

DANI & ROLAND TRETTL

KOCHEN

Zu Zweit

Rezepte für
genussvolle
Momente

südwest



Inhalt

Die Bolognese geht live! S. 6

Vorspeisen: Salate, Suppen & Co. 8

| | |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Datteln im Speckmantel mit Brotcreme | 11 |
| Hummus mit pochiertem Ei | 12 |
| Sommerrollen – vietnamesische Frühlingsrollen | 15 |
| Rindercarpaccio, Auberginencreme, wilder Spargel und Tomatensafterl | 16 |
| Vichyssoise – geeiste Kartoffel-Lauch-Suppe | 18 |
| Kopfsalat mit gepufftem Reis | 23 |
| Kohlrabi-Apfel-Salat mit Garnelen | 24 |
| Süßkartoffelsalat | 27 |
| Wurstsalat Thai-Style | 28 |
| Weißer-Bohnen-Gazpacho | 31 |
| Schinkenhörnchen mit Tomatensalat | 34 |
| Weltbestes Vitello Tonnato | 36 |
| Spargel-Melonen-Salat mit Thai-Beef | 39 |
| Rindertatar mit Tomaten-Mayo und Pommes frites | 41 |
| Lachs-Ceviche | 42 |
| Regenbogenforellentatar mit Kopfsalatsüppchen | 44 |
| Marinierter Lachs mit Gin und Rote Bete | 47 |

| | |
|--------------------------------------------|----|
| Fenchelsüppchen und gratinierte Auberginen | 48 |
|--------------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------------|----|
| Falafel mit Gurkensalat und Schafsjoghurt | 50 |
|-------------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Rote-Bete-Couscous mit Wassermelone | 52 |
|-------------------------------------|----|

Kochen ist Leidenschaft S. 55

Hauptdarsteller Pizza, Pasta & Co. 56

| | |
|------------------------------------|----|
| Pizza bianca mit Spargel vom Grill | 59 |
|------------------------------------|----|

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Die weltbeste Bolognese – klassisch und vegan | 60 |
|-----------------------------------------------|----|

| | |
|------------------|----|
| Tomatensauce DIY | 65 |
|------------------|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Gyoza mit Sauerkraut und Schweinehack | 66 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Flammkuchen vom Grill | 68 |
|-----------------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Ravioli all'amatriciana | 71 |
|-------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Lasagne bolognese mit Béchamel | 73 |
|--------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Panzerotti mit Lamm, Auberginen und Tomaten-Feta-Vinaigrette | 77 |
|--------------------------------------------------------------|----|

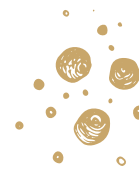
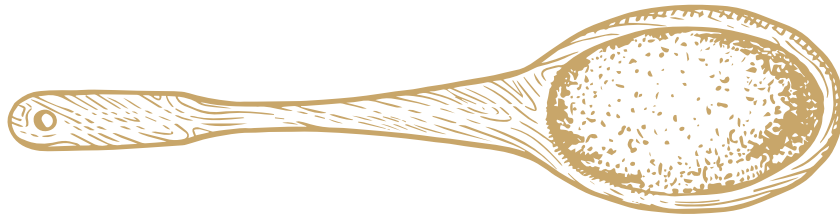
| | |
|----------------|----|
| Calamari-Pasta | 78 |
|----------------|----|

| | |
|----------------------------------------|----|
| Gnocchi Rigati mit Garnelen und Erbsen | 81 |
|----------------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| Miesmuscheln mit Fregola und Fenchel | 82 |
|--------------------------------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| Fenchel im Pizzateig | 85 |
|----------------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| Gobbetti mit Karotten und Schafskäse | 86 |
|--------------------------------------|----|



