

REZEPT VON DANIELA

Sendung vom 17.05.2025

Trois Tartares Von der Weide, Vom Meer, Vom Garten

* * *

St. Pierre-Fisch an einer Beurre blanc auf Blattspinat und Mille-Feuille Kartoffeln

* * *

Iles Flottantes

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: TROIS TARTARES

Lachstatar

350 g Lachsfilet
0.5 Zitrone
2 Essiggurken
2 EL Meerrettichfrischkäse
Pfeffer

Den Lachs zerkleinern und mit dem Zitronensaft und dem Abrieb der Zitrone vermengen. Die Essiggurken klein schneiden und zusammen mit dem Meerrettichfrischkäse dazugeben. Mit Pfeffer nach Belieben würzen.

Avocado-Tatar

2 Avocados
2 Rüebli
1 Stange Lauch
1 Zitrone, Saft davon
1 TL Senf
2 EL Olivenöl
2 Eier, hartgekocht
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Peterli
1 Knoblauchzehe
Etwas Worcestershiresauce
Salz, Pfeffer

Das Rüebli schälen und sehr klein würfeln. Den Lauch rüsten und in feinste Ringe schneiden.

Salzwasser aufkochen. Das Rüebli hineingeben und 2 Minuten vorkochen. Dann den Lauch dazugeben und 1 Minute mitkochen. Abschütten, unter kaltem Wasser abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und die Früchte schälen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden.

Zitronensaft, Senf, Worcestershiresauce, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Avocados, Rüebli und Lauch sofort dazugeben und sorgfältig mit der Sauce mischen.

Eier schälen und fein hacken. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und mit der Petersilie sehr fein hacken. Alle diese Zutaten sorgfältig mit dem Gemüse mischen.



Rindstatar

1 Schalotte, fein gehackt

125 g Rindfleisch

1 TL Kapern

1 EL Öl

1 TL Senf

Cayennepfeffer, Salz

Etwas Worcestershiresauce

Das Rindfleisch durch den Wolf pressen. Alle weiteren Zutaten mit dem Fleisch mischen und nach Belieben abschmecken.



HAUPTGANG: ST. PIERRE-FISCH AN EINER BEURRE BLANC AUF BLATTSPINAT UND MILLE-FEUILLE KARTOFFELN

St. Pierre-Fisch

5 St.Pierre-Fisch-Filets
1 Limette, Saft davon
100 g Mehl
Salz, Pfeffer

Die Filets grosszügig mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden. In einer Pfanne etwas Butter und Olivenöl heiss werden lassen und den Fisch darin auf beiden Seiten gleichmässig anbraten.

Beurre blanc

2 Schalotten
1 dl Weisswein
0.5 dl Noilly Prat
2 EL Weissweinessig
150 g Butter
3 - 4 EL Doppelrahm
Salz, Pfeffer

Die Schalotten fein hacken. Mit dem Weisswein, dem Noilly Prat und dem Essig in eine kleine Pfanne geben und auf grossem Feuer auf 0.5 dl einkochen lassen. Dann alles durch ein feines Sieb passieren, dabei die Schalotten sehr gut ausdrücken. Den Sud in die ausgespülte Pfanne zurückgeben.

Die Butter in Würfel schneiden und wieder kühl stellen.

Unmittelbar vor dem Servieren den Doppelrahm zum Sud geben und aufkochen. Die Butterwürfel beifügen und unter kreisender Bewegung der Pfanne in die Flüssigkeit einziehen lassen. Die Beurre blanc mit Salz und Pfeffer würzen.

Mille-Feuille Kartoffeln

1 kg Kartoffeln, mehligkochend
250 g Butter
1 Bund Thymian
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden und in eine Gratinform schichten. Zwischen den Schichten jeweils Butter und Thymian verteilen und salzen. Die Kartoffeln für 3 Stunden bei 130 °C Umluft backen, danach für mindestens 12 Stunden auskühlen lassen.

Die Kartoffeln nun aus der Form nehmen und in gleichgrosse Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Stücke darin wenden. Im Airfryer ca. 15 Minuten frittieren.



Blattspinat

500 g gefrorener Blattspinat
2 Knoblauchzehen, dünn geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
2 dl Flüssigbouillon
Salz

Den gefrorenen Blattspinat in eine Pfanne geben und mit der Hälfte der Bouillon bei niedriger Temperatur leicht köcheln lassen. Den Rest der Bouillon dazugeben und die Zwiebel und Knoblauchzehen daruntertermischen. Mit Salz nach Belieben würzen.



DESSERT: ILES FLOTTANTES

Vanillecrème

5 dl Milch
1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark und Stängel
4 Eigelb
125 g Zucker

Karamellsauce

250 g Zucker
140 ml Wasser

Eischneebälle

4 Eiweiss
30 g Zucker
5 dl Wasser
2.5 dl Milch

Vanillecrème: Milch mit Vanille-Mark und -Stängel aufkochen. Vanillestängel herausnehmen, Milch beiseitestellen. Eigelbe mit dem Zucker rühren, bis die Masse hell ist. Vanillemilch darunter rühren. Masse in die Pfanne zurückgeben und unter ständigem Rühren vors Kochen bringen, bis sie dicklich wird. Sobald die Crème dick wird, von der Platte ziehen und eine halbe Minuteiterrühren. Mit Folie bedeckt auskühlen lassen.

Karamellsauce: Ein Viertel des Zuckers in eine weite Pfanne geben, bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Damit sich der Zucker gut verteilt und gleichmässig schmilzt, die Pfanne ab und zu hin und her schwenken (nicht rühren). Sobald der Zucker schmilzt und durchsichtig ist, weitere 2-3 EL Zucker begeben, schmelzen lassen. Restlichen Zucker nach und nach begeben. Am Schluss den Zucker eine helle Farbe annehmen lassen. Pfanne von der Platte nehmen, sofort mit Wasser ablöschen, zudecken. Sirupartig einköcheln, auskühlen lassen.

Eischneebälle: Eiweiss steif schlagen. Zucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Rühren, bis die Masse fest ist. In einer weiten Pfanne Wasser und Milch aufkochen. Je einen gut gefüllten Esslöffel Eischnee ins Milchwasser geben, beidseitig 1 Minute ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einen Teller geben. Eischneebällchen portionenweise garen.

Kurz vor dem Servieren die Vanillecrème in Schälchen verteilen. Die Eischneebälle vorsichtig auf die Vanillecrème drapieren und mit Karamell übergiessen.