

## REZEPT VON MANUELA

Sendung vom 03.05.2025

### Genussvolle Trilogie vom Lachs

\* \* \*

### Niedergegartes Kalbsfilet mit Zwetschgen-Chutney, Kartoffelgratin und Gemüsebouquet

\* \* \*

### Apple-Crumble mit Sauerrahm-Glacé

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## **VORSPEISE: GENUSSVOLLE TRILOGIE VOM LACHS**

### **Lachsrollen**

- 2 Tortilla Fladen
- 100 g Frischkäse
- 100 g Räucherlachs

Den Frischkäse auf je eine Seite der Fladen streichen und mit Räucherlachs belegen. Die belegten Fladen aufrollen und in gleichmässige Stücke schneiden.

### **Lachs-Teriyaki auf Zedernholz**

- 200 g Lachsfilet, in Stücke geschnitten
- 120 ml Sojasauce
- 70 ml Reisessig
- 1 EL Honig
- 2 EL Zucker
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Zedernholzbrett

Alle Zutaten ausser dem Lachs zusammenmischen und in eine Pfanne geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und danach abkühlen lassen.

Die geschnittenen Lachsstücke in die Sauce geben und für zwei Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Das Zedernholzbrett eine Stunde lang im Wasser einlegen. Die marinierten Lachsstücke auf dem Zedernholz verteilen und für ca. 20 Minuten bei 200 °C grillieren.

### **Lachstatar**

- 200 g Sushi-Lachs
- 1 Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 2-3 Zweige Dill, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Den Lachs und die Avocado in kleine Stücke schneiden und vermischen. Zitronensaft, Olivenöl und den Dill daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



## **HAUPTGANG: NIEDERGEGARTES KALBSFILET MIT ZWETSCHGEN-CHUTNEY, KARTOFFELGRATIN UND GEMÜSEBOUQUET**

### **Niedergegartes Kalbsfilet**

- 1 kg Kalbsfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Rosmarinzweige
- 5 Lorbeerblätter

Das Fleisch zusammen mit den Knoblauchzehen, Rosmarinzweigen und Lorbeerblättern vakuumieren. Im Sous-Vide bei 57 °C für 1.5 Stunden niedergaren.

Das Fleisch aus dem Vakuumbbeutel nehmen und in einer Pfanne auf allen Seiten scharf anbraten, bis es eine schöne Kruste gibt und die Kerntemperatur 55 °C erreicht hat. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für 10 Minuten in Alufolie einwickeln, anschliessend servieren.

### **Zwetschgen-Chutney**

- 2 EL Rapsöl
- 400 g Zwiebeln, gehackt
- 500 g Zwetschgen, entsteint und geviertelt
- 250 g Rohrzucker
- 1.5 TL Salz
- 3 dl Weissweinessig
- Pfeffer

Zwiebeln im heissen Öl glasig dünsten. Die Zwetschgen dazugeben und mitdünsten. Die restlichen Zutaten begeben. Unter gelegentlichem Rühren für ca. 30 Minuten einkochen.

### **Kartoffelgratin**

- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 250 ml Rahm
- 250 ml Milch
- 100 g Gruyère, gerieben
- Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmässige Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Gratinform schichten.

Milch, Rahm und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Guss über die Kartoffeln giessen, sie sollten dabei ganz bedeckt sein.

Auf der untersten Rille des Ofens ca. 45 Minuten backen. Ofentemperatur um 40 °C erhöhen. Käse über den Gratin verteilen und in der oberen Hälfte des Ofens weitere 10 Minuten backen.



### **Gemüsebouquet**

1 Broccoli

2 Rüebli

1 Kohlrabi

Salz, Pfeffer

Das Gemüse waschen und schneiden. In eine Gratinform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Steamer 25 Minuten garen lassen.



## DESSERT: APPLE-CRUMBLE MIT SAUERRAHM-GLACÉ

### Apple-Crumble

4 Äpfel  
2 EL Zitronensaft  
1 Pack Vanillezucker  
0.5 TL Zimt  
160 g Mehl  
100 g brauner Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Butter

Äpfel schälen, vierteln und entkernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Vanillezucker und Zimt mischen, beiseitestellen

Förmchen etwas fetten. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Mehl mit dem Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Würfeln dazugeben. Mit den Händen zu einem krümeligen Teig verkneten.

Apfelwürfel auf die Förmchen verteilen und üppig mit den Streuseln bedecken.

Ca. 20 Minuten backen.

### Sauerrahm-Glacé

5 dl saurer Halbrahm  
1.25 dl Vollrahm  
100 g Puderzucker

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

Mindestens 4 Stunden tiefkühlen.