Eat Pray Love S. 128

| | |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| Käse-Lauchknödel mit Krautsalat | 89 |
| Pariser Paprika-Gnocchi | 90 |
| Spinat-Pasta mit Schafskäse und Pinienkernen | 93 |
| Rote-Bete-Gnocchi mit Meerrettich-Schaum | 95 |
| Rote-Bete-Knödel | 96 |
| Tagliolini aglio e olio | 99 |
| Hauptdarsteller Gemüse | 100 |
| Brokkoli mit Parmesancreme und Mandeln | 103 |
| Frittierte Mais-Krapferl mit Popcorn-Creme | 104 |
| Pan con Tomate | 107 |
| Sellerie mit Taleggio-Creme und Speck | 109 |
| Gebratener Blumenkohl »Carbonara« | 110 |
| Auberginen-Tempura, Miso-Mayo mit Thai-Schwein | 113 |
| Zweierlei von der Kartoffel | 115 |
| Kürbisnocken auf Paprika-Bett | 116 |
| Ofen-Spitzkohl mit Gin-Kümmel-Mayo | 119 |
| Mediterraner Kohlrabi mit Tomate | 120 |
| Bolani mit Pilzen und Bratkartoffeln | 123 |
| Gebratener Spargel mit Burrata und Tomaten-Nussbutter-Vinaigrette | 127 |

| | |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| Hauptdarsteller Geflügel, Fleisch, Fisch | 130 |
| Backhendl | 133 |
| Chicken Wings mit Weißkohl-Ananas-Salat | 134 |
| First Dates Hotel Club-Sandwich | 137 |
| Hühner-Curry | 140 |
| Krosse Hühnerkeulen mit Tomaten-Oliven-Salsa und Knoblauchbrot | 142 |
| Pollo con cebolla | 145 |
| Zärtlich gegarte Hühnerbrust mit Romana und Pilzen | 146 |
| Salsiccia-Fenchel-Ragout auf Polenta | 149 |
| Toast Hawaii versus Toast Südtirol | 150 |
| Fleischpflanzerl mit Zwiebel und Rettich | 152 |
| Rinderrouladen | 154 |
| Gebratener weißer Spargel mit Kalbfleisch | 159 |
| X.O. Beef mit Eigelb und Pilz-Zwiebel-Sud | 160 |
| Pasta e Fagioli mit gebratenem Lammrücken | 162 |
| Calamari fritti mit Pomelo und Erdnüssen | 167 |
| Forelle mit Kartoffelsalat | 169 |



Inhalt

| | |
|------------------------------------------------------|-----|
| Forellen-Hühner-»Bouillabaisse« | 170 |
| Garnelenragout mit Knoblauchbaguette | 174 |
| Duett vom Pulpo | 177 |
| Safran-Risotto mit Spitzpaprika, Rucola und Lachs | 180 |

*Mal andere
Dinge ausprobieren S. 182*

| | |
|--------------------------------------------------|------------|
| Nachspeisen | 184 |
| Arme Ritter mit Sloeberry-Zabaione | 186 |
| Beeren-Tiramisu mit Sloeberry-Gin | 189 |
| Die weltbeste Crème brûlée | 190 |
| Erdbeerknödel mit Butterbröseln | 193 |
| Heidelbeer-Datschi mit Vanillesauce | 194 |
| Kaiserschmarrn mit Rhabarber – süß und pikant | 197 |
| Palatschinken | 198 |
| Pfirsich und Himbeere – perfect match | 200 |
| Sticky Rice mit Mango | 203 |

*Schatz, wir gehen essen!
S. 204*

| | |
|----------------------|-----|
| Produkttempfehlungen | 206 |
| Impressum | 208 |

Lasst euch Zeit!

Auf die Zubereitungszeiten bei den einzelnen Gerichten haben wir verzichtet. Warum? Weil man sich für die wichtigen Dinge einfach mal Zeit nehmen muss und nicht immer die Minuten zählen soll. Der Weg ist das Ziel, liebe Leserinnen und Leser. Ihr sollt Spaß haben in der Küche und nicht auf die Stoppuhr schauen. Natürlich kann man anhand der Gerichte schon sehen, ob das auch mal eine längere Geschichte wird oder ganz fix geht. Ein Flammkuchen ist sehr schnell zubereitet, für eine Bouillabaisse muss man schon ein bisschen Zeit mitbringen. Wirklich komplex ist keines unserer Rezepte, schließlich haben wir sie ja schon mal im Video vor euren Augen zubereitet. Wenn ihr die Videos nochmal ansehen wollt, dann scannt einfach die QR-Codes bei den Rezepten.





Die Bolognese geht live!

