

## REZEPT VON RETO

Sendung vom 07.04.2018

### Variation vom Tatar: Rindstatar, Thunfischstatar und Lachstatar

\* \* \*

### Les Trois Filets mit Morchelsauce Safranrisotto

\* \* \*

### Trifle von Erdbeeren, Ricotta und schwarzer Walnuss

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## VORSPEISE: VARIATION VOM TATAR: RINDSTATAR, THUNFISCHTATAR UND LACHSTATAR

### Rindstatar

200 g Rindshuft  
Kapern  
Schalotten  
Eigelb  
Tabasco  
Ketchup  
Sardellen  
Worcestershire-Sauce  
Salz  
Pfeffer  
1 kleine Chili  
Olivenöl  
Cognac

Das Fleisch sorgfältig parieren oder vom Metzger zubereiten lassen. Das Fleisch mit einem scharfen Messer in kleine Würfelchen schneiden. Schalotten, Kapern, Sardellen, glatte Petersilie und Chili ebenfalls in kleine Würfelchen schneiden. Eigelb, Senf, Olivenöl, Ketchup, Paprika, Pfeffer, Worcestershire-Sauce und Tabasco gut verrühren. Rindfleisch je nach Geschmack mit der Sauce würzen, die gewünschte Menge kleingeschnittener Zutaten begeben und alles gut vermengen. Mit Cognac abschmecken.



## Thunfischtatar

200 g Thunfisch  
Koriander  
Schalotten, angeschwitzt  
Mango  
Pfeffer weiss  
Salz  
Sojasauce  
Limetten  
Chili  
Kapern  
Olivenöl

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Limettensaft abschmecken. Limettensaft sowie eine Prise Salz und Pfeffer untermengen. Das gut gekühlte Thunfischfilet ebenfalls in Würfelchen schneiden und mit einem Dressing aus Sojasauce, etwas Limettensaft, Öl und fein gehacktem Koriander vermengen. Kurz ziehen lassen. Mit Hilfe von Desserttringen auf dem Teller anrichten und mit schwarzem Sesam bestreuen.



## Lachstatar

200 g Sashimi Lachs

Koriander

Schalotte

Knoblauch

Olivenöl

Pfeffer, weiss

Salz

Avocado

Limetten

Chili

Schalotte in feine Würfel schneiden, mit wenig Olivenöl glasig anschwitzen. Dann zur Seite legen. Den Lachs fein zu Tatar schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und die angeschwitzte Schalotte dazugeben. Alles zusammenziehen lassen. Zuerst das Avocadomousse mit einem Portionierer auf den Toast bringen, danach Lachs-Tatar mit einem Portionierer formen. Mit frischen Kräutern wie Dill oder Schnittlauch auf dem Teller anrichten.

Mit einem Messer entlang des Kerns die Avocado einschneiden. Mit beiden Händen die Avocado durch drehen in die entgegengesetzte Richtungen in zwei Hälften teilen. Danach den Kern mit dem Messer entfernen und das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels aus der Schale kratzen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben, mit ein wenig Zitronensaft beträufeln, Sauerrahm und gepresster Knoblauch sowie die Gewürze (Koriander, Paprikapulver, Curry, Salz und Pfeffer) hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Den Vollrahm in einer separaten Schüssel steifschlagen und vorsichtig unter die Avocado-Masse heben.



## HAUPTGANG: LES TROIS FILETS MIT MORCHELSAUCE, SAFRANRISOTTO

600 g Schweinfilet  
600 g Rindsfilet  
600 g Kalbsfilet

Kurz anbraten und im Backofen niedergaren.

Kerntemperatur bei Rindsfilet: 58°C  
Kerntemperatur bei Kalbsfilet: 60°C  
Kerntemperatur bei Schweinsfilet: 58°C

### Bratensauce mit Morcheln

Markknochen  
Kalbsknochen  
Schlachtabfälle  
Rippchen  
Suppengemüse  
Rotwein  
Schalotte  
Zwiebel  
Knoblauch  
Bouillon  
Tomatenmark

Schalotten und Zwiebeln anschwitzen und mit Wein ablöschen. Die Markknochen, Kalbsknochen, Schlachtabfälle und Rippchen anbraten. Das in Würfel geschnittene Gemüse dazugeben. Mit Bouillon einkochen und reduzieren lassen. Nach ca. 48 Stunden durch ein feines Sieb abgiessen. Mit dem Pürierstab durchmischen. Wieder einkochen und reduzieren lassen. Erst jetzt die Kräuter dazugeben und weiter kochen bis das Ganze auf ca. 2 Liter reduziert ist. Kräuter entfernen. Getrocknete Morcheln kurz in der Pfanne dünsten und mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.



## Safranrisotto

250 g Risottoreis (z. B. Arborio, Vialone)  
2 Briefchen Safran  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 dl Weisswein  
ca. 7 dl Gemüsebouillon  
50 g Parmesan, gerieben  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

Wenig Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel fein hacken. Knoblauchzehe pressen und mit der Zwiebel andämpfen bis sie glasig ist. Risottoreis begeben. Unter Rühren dünsten bis er glasig ist. Die Hälfte vom Weisswein dazugiessen, vollständig einkochen und restlichen Weisswein dazugiessen und ebenfalls vollständig einkochen. Safran begeben. Gemüsebouillon heiss nach und nach dazugiessen. Reis köcheln, bis er cremig und al dente ist. Pfanne von der Platte nehmen und Parmesan darunter rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

## DESSERT: TRIFLE VON ERDBEEREN, RICOTTA UND SCHWARZER WALNUSS

500 g Erdbeeren  
500 g Ricotta  
2 grosse Eier  
140 g Zucker  
30 g Mehl  
20 g Stärke  
20 EL Kakao, schwach entölt  
1 Prise Salz  
1 Stück Vanilleschote  
Klein gehackte Pistazien  
3 EL Marsala oder Sherry  
1 TL Szechuanpfeffer

Ofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eier mit 50 g Zucker ein paar Minuten zu einem streifen Schaum rühren. Vanilleschote halbieren und Mark herauskratzen. Ricotta mit 80 g Zucker und dem Vanillemark verrühren. Mehl, Stärke und Kakao durch ein feines Sieb zu dem Eierschaum geben. Eine Prise Salz dazugeben und mit dem Schneebesen oder einem Teigschaber vorsichtig vermengen, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Biskuitmasse auf ein Backblech mit Backpapier ca. 1 cm hoch verstreichen und im Ofen ca. 7-10 Minuten backen. Herausnehmen und mit einem Tuch bedeckt abkühlen lassen. Erdbeeren waschen und grob schneiden. Mit 10 g Zucker, Marsala und im Mörser grob zerstoßenem Szechuanpfeffer marinieren. Pistazien klein hacken. Vom Biskuit für die Gläser passende Scheiben ausstechen und in das Glas geben. Ricotta-Vanillecreme am besten mit einem Spritzbeutel oder einem kleinen Löffel einfüllen. Die marinierten Erdbeeren darauf verteilen und mit den Pistazien dekorieren.