



Anmerkungen zum gewählten Menü

Auch wir haben uns intensiv Gedanken gemacht zum Jahres-Thema Fusions-Küche und uns durch eine stattliche Anzahl Bücher gelesen.

Neben dem Thema Fusionsküche und der saisonalen Abstimmung der Rezepte stand für uns aber vor allem auch die zeitliche Machbarkeit im Mittelpunkt unserer Überlegungen...

Fenchel-Birnen-Salat mit Pecorino und Süssholz

Kardamon-Zander mit Grüntee auf Pistazien-Couscous

Entrecôte Chili Tataki mit schwarzen Sesam-Bohnen

Karotten Ingwer Kuchen mit Safran

Ablauf

Zeit bis ca.

Besprechung 18.30 bis 19.00 Uhr

1. Vorspeise essen um 19.30 Uhr (2. Vorspeise vorbereitet – Fisch bereit für den Ofen)

2. Vorspeise essen um 20.00 Uhr

Hauptgang essen 21.00 Uhr

Fenchel-Birnen-Salat mit Pecorino und Süssholz

Fenchel-Birnen-Salat mit Pecorino

*100 g Pecorino
1 - 2 Williamsbirnen
1 -2 kleine Fenchel, geschält, Strunk entfernt
1 handvoll Bronzefenchelkraut*

Vinaigrette

*60 ml Olivenöl
50 ml Weissweinessig
10 ml Pastis
1 kleine Knoblauchzehe, gerieben
1 TL Dijonsenf
1 EL Akazienhonig
1 Prise Süssholz, gemahlen
Fleur du Sel
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle*

Den Pecorino fein reiben und dünn auf eine Backmatte streuen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten zu einer knusprigen Schicht backen. Abkühlen lassen und in Stücke brechen.

Das Kerngehäuse der Birnen von unten her ausstechen. Die Birnen und den Fenchel mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen und abschmecken.

Die Fenchel- und Birnenscheiben mit der Vinaigrette marinieren und auf Tellern übereinanderschichten. Pecorinochips hineinstecken und mit dem Bronzefenchel garnieren.

Kardamon-Zander mit Grüntee auf Pistazien-Couscous

Zander

4	Zanderfilets (à 60-80 g, ohne Haut und Gräten)
½ TL	Kardamon, gemahlen
1 EL	grüner Tee
1	Limette, abgeriebene Schale
4 EL	Olivenöl
	Fleur de Sel

Pistazien-Couscous

150 ml	schwacher Gemüsefond oder Wasser
140 g	Couscous
1 kleine	Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
1 EL	Olivenöl
2 Prisen	Salz
2 Prisen	Kreuzkümmel, gemahlen
20 g	Petersilie, gehackt
20 g	Koriandergrün, gehackt
70 ml	Olivenöl
50 g	Pistazien, geröstet und grob gehackt (ein paar zur Deko beiseite stellen)
3	Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
1	grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt
30 g	Rucola, gehackt
1	Limette, Saft und abgeriebene Schale

Avocado-Crème

1	reife Avocado
1/2	Limette, Saft und fein abgeriebene Schale
2 EL	Crème fraîche
1 Prise	Kardamon, gemahlen
½	grüne Chili, entkernt und gewürfelt
½ TL	Zucker
	Salz

Die Zanderfilets in eine Auflaufform geben, mit dem Kardamon, dem grünen Tee und der Limettenschale würzen, das Olivenöl darübergerben und mit Alufolie abdecken. Bei 85 Grad ca. 14 Minuten im Ofen garen. Nach dem Garen mit Fleur de Sel würzen

Für den Pistazein-Couscous einen schwachen Gemüsefond oder Wasser aufkochen und über den Couscous geben. 10 Minuten quellen lassen. Die Zwiebel in dem Olivenöl goldgelb anschwitzen und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Kurz abkühlen lassen. Petersilie, Koriandergrün und Olivenöl mit einem Stabmixerr mixen, zum Couscous geben und mit einer Gabel vermischen und auflockern. Die restlichen Zutaten daruntergeben und abschmecken. Bei Raumtemperatur servieren.

Für die Avocado-Crème das Avocadofleisch mit den übrigen Zutaten fein mixen, abschmecken und in einen Spritzsack füllen.

