

REZEPT VON LUCIA

Sendung vom 12.09.2020

Spargel-Morchel-Ragout mit Kabeljau

* * *

Rindsfilet an Kräuter-Wein-Sauce mit selbstgemachtem Kartoffelstock und Saison-Gemüse

* * *

Rhabarber-Parfait mit Brownie

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: SPARGEL-MORCHEL-RAGOUT MIT KABELJAU

Spargel-Morchel-Ragout mit Kabeljau

4 Schalotten
30 g Butter
0.8 dl weisser Portwein
4 dl Gemüsefond
2 dl Schlagrahm
2 kleine Kartoffeln
Salz
Pfeffer
Muskat
Morcheln
500 g grünl und weisse Spargeln
5 Kabeljau-Filets

Butter im Topf erhitzen und die fein gehackten Schalotten darin glasig dünsten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Fond und Rahm auffüllen. Die geschälten und in 1 cm grosse Stücke geschnittenen Kartoffeln begeben und offen bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz ,Pfeffer und frisch geriebener Muskat würzen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Morcheln mehrmals im Wasser waschen, in eine Pfanne geben und für 8 Minuten aufkochen. Abtropfen, zur Sauce geben und warm stellen. Inzwischen die Spargeln im Wasser kochen, in Stücke schneiden und ebenfalls zur Sauce geben.

Kabeljau

Kabeljau-Filets
Zitrone
Salz
Pfeffer
Mehl
Butter

Kabeljau mit Zitronensaft beträufeln und im Kühlschrank einziehen lassen. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Mehl bestäuben. Butter in einer Pfanne schaumig aufwärmen, schmelzen und den Fisch darin auf beiden Seiten bei kleiner Hitze braten. Auf das Spargel-Ragout geben und sofort servieren.



HAUPTGANG: RINDSFILET AN KRÄUTER-WEIN-SAUCE MIT SELBSTGEMACHTEM KARTOFFELSTOCK UND SAISON-GEMÜSE

Rindsfilet an Kräutern-Wein-Sauce

700 g Rindsfilet
bunter, geschroteter Pfeffer
Thymian
Salbei
6 Schalotten
4 Knoblauchzehen
Rosmarin
3 dl Merlot
0.6 dl roter Portwein
4 dl Rinderfond
Butter
Salz
Pfeffer

Rindsfilet salzen. Geschroteter Pfeffer und klein gehackter Thymian sowie Salbei mischen. Das Fleisch in der Kräutermischung wälzen und in einer Bratpfanne anbraten. Das Filet für 60 Minuten im auf 110°C vorgeheizten Ofen backen. Währenddessen im Bratensatz Schalotten, Knoblauch und Rosmarin anschwitzen. Bei Bedarf noch etwas Fett begeben. Mit Wein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Fond begeben und für 20 Minuten köcheln. Durch ein Sieb streichen und die Sauce mit Butter binden. Salz Pfeffer abschmecken.

Kartoffelstock

500 g mehligkochende Kartoffeln
40 g Butter
2.5 dl Milch
Muskat
Salz

Kartoffeln im Salzwasser für 20 Minuten kochen, dabei ein kleines Stück Butter begeben. Die Kartoffeln zu Stock stampfen. Die restliche Butter sowie Milch zusammen aufkochen und mit dem Handmixer fein mixen. Nach Belieben mit Salz und Muskat abschmecken.



Mangoldgemüse

15 Mangoldblätter
3 El Bratbutter
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 dl Orangensaft
Zucker
Salz
Pfeffer
6 EL Sauerrahm
Fleur de Sel

Mangold in 1 cm lange Stücke schneiden und 4 Minuten blanchieren. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und den fein gehackten Knoblauch und Zwiebel dünsten. Mangold beifügen und kurz mit dünsten. Mit Orangensaft ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen. Mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken. Den Sauerrahm unterrühren und nach Belieben mit etwas Fleur de Sel verfeinern.

DESSERT: RHABARBER-PARFAIT MIT BROWNIE

Rhabarber-Parfait

250 g Rhabarber
20 g tiefgekühlte Himbeeren
3 EL Zucker
wenig Zitronensaft
1 EL Himbeergeist
2 frische Eigelbe
4 EL Zucker
2.5 dl Vollrahm
2 frische Eiweisse
Salz
1 EL Zucker

Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit Himbeeren, Zucker, Zitronensaft und Himbeergeist 5 Minuten weich köcheln. Anschliessend pürieren und auskühlen lassen. Eigelb und Zucker in einer dünnwandigen Schüssel über einem leicht siedenden Wasserbad für 2 Minuten schaumig rühren. Schüssel vom Wasserbad nehmen und für 3 Minuten weiter rühren, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Rahm steif schlagen und sorgfältig mit dem Gummischaber unter die Masse heben. Eiweisse mit Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiter schlagen bis der Eischnee glänzt. Eischnee mit unter die Masse ziehen. Die Masse in eine Form geben, mit Rhabarber-Püree mischen, marmorieren und für 4 Stunden gefrieren. Mindestens 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierer nehmen.



Brownie

250 g Butter
250 g Zartbitterschokolade
50 g Kakaopulver
3 Eier
3 EL instant Kaffeepulver
2 Päckli Vanillezucker
200 g Zucker
65 g Mehl
0.5 Päckli Backpulver
1 TL Salz
120 g Walnüsse, gehackte
120 g Schokostückchen

Backblech (25x22cm, 2.5cm hoch) einfetten und mit Mehl ausstauben. Butter, Schokolade und Kakao zusammen im Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen. In einer grossen Schüssel Eier, Kaffeepulver, Vanillezucker und Zucker zusammenrühren. Die abgekühlte Schokolade unterheben. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Mehl, Backpulver und Salz mischen und zur Schokoladen-Mischung geben. Die Walnüsse hacken und zusammen mit den Schokostückchen zur Mischung geben. Den Teig auf das Blech geben und für 25 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Ofen backen.