Roland: »Schatz, ich setz schnell eine Bolognese an«, sagte ich eines Tages im März 2020 im Corona-Lockdown zu meiner Frau. Und sie antwortete: »Ach komm, da gehen wir doch mal live, die Leute interessiert das doch, wie eine Bolognese geht.« Und schon stand sie mit dem Handy in der Küche.

Dani: Ich wollte ja schon länger, dass Roland einfach mal kocht und wir das für Instagram und Facebook filmen. Durch *First Dates* und andere Dreharbeiten kam das, was er am besten kann, ein bisschen zu kurz: das Kochen. Also habe ich gesagt: »Du musst jetzt mal wieder kochen! Das ist doch deine Leidenschaft. Das vermissen die Leute!«

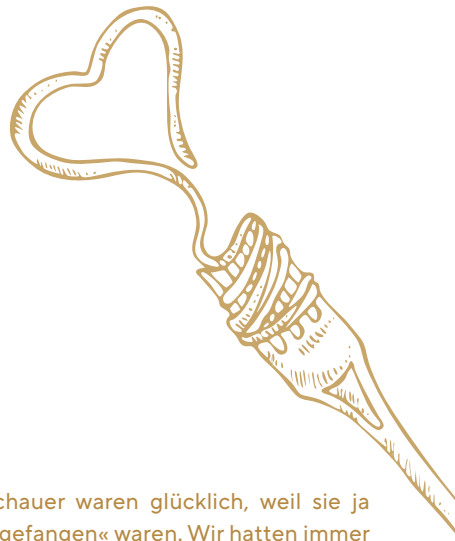
Roland: Es stimmt ja: Die Leute fragen immer wieder nach Rezepten und sind stets interessiert, wenn es um Kulinarik und Kochen geht. Also meinte ich: »Mei, dann gehen wir halt live mit der Bolognese.«



Dani: Roland fand bisher: »Das ist doch nicht professionell genug, wenn man das mit dem Handy filmt.« Ich habe Roland dann einfach gefilmt, wie er die Bolognese zubereitet.

Roland: Kaum war das Video auf Instagram, merkten wir: Hey, wow, das sind ja sehr viele Leute, die das interessiert und die mitmachen und Fragen stellen. Wir sagten uns: Wenn das so gut ankommt mit der Bolognese, dann gibt es ja noch was, das ist ja einer meiner Klassiker – Rote-Bete-Knödel. Lass uns die mal morgen machen. Da waren noch mehr Leute im Netz dabei. Und so beschlossen wir: Das geht weiter! Schließlich wurden es fast drei Monate, in denen wir täglich live gingen und kochten. Unsere Hauptmotivation war ganz egoistisch, dass wir für uns etwas Gutes kochen wollten, denn wir sind ja Genießer. Uns machten die Kochvideos einen Riesenspaß.





Dani: Und die Zuschauer waren glücklich, weil sie ja ebenfalls zu Hause »gefangen« waren. Wir hatten immer das Gefühl, als ob die alle bei uns in der Küche sitzen. Das war eine tolle Ablenkung von dem Wahnsinn da draußen. Am meisten hat uns motiviert, dass die Leute alle so nett und dankbar waren. Sie haben auch tatsächlich alles nachgekocht. Sie haben uns markiert und wir schauten uns die Gerichte an, die sie gekocht hatten. Die haben die schönsten Kreationen hervorgebracht und alle waren stolz darauf. Viele schrieben, dass sie sich an bestimmte Gerichte noch nie herangetraut hätten und durch unsere Videos einfach mal angefangen hätten, diese zu kochen.

Es war alles sehr spontan. Manchmal hat Roland angekündigt: »Heute mache ich eine Suppe!« Und dann hat er sich schnell umentschieden und eine Beeren-Tiramisu zubereitet. Oder er hat Erdbeerknödel angekündigt und dann was ganz anderes gemacht und wir stritten vor laufender Kamera. Was die Leute natürlich amüsiert hat. Das Feedback war wirklich umwerfend – ob es nun um Lasagne ging oder um Bolognese, Rote-Bete-Knödel oder unsere Crème brûlée.

