

# Stammtisch. Kochen mit Genuss.

## Rezepte

21.06.2018



(Fotos: S. König/M. Weniger)

# ... Frühling trifft Fisch ...

## Vorspeise

### Salat von Frühlingsgemüse ... ... mit Oktopus und Wildkräuterpesto

#### Oktopus

##### Zutaten (für 6-8 Personen):

- 1 Oktopus 1,2 kg
- 250 g Zwiebeln
- 100 g Lauch
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- Olivenöl
- 0,4 l Noilly Prat
- 0,7 l Weißwein
- 10 weiße Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Thymianzweige
- Saft von 1 Bio-Zitrone

##### Zubereitung:

- Oktopus säubern und parieren, kalt waschen
- Die Zwiebeln schälen und vierteln, den Lauch und die Karotte grob würfeln und in Butter-Öl-Mischung kurz anschwitzen.
- Den Ansatz mit Wein und Noilly Prat ablöschen.
- Den Oktopus hineingeben und mit Wasser auffüllen, das er gerade bedeckt ist.
- Die Kräuter, die Gewürze und den Zitronensaft hinzugeben.
- Einmal aufkochen und bei milder Hitze köcheln lassen (30 - 45 Min.)
- Den Oktopus herausnehmen und die Arme in mundgerechte

Scheiben schneiden. Die Oktopusscheiben in einer Pfanne in Olivenöl kurz anschwitzen.



#### Wildkräuterpesto

##### Zutaten

- Je 25 g Bärlauch, Rucola, Brunnenkresse, Sauerampfer
- 10 g Pinienkerne
- 150 ml Olivenöl
- 10 fein geriebener Parmesan

##### Zubereitung:

- Die Kräuter waschen, trockenschleudern, grob hacken.
- Im Mixer mit den übrigen Zutaten zu einer dickflüssigen Paste mixen.

## **Frühlingsgemüse (für 4 Personen)**

### Zutaten:

- 200 g Kerne von Dicken Bohnen
- 180 g Zuckerschoten
- 100 g Erbsen
- 350 g Frühlingszwiebeln
- 180 g Karotten
- 50g Minimais
- 12 Stangen grüner Spargel
- 150 g Butter, Salz

### Zubereitung:

- Bohnenkerne in Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser geben und die Kerne aus den Häuten drücken.
- Zuckerschoten und Erbsen (einzeln) blanchieren, in Eiswasser geben, abtropfen lassen.
- Spargel an den Enden gut schälen, in 3 cm lange Stücke schräg schneiden.
- Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.
- Minimais zuschneiden.
- Karotten schräg in Scheiben schneiden.
- Gemüsebrühe und Butter aufkochen lassen.
- Spargel, Minimais, Frühlingszwiebeln, Karotten darin **nacheinander separat** (also einzeln) garen - sie sollen ein wenig Biss behalten (Garprobe!).
- Mit einem Schaumlöffel jeweils herausnehmen, alle Gemüse abgedeckt bei 70°C im Backofen warmhalten.



## **Vinaigrette**

### Zutaten:

- ½ l Gemüsebrühe
- 30 ml Sherryessig
- 60 ml Traubenkernöl
- Fleur de Sel,
- Pfeffer
- Zucker

### Zubereitung

- Gemüsefond auf 50ml einkochen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten zur Vinaigrette aufmischen und abschmecken

### Anrichten

- Das warme Gemüse mit der Hälfte der Vinaigrette marinieren.
- Gemüse in einem Strang auf die Teller verteilen.
- Die angeschwitzten Oktopusscheiben anlegen.
- Das Pesto darüber träufeln, restliche Vinaigrette darüber geben, mit Shisokresse - wenn vorhanden - garnieren.



(Rezept nach **Harald Wohlfahrt - 45 Geniale Rezepte** - nur zum privaten Gebrauch.)

## Hauptspeise

# Pochierte Forellenklößchen ... ... auf Graupen-Lauch-Risotto

### Forellen

#### Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g Forellenfilets roh, entgrätet
- 200 ml Sahne
- 100 g Forellenfilets geräuchert entgrätet,
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Bund Dill

#### Zubereitung

- Rohe Forellenfilets kurz anfrühen.
- Rohe und geräucherte Forellenfilets würfeln und im Mixer pürieren.
- Sahne langsam zugießen, bis eine nicht zu weiche Farce entsteht.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Dill fein hacken und unterheben. Kühl stellen.



