	Nougat
45 g	Kuvertüre, zartbitter
110 g	Butter
110 g	Zucker
3	Eier
45 g	Mehl
40 g	Erdnüsse, geschält und gesalzen

Passionsfrucht:

100 ml	Passionsfruchtmark
4	Eier
100 g	Zucker
4	Passionsfrüchte
0,5 Bund	Basilikum
	Butter und Zucker für die Förmchen

Kokoseis:

600 ml	Kokosnussmilch
150 g	Zucker
60 g	Glucose
1 Stange	Vanille
3	Limonen, unbehandelt
1 Bund	Minze

Zubereitung

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Kokoseis:

Die Vanillestange vorsichtig aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Limonen fein abreiben und auspressen.

Kokosmilch, Zucker, Glucose, Vanillemark, Saft und Abrieb der Limonen verrühren und in der Eismaschine frieren.

Nougatkuchen:

Nougat, Kuvertüre und Butter im Wasserbad schmelzen. Anschließend die Eier und den Zucker unterrühren und zum Schluß das Mehl unterheben. Die Erdnüsse fein hacken und mit der Masse vermischen. Dann in gebutterte und gezuckerte Schälchen füllen.

Im Backofen bei 190 Grad circa 15 bis 20 Minuten backen.

Passionsfrucht:

Die Eier trennen. Die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Eigelb zusammen mit dem Passionsfruchtmark und Zucker im Wasserbad schaumig schlagen, Basilikum unterheben und warm halten.



Törtchen stürzen, Eiskugel daneben anrichten und mit Passionsfruchtschaum umgießen.
Mit frischen Passionsfruchtkernen und Minzblättern garnieren.

© by JBK/Idee: Kotaska