Roland: Wir haben nichts Erprobtes, kein Repertoire, das wir immer wieder abspulen. Das Schöne am Kochen ist ja, dass immer variiert werden kann – und muss. Mir würde das Kochen keinen Spaß machen, wenn ich nach Regeln kochen müsste. Das hat natürlich viel mit Erfahrung zu tun.

Dani: Ich richte mich beim Kochen danach, was gerade im Kühlschrank vorhanden ist. Roland ist eher der, der gerne plant, was er kocht. Ich bin diejenige, die das, was noch im Kühlschrank ist, verarbeitet. Beim Einkaufen habe ich meistens kein bestimmtes Rezept im Kopf. Früher war es fast unmöglich, dass wir zusammen in der Küche stehen. Weil jeder beim anderen immer seinen Senf dazugegeben hat. Wir sind uns ständig auf die Füße gestiegen, das war nicht sehr harmonisch. Mittlerweile geht es schon besser. Aber amüsant war es immer. Und das ist es bis heute.



Dieses Buch ist für euch alle da draußen, die ihr mitgekocht habt, und für alle, die einfach neue Anregungen für frische unkomplizierte Gerichte suchen. Macht was draus! Gerade quatscht mir Roland aus der Küche rein: »Jeder, der ein Kochbuch kauft, ist bescheuert.« Soso, mein Lieber, pass du mal besser auf, dass deine Fleischpflanze nicht anbrennen! Liebe Leserinnen und Leser, seid ruhig bescheuert, seid kreativ, probiert aus, variiert! Wir wünschen euch viel Spaß mit unseren Rezeptvorschlägen und freuen uns auf euer Feedback!

Dani und Roland Trettl



Salate, Suppen & Co.





Anrichten

Die Brotcreme mittig auf Teller geben und zu einem Spiegel verteilen. Die Datteln im Speckmantel darauf anrichten und mit den gebräunten Mandelstiften bestreuen. Zum Schluss die gepfefferte Mandelbutter darüberträufeln.



DATTELN IM SPECKMANTEL

mit Brotcreme

DATTELN IM SPECKMANTEL

- 10 getrocknete fleischige Datteln mit Stein, z. B. Medjool-Datteln
- 5 g ganze Mandelkerne
- 15 Scheiben Nackenspeck vom Mangalitza-Schwein oder guter Bauchspeck
- 20 g Olivenöl
- 40 g Butter
- 10 g Mandelstifte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Pfeffer

BROTCREME

- 1 milde weiße Zwiebel
- 20 g Olivenöl
- 1 Chicorée
- 1 Knoblauchzehe
- etwas gemahlenes Brotgewürz
- 100 g getrocknetes oder altbackenes Brot in Stücken, z. B. Bauern- oder Mischbrot
- 150 ml Wermut 17 % vol.
- etwas Butter
- 20 g Blattpetersilie
- 1 Prise Salz



DATTELN IM SPECKMANTEL

Die Datteln vom Stein befreien, dazu am besten den Stein mit einer langen Küchenpinzette aus der Dattel ziehen. Die Datteln mit je 1 Mandelkern füllen. Die gefüllten Datteln mit je 1 großen Scheibe Nackenspeck umwickeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckdatteln darin anbraten. Die Speckdatteln wenden und reichlich Butter, die Mandelstifte sowie die ange-drückte Knoblauchzehe zugeben. Alles zusammen weiterbraten und mit Pfeffer würzen.

BROTCREME

Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelstreifen farblos anschwitzen. Den Chicorée längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides zu den Zwiebeln geben und anschwitzen. Etwas Brotgewürz und das Brot zugeben und mit Wermut ablöschen. Dann mit heißem Wasser aufgießen. Die Butter zugeben und alles zusammen köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind und das Brot gut aufgequollen ist.

Je nach Bedarf immer wieder mit einem Schluck Wasser aufgießen. Die Brot-Zwiebel-Mischung in einen leistungsstarken Mixer füllen. Alles zusammen zu einer feinen Creme mixen. Die Blattpetersilie zugeben und untermixen. Die Brotcreme mit Salz abschmecken.