- Ca. 10 Minuten, bevor das Risotto fertig ist, die Klößchen garen.
- Dazu leicht gesalzenes Wasser kurz zum Kochen bringen und die Temperatur auf 90° C reduzieren.
- Aus der Fischfarce mit zwei Eßlöffeln Klößchen formen und **vorsichtig** in das heiße Wasser einlegen.
- Die Klößchen mit einer Schaumkelle herausheben.

### Risotto

#### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Stange Lauch
- 100 Butter,
- ½ l Geflügelfond
- 200 g mittelgroße Graupen
- 100l Weißwein
- 50 frisch gehobelter Parmesan
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

- Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen. Die hellen Teile fein würfeln (*Brunoise*), den dunkelgrünen Teil in Stücke schneiden (*Mirepoix*).
- 50g Butter erhitzen und den grünen Lauch 1 Minute andünsten. Im Mixer mit 100 ml Geflügelfond fein pürieren.

- 50 g Butter erhitzen, den weißen Lauch darin 1 Minute andünsten.
- Die Graupen zugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen.
- Nach und nach den restlichen Geflügelfond zugießen bis die Graupen nach 20 - 25 Minuten knapp gegart sind (Garprobe!).
- Das dunkelgrüne Lauchpüree dazugeben.
- Den Parmesan unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

- Das Risotto auf einem vorgewärmten Teller geben (Spiegel).
- Die Forellenkloben ansetzen und mit Dillzweigen garnieren.
- *Bonuszulage:* Gebratene Forellenfilets anlegen.



Bonuszulage: Kurz gebratene Forellenfiles



(Rezept nach **Johann Lafer, Meine Cooking Chef** - Rezept nur zum privaten Gebrauch.)

## Nachspeise

### Marinierte Erdbeeren mit Minzschaum

#### Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g geputzte Erdbeeren
- Um 100 g feiner Zucker (abhängig von den Erdbeere und dem persönlichen Süße-Geschmack)
- 75 g Gelierzucker
- 50 ml Grand Marnier (o. a. Orangenlikör)
- Limetten (Bio)
- Zitronen (Bio)
- Amarettini
- 400 ml Sahne
- ½ Bund frische Minze
- evtl. noch Minzsirup
- Bitterschokolade
- gehobelte Mandeln (altern. gestoßenes Crunchy-Müsli)

#### Zubereitung:

- Die Erdbeeren waschen, trocknen und in Viertel schneiden.
- Die Hälfte Zucker mit Zesten von der Limette, Zucker, Grand Marnier in eine Box geben, gut durchmischen, die Erdbeeren dazu geben, verschließen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
- Die andere Hälfte Zucker mit dem Gelierzucker (3:1) und 1-2 EL Zitronensaft pürieren, ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, kalt stellen.
- Sahne mit der frischen Minze kurz aufkochen und ziehen lassen, kalt werden lassen. Mit Zucker abschmecken (evtl. Minzsirup hinzugeben). In einen iSi-Spender (Sahnespender) füllen, mit 1 Patrone (500 ml-iSi-Spender), evtl. 2 Patronen befüllen, kräftig mit dem Kopf nach unten durchschütteln und bis zum Gebrauch kalt stellen.
- Amarettini grob zerstoßen.
- Mandelblättchen kurz anrösten.



#### Anrichten

- Die grob zerstoßenen Amarettini in ein hohes Glas füllen.
- Marinierte Erdbeeren dazugeben, mit Erdbeersauce beträufeln.
- Minzsahne in den Sahnebereiter füllen und auf die Erdbeeren sprühen.
- Mit gehobelter Bitterschokolade, Mandelblättchen (o.a. Topping) und Minzblättchen garnieren.

Richtwerte zum Anrichten (Volumenverhältnis) für ein schlankes Trinkglas von 200-250 ml: ca. 1 Finger hoch gestoßene Amarettini, 3 Finger hoch Erdbeeren, 2-3 EL Erdbeersauce, 2-3 EL Sahne.

