

REZEPT VON STEPHANIE

Sendung vom 14.04.2018

Gebratener Thunfisch mit Gurke, Avocado und Grapefruit

* * *

Dreierlei vom Rind Trüffelrisotto Kleines Gemüse

* * *

Schokoküchlein mit gesalzenem Karamell Sauerrahmglace

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: GEBRATENER THUNFISCH MIT GURKE, AVOCADO UND GRAPEFRUIT

Thunfisch und Marinade

Zutaten für den Thunfisch:

240 g Thunfisch, in Scheiben geschnitten
weisser Sesam

Zutaten für die Marinade:

3 EL Olivenöl
3 EL Sojasauce
½ Zitrone, Saft und Zesten
2 Zweige Rosmarin, gehackt

Die Zutaten für die Marinade vermischen. Die Marinade in den Thunfisch einmassieren. Dann den Thunfisch in die restliche Marinade legen. Nach 2-3 Stunden aus der Marinade nehmen und im Sesam wälzen.

Den Thunfisch in der Pfanne (ohne Fett) grillieren und darauf achten, dass er von beiden Seiten ca. 1-1.5 Minuten Hitze bekommt.

Grapefruitgelee

1 Grapefruit, Saft
¼ Zitrone, Saft
80 g Gelierzucker

Grapefruitsaft und Zitronensaft mit 40 g Gelierzucker in der Pfanne aufkochen. 3 Minuten köcheln lassen. Anschliessend die restlichen 40 g Gelierzucker hinzufügen und für weitere 3 Minuten kochen lassen. Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren und im Kühlschrank für die nächsten 5 Stunden auskühlen lassen.

Avocadocrème

2 Avocados
1 EL Magerquark
½ Zitrone, Zesten
Blumenpfeffer
Salz

Alles miteinander vermengen und pürieren.



Brotchips

Baguette aufbacken und in Scheiben schneiden.

Anrichten

Gurkenscheiben auf den Teller legen (1mm dick). Die Scheiben werden aus einer Marinade von Honig, Senf, Olivenöl, Blumenpfeffer und ein wenig Salz mariniert.

Den gebratenen Thunfisch auf das Carpaccio legen. Anschliessend die Avocadocrème auf die Brotchips geben und mit frischen Kräutern verzieren. Die Brotchips auf den Thunfisch legen und um das Carpaccio das Grapefruitgelee verteilen.



HAUPTGANG: DREIERLEI VOM RIND, TRÜFFELRISOTTO, KLEINES GEMÜSE

Rindshackbraten

250 g Rindshackfleisch
1 grosses Bürli, aufgeweicht in Wasser
1 Rüebli
1 Bund Petersilie, gehackt
2 Eier
1 kleine Zwiebel (schon in der Butter angedünstet)
1 EL Senf (nach Belieben)
Salz
Pfeffer

Alle Zutaten von Hand vermengen und auf dem Backblech „oval“ formen. Anschliessend den Braten in den Ofen geben und bei 180°C für 30 Minuten braten.

Rindsfilet

400 g Rindsfilet
1 Orange, Schale und Saft
2 EL Olivenöl
2 EL frischen Rosmarin, gehackt

Öl, Rosmarin, Orangenschale und Orangensaft verrühren. Das Fleisch damit bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Stunden marinieren.

Fleisch ca. 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80°C vorheizen. Platte und Teller vorwärmen. Marinade vom Fleisch abstreifen und würzen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Filet bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen und auf die vorgewärmte Platte legen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Niedergaren: ca. 1.5 Stunden in der Mitte des auf 80°C vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 55°C (à point) betragen.



Brasato

400 g Rinderbraten, Schulter
2 Rüebli
1 Stangensellerie
1 Sellerie
1 Lauch
2 Zwiebeln
5 Kalbsfüessli
1 Bund Rosmarin, frisch
400 g Rindsfond
0.4 l Rotwein, Barbera
2 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer

Fleisch bei grosser Hitze rundum ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen. Anschliessend im selben Topf das Gemüse ca. 5 Minuten andämpfen. Danach das Tomatenpüree hinzufügen. Das Ganze mit Rotwein und dem Fond ablöschen. Die Lorbeerblätter und den Rosmarin dazugeben. Im Ofen bei 120°C für ca. 6-8 Stunden schmoren lassen. Es empfiehlt sich, jede Stunde den Braten zu wenden.

Sobald dieser fertig ist, das Fleisch aus dem Sud nehmen und das Gemüse abpassieren, sodass nur noch der Saft übrig bleibt. Die Sauce mit Salz und Pfeffer/ Blumenpfeffer abschmecken. Nun das Fleisch wieder in die Sauce legen, für die nächsten paar Stunden auskühlen lassen und danach schneiden. Das Fleisch lässt sich besser schneiden, wenn es kalt ist.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer/ Blumenpfeffer abschmecken.

TIPP: Vor dem Servieren nochmals 20 Minuten in der Sauce köcheln lassen.



Trüffelrisotto

2 Tassen Risottoreis
1 dl Weisswein
1 kleine Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
0.75 l Gemüsebouillon
5 EL geriebener Käse
2 EL Butter
1 Schuss Trüffelöl
Salz
Pfeffer

Wenig Öl oder Butter in die Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Risotto dazugeben und mitdünsten bis alles schön glasig ist. Mit dem Weisswein ablöschen. Nach und nach die Bouillon dazugeben bis der Risotto durch ist (dauert ca. 15-20 Minuten). Den Risotto mit dem geriebenen Käse, der Butter, Salz und Pfeffer würzen. Am Schluss noch ein wenig Trüffelöl in den Risotto geben.

Kleines Gemüse

Rosenkohlblätter
kleine Rüeblen

Rosenkohlblätter und kleine Rüeblen separat im heissen Wasser blanchieren. Anschliessend das Gemüse ins Eiswasser geben. Somit bleibt die Farbe vom Gemüse erhalten.



DESSERT: SCHOKOKÜCHLEIN MIT GESALZENEM KARAMELL, SAUERRAHMGLACE

Schokoladenküchlein

100 g Butter
100 g Schokolade
3 Eier
135 g Zucker
60 g Mehl
20 g Kakaopulver

Butter und Schokolade über Wasserdampf verflüssigen. Anschliessend mit den Eiern und dem Zucker schlagen und zum Schluss Mehl und Kakaopulver zufügen.

In kleine Formen geben und ca. 7 bis max. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 210°C Heissluft backen.

Sauerrahmglacé

360 g saurer Halbrahm
1 dl Vollrahm
80 g Puderzucker

Sauren Halbrahm in eine weite Chromstahlschüssel geben. Vollrahm und Puderzucker zusammen steif schlagen. Die Hälfte mit dem Schwingbesen unter den sauren Halbrahm rühren, den Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen.

Gefrieren: Masse zugedeckt ca. 4 Stunden gefrieren, dabei drei mal durchrühren.

TIPP: 30 Minuten vor dem Gebrauch vom Tiefkühler in den Kühlschrank stellen.

Salzige Karamellcrème

125 g Zucker
50 g Butter
1 dl Rahm
¼ TL Meersalz

Den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Die Butter und den Rahm vorsichtig in den Topf dazugeben und mit einem Holzlöffel solange auf kleiner Flamme unterrühren, bis sich der Karamell wieder gelöst hat. Dann das Salz zugeben und gut unterrühren.