HUMMUS

mit pochiertem Ei

HUMMUS

- 100 g getrocknete Kichererbsen
- 2 saftige Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Tahin (Sesampaste)
- Salz
- etwas Olivenöl
- 1 Prise Piment d'Espelette

PARMESAN-SESAM-KNUSPER

- 200 g Parmesan am Stück
- 10 g Sesamsamen
- etwas Blattpetersilie

BOHNEN-PETERSILIEN-SAUCE

- 100 g frische Stangenbohnen
- 1 weiße milde Zwiebel
- 20 g Olivenöl
- 30 g Butter
- etwas Kichererbsen-Kochwasser (siehe Teilrezept »Hummus«)
- 10 g Blattpetersilie
- Salz
- 1 Prise Pfeffer

POCHIERTES EI

- reichlich Wasser
- etwas Weißweinessig
- 2 Eier

WEITERE ZUTATEN

- grobes Meersalz
- Pfeffer
- Olivenöl



HUMMUS

Die Kichererbsen mindestens 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und durch frisches Wasser ersetzen. Die Kichererbsen ohne Salz etwa 2 Stunden bei milder Hitze weich köcheln.

Die Zitronen auspressen und den Saft beiseitestellen. Die heißen Kichererbsen abgießen und das Kochwasser auffangen. Dann die weich gekochten Kichererbsen in einen leistungsstarken Mixer füllen. Die Knoblauchzehen schälen, klein hacken und zugeben. Das Tahin, etwas Zitronensaft, Salz und etwas Kochwasser hinzufügen und alles kräftig durchmischen. Je nach Bedarf noch etwas heißes Kochwasser zugeben und weitermischen, bis eine samtige Creme entstanden ist. Anschließend mit etwas Olivenöl verfeinern und mit Piment d'Espelette würzen.

Das Hummus in eine große Schüssel füllen und etwas ruhen lassen. Den Mixer nicht auswaschen, sondern für die Zubereitung der Bohnen-Petersilien-Sauce (siehe Teilrezept) beiseitestellen. Das Hummus nochmals mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss etwas kaltes Wasser hinzufügen und alles mit einem Gummispatel vermengen, bis das Hummus bindet und glänzt.

Tipp: Das Hummus in kleine, verschließbare Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren, so hält es sich mindestens eine bis eineinhalb Wochen.

BOHNEN-PETERSILIEN-SAUCE

Die Stangenbohnen waschen, die Enden abtrennen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl und die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln farblos anschwitzen. Dann mit etwas Kichererbsen-Kochwasser ablöschen. Alles in den leistungsstarken Mixer füllen und die grob gehackte Blattpetersilie zugeben. Alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen-Petersilien-Sauce zurück in den Topf gießen, kurz einmal aufkochen und vom Herd nehmen.

POCHIERTES EI

Etwa 2,5–3 Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Etwas Weißweinessig in das sprudelnd kochende Wasser geben und vom Herd ziehen. Mit einem Kochlöffel das heiße Essigwasser kräftig rumrühren, sodass ein Strudel entsteht. Ein Ei vorsichtig und mittig in den Wasserstrudel gleiten lassen. Anschließend das nächste Ei ebenfalls hineingleiten lassen und warten, bis sich das Wasser beruhigt. Je nach Bedarf mit einem Löffel die Eier vorsichtig bewegen, damit sie nicht aneinanderhaften. Die Eier 3 Minuten pochieren. Das Eigelb soll gut mit gestocktem Eiweiß ummantelt, aber innen noch flüssig sein. Anschließend die pochierten Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen und kurz in kaltes Wasser tauchen, damit sich der Essiggeschmack neutralisiert.

Parmesan-Sesam-Knusper:

Reichlich Parmesan gleichmäßig und fein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech reiben. Darauf die Sesamsamen verteilen. In den vorgeheizten Backofen schieben, bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) in wenigen Minuten goldgelb gratinieren. Anschließend die Parmesanplatte samt dem Backpapier vom heißen Backblech ziehen, aushärten lassen und grob zerbröseln. Die Petersilie fein hacken und untermischen.



Anrichten

Etwas Hummus mittig in tiefen Tellern glatt verteilen und mit Bohnen-Petersilien-Sauce bedecken. Je 1 pochiertes Ei mittig daraufsetzen und mit Parmesan-Sesam-Knusper bestreuen. Etwas grobes Meersalz und Pfeffer darüberstreuen und am Rand mit etwas Olivenöl verfeinern.