Den Pistazien-Couscous auf den Teller geben, das Zanderfilet darauf anrichten und einige Tupfer Avocado-Crème rundergerum geben. Ein paar geröstete Pistazien über den Fisch streuen und wenns passt mit etwas Rucola garnieren.

Passend dazu: Sauvignon blanc – Domaine de Montmarin (www.schwander.ch)

Entrecôte Chili Tataki mit schwarzen Sesam-Bohnen

2 *Entrecôtes (à ca. 200 g)*
Öl zum Braten

Tataki-Marinade

25 g *brauner Zucker*
75 ml *Wasser*
1 TL *Thai Fischsauce*
1 TL *süsse Chilisauc*
1 Prise *Koriander, gemahlen*
1 Prise *Kreuzkümmel, gemahlen*
1 Prise *Anis, gemahlen*
1 kleine *Knoblauchzehe, gerieben*
1 cm *Ingwer, geschält und gerieben*
1 *rote Chili, sehr fein gehackt*
½ TL *Limettensaft*

Schwarze Sesam-Bohnen

400 g *Keniabohnen*
1 *Schalotte, fein gewürfelt*
1 *Knoblauchzehe, fein gewürfelt*
1 EL *Ingwer*
50 ml *Sonnenblumenöl*
1 EL *Sojasauce*
1 EL *Balsamicoessig*
1 EL *süsse Chilisauc*

50 g *Spinatblätter*
2 EL *schwarzer Sesam, geröstet*
einige *frische Korianderblätter zum Garnieren (nach Belieben)*

Für die Tataki-Marinade alle Zutaten leicht erwärmen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Entrecôtes mit der Tataki-Marinade einpinseln und 20-30 Minuten ziehen lassen. Dann von allen Seiten in der sehr heißen Pfanne mit Öl für ca. 20-30 Sekunden pro Seite scharf anbraten – das Fleisch soll eine Bratkruste haben aber wie bei einem Carpaccio innen noch roh sein. Dieses dann in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren in dünne Scheiben von 1-4mm schneiden.

Für die 'schwarzen Sesam-Bohnen' die Keniabohnen in Salzwasser blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und längs halbieren. Schalotten, Knoblauch und Ingwer im Sonnenblumenöl goldbraun braten. Sojasauce, Balsamico und Chilisauce mischen und unter die Schalotten rühren.

Die Bohnen und den Spinat mit der schwarzen Bohnenmarinade mischen, abschmecken und schön auf dem Teller anrichten.

Die Entrecôtescheiben nochmals mit der Tataki-Marinade würzen und auf die Bohnen legen. Schwarzen Sesam und nach Belieben einige Korianderblätter darüber streuen.

Passend dazu: PASSUM - ein Barbera d'Asti vom Weingut Cascinacastelet

Karotten Ingwer Kuchen mit Safran

Für 1 Springform von 24 cm Durchmesser

Teig		150 ml	Walnussöl
3	Eier	270 g	Karotten, gerieben
240 g	Zucker		Butter und Brösel für die Form
180 g	Weizenmehl	Gewürzucker	
1	Vanielleschote, ausgekratztes Mark	2	Sternanis
3 TL	Backpulver	½ TL	Zimtblüten
2 EL	frischer Ingwer, gerieben	½ TL	Koriander
1 TL	Kardamon, gemahlen	¼ TL	schwarzer Malabarpfeffer
1 ½ TL	Zimtblüten, gemahlen	2	Kardamonkapseln
2 Msp.	Safranpulver	1	Nelke
1 Prise	Salz	100 g	brauner Zucker

Für den Teig die Eier und den Zucker mit dem Mixer hell und schaumig aufschlagen. Alle trockenen Zutaten vermischen und darunter rühren. Zuletzt das Öl und die geriebenen Karotten einrühren.

Den Teig in die gebutterte Springform füllen. Im Ofen bei 150 Grad etwa 55 Minuten backen.

Die Gewürze trocken rösten, abkühlen lassen und mit dem Zucker in einer Gewürzmühle zu Puderzucker mahlen. Den Puderzucker grosszügig auf den heissen Kuchen streuen.