

## REZEPT VON LUKAS

Sendung vom 18.11.2023

### Ceviche con Leche de Tigre

\* \* \*

### Lammkoteletts mit Polenta-Fries

\* \* \*

### Pastel de Tres Leches

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## VORSPEISE: CEVICHE CON LECHE DE TIGRE

### Fischfond

Karkassen und Haut von 3 Wolfsbarschen  
1 l kaltes Wasser

Alle Fischreste (Karkassen, Haut etc.) in einen Topf geben. Dann mit kaltem Wasser aufgiessen. Kurz aufkochen und dann für ca. 30 bis 45 Minuten leicht köcheln lassen. Eventuell ausflockendes Eiweiss mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Den Fischfond abkühlen und durch ein Sieb geben.

### Leche de Tigre

210 g Wolfsbarsch  
9 Limetten, Saft davon  
210 g rote Zwiebeln  
180 g Stangensellerie  
1½ Chilischoten  
90 g Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
3 TL Salz  
1 TL weisser Pfeffer  
240 ml Fischfond

Die Abschnitte und nicht schönen Teile des Wolfsbarsches klein hacken. Es sollten insgesamt ca. 210 g ergeben. Den Ingwer, den Knoblauch, die Chili und den Staudensellerie fein hacken. Die Zwiebel in kleine Würfel hacken. Alle Zutaten, inklusive dem Saft der Limetten, miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor der Zugabe des Fischfonds muss die Leche de Tigre 5 Stunden ziehen. Dann den Fischfond beifügen und das Ganze durch ein feines Sieb passieren. Es soll nur der Saft übrigbleiben. Die Reste bleiben im Sieb zurück.

### Ceviche

300 g Garnelen  
300 g Kalamar  
300 g Wolfsbarschfilet  
¾ rote Zwiebel  
1 Bund Selleriekraut  
1 Bund Peterli

Ein Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Garnelen (gehäutet) während drei Sekunden blanchieren und direkt unter kaltem Wasser abkühlen. Die Kalamare vor dem Blanchieren in feine Streifen schneiden und die Haut abziehen. Danach während fünf bis sieben Sekunden blanchieren und direkt in kaltem Wasser abkühlen. Die Wolfsbarschfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Das Selleriekraut und den Peterli hacken und beiseitestellen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Fisch, die Zwiebelringe und die Kräuter mit der Leche de Tigre mischen und sofort servieren.



## HAUPTGANG: LAMMKOTELETTS MIT POLENTA-FRIES

### Lammkoteletts

2 Racks vom Lamm  
2 EL Bratbutter  
4 Zweige Thymian  
2 Knoblauchzehen  
60 g Butter  
Salz, Pfeffer

Lammracks 3-4 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 160° C Umluft vorheizen. Pfanne mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Bratbutter heiss ist, Lammracks hineinlegen. Während ca. 3 Minuten rundum anbraten, bis sie schön goldbraun sind.

Das Fleisch in die vorgewärmte Form geben und das Fleischthermometer schön mittig ins Rack stecken.

Mit Salz und Pfeffer würzen, Thymianzweige, Knoblauch und Butter darauf verteilen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben.

Das Fleisch im Ofen 2-3 Mal mit zerflossener Butter aus der Form übergossen.

Racks bei 54° C Kerntemperatur aus dem Ofen holen und mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen, bis die Temperatur 60° C erreicht.

### Rotweinsauce

3 dl kräftiger Rotwein  
2 Zweige Rosmarin  
3 TL Zucker  
3 TL Maizena  
3 dl Wasser  
1½ TL Fleischbouillon Pulver  
Salz, Pfeffer

Wein mit dem Rosmarin und dem Zucker in einer Pfanne aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weiterkochen. Rosmarin entfernen. Maizena mit dem Wasser anrühren und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen dem Wein hinzugeben. Das Bouillonpulver dazugeben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### **Polenta-Fries**

1440 ml Gemüsebouillon  
480 g Instant-Polenta  
68 g Butter  
4 Knoblauchzehen  
1½ EL getrocknete Kräuter  
Salz, Pfeffer  
Frittieröl

### **Panade**

90 g Paniermehl  
6 EL Parmesan  
3 TL Paprikapulver  
Salz  
Olivenöl

Gemüsebouillon zum Kochen bringen und die Polenta langsam mit einem Schwingbesen einführen. Unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln lassen, bis die Polentamasse einzudicken beginnt. Butter, Knoblauchzehen, Kräuter, Salz und Pfeffer beifügen.

Die Polenta vom Herd nehmen und auf einem Backpapier zu einer ca. 0.6 cm dicken Schicht glattstreichen. Die Polenta für mindestens 20 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Panade das Paniermehl mit dem Parmesan, dem Paprikapulver und dem Salz in einer Schüssel mischen. Danach auf einen tiefen Teller geben.

Die Polentamasse aus dem Kühlschrank nehmen und in etwa 0.6 cm dicke und 7.5 cm lange Fries schneiden. Die geschnittenen Fries mit Olivenöl besprühen und in der Panade wälzen.

Das Frittieröl in eine grosse Pfanne geben und erhitzen. Sobald das Frittieröl genügend heiss ist, die Fries nach und nach von beiden Seiten goldgelb frittieren. Auf einem Haushaltspapier abtupfen und direkt servieren.



## DESSERT: PASTEL DE TRES LECHES

### Kuchen

4 Eier  
100 g Puderzucker  
1 EL Vanillepaste  
100 g flüssige Butter  
200 g Mehl  
1 Prise Salz  
1 TL Backpulver  
5 EL Milch  
1 dl Kondensmilch  
1 dl Kondensmilch ungezuckert  
1 dl Vollrahm

### Frosting

2½ dl Vollrahm  
4 EL Puderzucker  
200 g Beeren zum Dekorieren

Backofen auf 180° C Unter-/Oberhitze vorheizen. Formboden mit Backpapier auslegen. Rand mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben.

Die Eier trennen. Eigelb mit Puderzucker und Vanillepaste aufschlagen, bis sich das Volumen verdoppelt hat und eine feste helle Masse entsteht. Flüssige Butter dünnstrahlig dazu rühren. Eiweisse separat steif schlagen. Mehl, Salz und Backpulver mischen. Eiweiss, Mehl und Milch abwechslungsweise unter die Masse heben. Teig in die Form füllen und glattstreichen. In der Ofenmitte ca. 35 Minuten backen.

Herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.

Kondensmilch und Rahm einmal aufkochen lassen. Kuchen mit einem Holzspiess einstechen.

Rahngemisch löffelweise über den Kuchen verteilen. Kuchen mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Für das Frosting den Rahm mit Puderzucker steif schlagen. Auf dem Kuchen verteilen und glattstreichen. Mit Beeren dekorieren.