Anrichten

Die Sommerrollen auf Teller verteilen. Etwas Sojasauce mit Zitronensaft verfeinern und in einem separaten Schälchen zum Tunken reichen.



SOMMERROLLEN

vietnamesische Frühlingsrollen

SOMMERROLLEN

- 6 getrocknete, runde Reispapierblätter, ca. 22 cm Durchmesser (vom Asialaden)
- vorbereitetes Gemüse und Früchte (siehe Teilrezept)
- Rinderfilet-Tataki und Garnelen (s. u.)
- einige Kräuterblättchen, z. B. Koriander, Thai-Basilikum
- 50 g geröstete Erdnusskerne oder Cashewkerne
- Piment d'Espelette
- Koriander-Mayonnaise (s. u.)

GEMÜSE UND FRÜCHTE

- 1 Salatgurke
- 1 reife Avocado
- 1 reife Charentais-Melone oder Cantaloupe-Melone
- 1 Chinakohl oder Weißkohl

RINDERFILET-TATAKI MIT GARNELEN

- 4 rohe Riesengarnelen, ohne Schale
- 20 g Olivenöl
- 200 g Rinderfilet
- Salz, 1 Prise Piment d'Espelette
- etwas frischer gepresster Limettensaft

KORIANDER-MAYONNAISE

- 1 Eigelb
- 5 g feiner, glatter Senf
- 20 g Koriandergrün
- etwas Zitronenpfeffer
- 1 Prise Salz
- 150 ml Traubenkernöl oder Olivenöl

WEITERE ZUTATEN

- Sojasauce mit gebranntem Lauchöl (z. B. von Tommy Eder-Dananic)
- frisch gepresster Zitronensaft

SOMMERROLLEN

Je 1 Reispapierblatt in kaltes Wasser legen. Sobald das Blatt weich wird, rausnehmen und auf ein Brett legen. Ersatzweise eine Sprühflasche mit kaltem Wasser füllen und die Reispapierblätter nach und nach besprühen.

Das vorbereitete Gemüse, die Früchte, das Rinderfilet, die Garnelen, die Kräuterblättchen und die Erdnusskerne nach Wunsch und Belieben in die Mitte des unteren Drittels des Reisblattes geben. Dann mit etwas Piment d'Espelette bestreuen und mit etwas Koriander-Mayonnaise beträufeln. Die Seitenränder darüberklappen und das Reisblatt mit leichtem Druck aufrollen. Die gefüllte Sommerrolle auf eine leicht befeuchtete Platte legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken, damit sie an der Oberfläche nicht antrocknen. Auf diese Weise weitere Sommerrollen zubereiten.

GEMÜSE UND FRÜCHTE

Die Salatgurke schälen und in lange Stäbchen schneiden. Die Avocado halbieren, schälen und vom Stein befreien. Dann ebenfalls in lange Stäbchen schneiden. Die Melone schälen, die Kerne entfernen und ebenfalls in lange Stäbchen schneiden. Den Chinakohl in Streifen schneiden.

RINDERFILET-TATAKI MIT GARNELEN

Die Riesengarnelen vom Darm befreien und unter fließendem Wasser säubern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet darin beidseitig kurz und scharf anbraten. Das Rinderfilet aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und salzen. Dann mit Frischhaltefolie überziehen und nachziehen lassen. Die Garnelen in die Pfanne geben. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen und beidseitig kurz anbraten. Mit etwas Limettensaft beträufeln und durchschwenken. Dann aus der Pfanne nehmen.

Das Rinderfilet zuerst in dünne Scheiben und anschließend in lange Streifen schneiden. Die Garnelen längs halbieren und anschließend quer in Streifen schneiden.

KORIANDER-MAYONNAISE

Das Eigelb, den Senf, den grob gehackten Koriander, etwas Zitronenpfeffer und etwas Salz in einen hohen Mixbecher geben. Alles zusammen mit dem Stabmixer durchmischen. Während des Mixvorganges langsam und in einem dünnen Strahl das Öl einlaufen lassen und weitermischen, bis eine Emulsion entstanden ist. Die Koriander-Mayonnaise nochmals abschmecken.

