

REZEPT VON PATRIK

Sendung vom 10.10.2026

Kalte Gurkensuppe

* * *

Heilbutt mit Zitronenrisotto und Brokkoliröschen

* * *

Ananas-Mascarpone-Traum

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



VORSPEISE: KALTE GURKENSUPPE

2 Salatgurken
0.5 Honigmelone
250 g griechisches Joghurt
1 Limette
1 EL Honig
2 EL Olivenöl
0.5 Bund Dill
0.5 Bund Pfefferminze
0.5 Bund Peterli
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
1 dl kaltes Wasser

Gurken waschen, längs halbieren und grob würfeln. Honigmelone entkernen, schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Gurken, Honigmelone, griechisches Joghurt, Saft und etwas abgeriebene Schale der Limette, Honig und Olivenöl in einen Mixer geben. Alles fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und ein paar Chiliflocken würzen. Je nach gewünschter Konsistenz nach und nach kaltes Wasser dazugeben.

Die Suppe mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren nochmals gut durchrühren und abschmecken.



HAUPTGANG: HEILBUTT MIT ZITRONENRISOTTO UND BROKKOLIRÖSCHEN

Heilbutt

5 Heilbuttfilets
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Heilbuttfilets trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Filets auf beiden Seiten anbraten, bis sie gar sind.

Zitronenrisotto

400 g Risottoreis
2 Schalotten
2 Bio-Zitronen
1.2 l Gemüsebouillon
1 dl Weisswein
40 g Butter
80 g Parmesan, gerieben
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Schalotten schälen und fein hacken. Von den Zitronen die Schale fein abreiben und anschliessend den Saft auspressen. Gemüsebouillon in einem Topf erhitzen und warmhalten.

Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten mitdünsten, bis die Reiskörner leicht glasig sind. Weisswein dazugießen und unter Rühren vollständig einkochen lassen.

Nach und nach jeweils eine Kelle heisse Bouillon zum Reis geben. Unter regelmässigem Rühren vollständig einkochen lassen. Diesen Vorgang während ca. 18–20 Minuten wiederholen, bis der Reis cremig, aber noch leicht bissfest ist.

Zitronenschale und Zitronensaft unter das Risotto mischen. Den Parmesan und die Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Brokkoliröschen

1 kg Brokkoli

4 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer

Brokkoli waschen und in möglichst gleich grosse Röschen teilen. Gut abtropfen lassen und trocken tupfen.

Brokkoliröschen in eine Schüssel geben. Olivenöl, fein gehackten Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut vermischen.

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brokkoli auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, sodass die Röschen möglichst nicht übereinanderliegen. Im Ofen ca. 18–22 Minuten rösten, bis die Röschen gar sind.



DESSERT: ANANAS-MASCARPONE-TRAUM

Meringue-Boden

4 Eiweiss
200 g Zucker
1 Prise Salz
1 TL Maizena

Eiweiss mit einer Prise Salz in einer sauberen, fettfreien Schüssel aufschlagen. Sobald das Eiweiss schaumig wird, den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Die Masse so lange weiterschlagen, bis sie glänzend, sehr fest und der Zucker weitgehend aufgelöst ist. Maizena vorsichtig unter die Masse heben.

Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Meringue-Masse mit einem Löffel auf dem Backblech in gleichgrosse Böden portionieren. Im Ofen bei 100 °C Ober-/Unterhitze 1.5 – 2 Stunden backen. Anschliessend den Ofen ausschalten und die Meringues bei leicht geöffneter Ofentür vollständig auskühlen lassen.

Ananas

1 Ananas, in Stücke geschnitten
2 Vanilleschoten
Sternanis, Nelken
20 g Butter
2 dl Cognac

Die Ananasstücke in eine Auflaufform geben. Mit Sternanis und Nelken würzen. Zwei Vanilleschoten dazugeben. Die Butter in kleine Stücke schneiden und auf den Ananasstücken verteilen. Cognac darübergiessen und im Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze eine Stunde garen. Anschliessend vollständig auskühlen lassen. Die Ananasstücke auf dem Meringue-Boden verteilen.

Mascarpone-Schaum

250 g Mascarpone
1 dl Rahm
50 g Puderzucker
1 Zitrone, Saft davon

Alles gut vermischen und in einen Rahmbläser füllen. Auskühlen lassen und kurz vor dem Servieren auf den Ananasstücken verteilen.