RINDERCARPACCIO,

Auberginencreme, wilder Spargel und Tomatensafterl

RINDERCARPACCIO

- 250 g Rinderfilet
- etwas Olivenöl
- Auberginencreme (siehe Teilrezept)
- 1 Prise Pfeffer

AUBERGINENCREME

- 2 große runde Auberginen
- etwas Salz
- 1 Prise Piment d'Espelette
- 20 g Olivenöl
- 100 ml Wasser
- 1 TL feiner Senf

TOMATEN-SAFTERL

- 100 g aromatische, reife Tomaten
- Auberginen-Schmorsaft (siehe Teilrezept »Auberginencreme«)
- 10 g Basilikum
- 1 Prise Pfeffer
- etwas Tomatenflocken
- 20 g Olivenöl
- 1 Prise Salz

WILDER SPARGEL

- 100 g grüner Wildspargel, ersatzweise in Stücke geschnittene grüne Spargelstangen oder Salatgurken
- 20 g Olivenöl
- 1 Prise Salz

WEITERE ZUTATEN

- reichlich Parmesan am Stück
- etwas grobes Meersalz



RINDERCARPACCIO

Das Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf eine Lage Klarsichtfolie legen. Das Fleisch mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einer Lage Klarsichtfolie bedecken. Dann mit einem Plattireisen oder einer Stielkasserolle behutsam plattieren. Etwas Auberginencreme auf die plattierten Fleischscheiben streichen und aufrollen. Die Rindercarpaccio-Röllchen mit Pfeffer bestreuen.

AUBERGINENCREME

Die Auberginen schälen, in Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Dann mit Salz und Piment d'Espelette würzen und mit Olivenöl beträufeln. Das Wasser angießen und die Form mit Alufolie abdecken. Die Auberginen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 45 Minuten weich schmoren. Das Gemüse samt dem Schmorsaft einige Stunden kalt stellen oder über einem Eiskübelbad rasch abkühlen lassen. Das weiche Auberginenfruchtfleisch ausdrücken und in einem leistungsstarken Mixer zu einer feinen Creme mixen. Den Senf zugeben und die Auberginencreme mit Salz und Senf abschmecken. Den Auberginen-Schmorsaft für die Zubereitung des Tomaten-Safterls verwenden.

TOMATEN-SAFTERL

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und zum Auberginen-Schmorsaft geben. Das Basilikum fein schneiden und zugeben. Etwas Pfeffer und Tomatenflocken zugeben und alles mit den Händen vermischen und leicht ausquetschen. Dann etwas Olivenöl unterrühren und mit Salz abschmecken. Das Tomaten-Safterl nach Wunsch durch ein Sieb passieren.

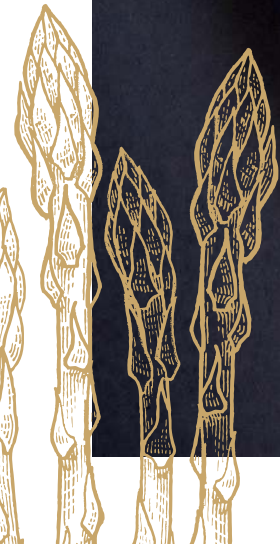
WILDER SPARGEL

Die Enden vom Wildspargel abschneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin kurz und knackig anbraten. Anschließend leicht salzen und aus der Pfanne nehmen.



Anrichten

Die gefüllten Rindercarpaccio-Röllchen mittig auf Tellern anrichten. Den sautierten Wildspargel locker darübergeben und mit dem Tomaten-Safterl beträufeln. Zum Schluss etwas Parmesan darüberhobeln und mit grobem Meersalz bestreuen.



VICHYSOISE

geeiste Kartoffel-Lauch-Suppe

VICHYSOISE

- 1 Lauchstange, nur das Weiße
- 150 g neue Kartoffeln
- 150 g Topinambur
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Lardo in Scheiben (gereifter fetter Schweinespeck)
- 1,5 l Gemüsefond (siehe Teilrezept)
- 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- Salz
- 80 g kalte Vollmilch
- 100 g Sauerrahm
- 80 g Naturjoghurt

GEMÜSEFOND FÜR VICHYSOISE

- 5 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 1 Lauchstange, helle Bestandteile
- 1 Fenchelknolle
- ½ Staudensellerie
- etwas Salz

SAUTIERTE PILZE

- 200 g frische gemischte Pilze der Saison (z. B. Shiitakepilze, Kräutseitlinge, Limonenseitlinge, Austernpilze, Champignons) oder frische Waldpilze (z. B. Pfifferlinge, Steinpilze)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Olivenöl
- etwas Salz
- 1 Prise Pfeffer

VICHYSOISE

Die Lauchstange putzen, gründlich waschen und fein schneiden. Die Kartoffeln und die Topinambur schälen und in dünne kleine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Lardo würfeln und in einem Topf farblos auslassen. Das Gemüse zugeben und kurz farblos andünsten. Dann mit dem Gemüsefond auffüllen und das Lorbeerblatt zugeben. Die Suppe salzen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend den Suppenfond größtenteils ausschöpfen und in einen leistungsfähigen Mixer füllen. Das grobe Gemüse bleibt vorerst im Topf. Das Lorbeerblatt entfernen. Die kalte Vollmilch, den Sauerrahm und den Naturjoghurt zum Suppenfond in den Mixer geben und alles kräftig durchmischen. Die Flüssigkeit in eine Schüssel füllen. Anschließend das Gemüse mit dem restlichen Suppenfond in den Mixer füllen und kräftig durchmischen. Diese eher dickflüssige Masse zu dem gemixten Suppenfond geben und verrühren. Die leicht gebundene Suppe mit Salz abschmecken, abkühlen lassen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

GEMÜSEFOND FÜR VICHYSOISE

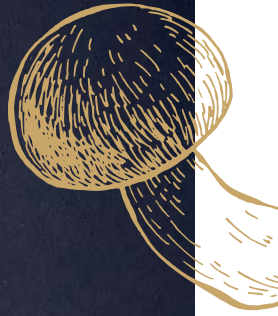
Die Zwiebeln und die Karotten schälen. Den Lauch putzen und gründlich waschen. Den Fenchel und den Staudensellerie putzen. Alles Gemüse in grobe Stücke schneiden und in einen Topf geben. Dann mit kaltem Wasser auffüllen, leicht salzen und etwa 1 Stunde sanft köcheln lassen. Den Gemüsefond durch ein Sieb passieren.

SAUTIERTE PILZE

Die Pilze putzen und in dünne Streifen oder Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch zugeben und kurz anbraten. Dann die gemischten Pilze zugeben, scharf anbraten und gut durchschwenken. Die sautierten Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Auf der nächsten Seite geht es weiter ...





Anrichten

Die abgekühlten sautierten Pilze mittig in tiefen Tellern anrichten und mit der geeisten Vichyssoise aufgießen. Dann mit etwas Petersilienöl verfeinern und mit Croûtons bestreuen.





MANDEL-CROÛTONS

- 3 Scheiben Brot nach Wahl (z. B. Roggenmischbrot)
- 50 g Butter
- 10 g gehobelte Mandelkerne
- etwas Salz
- 1 Prise Pfeffer

PETERSILIENÖL

- 1 Bund Blattpetersilie
- reichlich Traubenkernöl

GETRÄNKETIPP: SPRITZIGE ZITRUSLIMO MIT MINZE

- 2 saftige Zitronen
- 8 Saftorangen
- 1 l kaltes Sprudelwasser
- Eiswürfel
- 4 frische Minzezweige



MANDEL-CROÛTONS

Das Brot in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen. Die Brotwürfel zugeben und durchschwenken. Dann die gehobelten Mandelkerne darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut rösten lassen und aus der Pfanne nehmen.

PETERSILIENÖL

Die Blattpetersilie grob schneiden und zusammen mit dem Traubenkernöl sehr fein mixen.

SPRITZIGE ZITRUSLIMO MIT MINZE

Die Zitronen und die Orangen auspressen. Den Saft in hohe Gläser füllen und mit kaltem Sprudelwasser (50/50) aufgießen. Einige Eiswürfel zugeben und mit einem Löffel schaumig aufrühren. Zum Schluss je 1 Minzezweig in das Glas stecken und genießen.

