

SPARGEL IN PANKO mit SCHINKEN und SAUCE HOLLANDAISE



Zutaten für ca. 4 Personen

1 Packung Panko
(erhältlich im
gut sortierten Supermarkt oder
Asiashop, Alternativ Paniermehl)
ca. 500 g weißer Spargel
5 Eier
ca. 180 g Kochschinken ,
fein geschnitten
1 unbehandelte Zitrone
250 g Butter
Wasabi
Salz
Pfeffer
Zucker
Mehl (fürs Panieren)
Weisswein
neutrales Pflanzenöl

Topf mit Wasser, Butter, Zucker und Salz aufstellen um den Spargel zu blanchieren. Wenn das Wasser kocht die Hitze reduzieren und den Spargel für etwa 10 Minuten blanchieren. Spargel in etwas kaltem Wasser abkühlen. Der Spargel sollte noch Biss haben.

Spargel mit dem Kochschinken eng umwickeln.
Panierstrasse vorbereiten (je in einer/m flachen Schüssel/Teller Mehl, Eier und Panko).
Den umwickelten Spargel panieren !

Eine Pfanne mit reichlich Pflanzenöl erhitzen.
Die panierten Spargelstangen in der Pfanne goldgelb ausbacken und danach auf Küchenrolle auslegen, damit das Fett abtropfen kann.

Für die Hollandaise 250 g Butter auf niedriger Hitze zerlassen. Wenn die Butter flüssig ist auf Seite stellen.

In einem kleinen Topf Wasser erhitzen (nicht kochen) und eine vom Durchmesser etwas größere Schüssel vorbereiten.

In die Schüssel 3 Eigelb, ein spritzer Zitronensaft und einen Schuss Weisswein geben und unter ständigem Rühren über dem Wasserbad so lange mit dem Schneebesen aufschlagen bis es eine cremige Konsistenz gibt.

Dann unter ständigem rühren die zerlassene Butter nach und nach einrühren bis es eine cremige Konsistenz entsteht.

In die Hollandaise dann noch etwas Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und nach Geschmack etwas Wasabi einrühren.

GEBEIZTER LACHS mit BUTTERMILCHSUD und SCHNITTLAUCHÖL



Zutaten für ca. 4 Personen

Für gebeizter Lachs:

ca. 450 g Lachsfilet

½ TL Koriandersamen

100 g Meersalz

80 g brauner Zucker

1 unbehandelte Zitrone

1 unbehandelte Limette

3 Zweige Blattpetersilie

3 Zweige Dill

1 Spritzer Gin

Schnittlauchöl:

3 Bund (ca. 100 g) Schnittlauch

100 ml neutrales Pflanzenöl

Buttermilchsud:

150 g Buttermilch

1 Spritzer Limettensaft

Salz

75 ml Schnittlauchöl

Salat: Lolo Rosso, Frisées o.Ä.

essbare Blüten

Gebeizter Lachs (**am Vorabend** beizen, min. 12 Stunden vorher):

Den Lachs auf Gräten prüfen, gegebenenfalls entfernen und parieren. Die Koriandersamen mörsern und mit Salz und braunem Zucker mischen. Zitronen- und Limettenabrieb, fein geschnittene Kräuter sowie Gin gründlich untermengen. Die Beize auf der Grätenseite des Lachs verteilen, leicht andrücken und den Fisch kühl stellen. Den Lachs vor dem Servieren unter fließendem Wasser von der Beize befreien, mit Küchenpapier trocken tupfen und in schöne Tranchen schneiden.

Schnittlauchöl (**am Vorabend** vorbereiten, dann kühlen):

Den Schnittlauch mit dem Öl in einem starken Mixer sehr fein pürieren (oder im Thermomix 10 Minuten bei Stufe 10). Einen Topf erhitzen, das Schnittlauchöl hineingießen und einmal kräftig aufkochen (dadurch verdampft das restliche Wasser). Anschließend durch ein feines Sieb passieren und auf Eiswasser zügig herunterkühlen (so behält das Öl seine kräftige grüne Farbe). In eine Flasche gefüllt, hält sich das Kräuteröl etwa 1 Woche im Kühlschrank.

Für den Buttermilchsud die Buttermilch mit einem Spritzer Limettensaft und Salz abschmecken. Vor dem Servieren das Schnittlauchöl mit einem Löffel vorsichtig unterheben, sodass sich grüne Tropfen an der Oberfläche bilden.

Das Ganze mit Lolo Rosso, Friséesalat o.Ä. und essbaren Blüten nach Saison anrichten.

RINDERFILET mit SELLERIE-APFELSALAT und ZITRONENMAYONAISE



Zutaten für ca. 4 Personen

2 St. Rinderfilet (je ca. 2 Finger dick)
 ca. 10 Stangen Stangensellerie
 2 grüne Äpfel
 1 unbehandelte Limette
 als Topping Sprossen oder Kresse
 Ponzusoße, Alternativ Reissessig
 Sojasoße
 Schnittlauchöl
 (Rezept siehe gebeizter Lachs)
 Senf
 Pfeffer
 Salz
 Salzflöcken oder grobes Salz
 neutrales Pflanzenöl
 1 Ei
 1 unbehandelte Zitrone
 ungesalzene Erdnüsse

Für das Rind den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen und das Rinderfilet für eine Stunde garen (Gargrad Medium).

In der Zwischenzeit den Stangensellerie längs halbieren und in feine Scheiben schneiden, den Apfel fein würfeln.

Sellerie, Apfel und eine kleine handvoll ungesalzene Erdnüsse vermengen. Einen Schuss Limettensaft und den Abrieb der Limette untermengen.

In einer Schüssel 3 EL Ponzusoße (Alternativ Reissessig), 1 EL Sojasoße, 5 EL Schnittlauchöl, Salz und Pfeffer verquirlen und mit dem Salat vermengen, dann kalt stellen.

Jetzt in ein schmales, hohes Gefäß 100 ml Rapsöl, 1 Ei, 1 EL Senf und einen Spritzer Zitronensaft geben und mit dem Stabmixer eine Emulsion herstellen. Den Stabmixer hierfür langsam von unten nach oben ziehen bis es eine cremige Konsistenz gibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet aus dem Backofen nehmen und in einer vorgeheizten Pfanne von beiden Seiten für ca. 1,5 Minuten scharf braten. Danach das Filet in Alufolie packen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat und die Mayonaisse anrichten. Nach Geschmack mit Sprossen oder Kresse verzieren. Das Rind in Tranchen schneiden, auf den angerichteten Salat geben und je nach Geschmack mit Saltzflöcken oder groben Salz garnieren.

EINKAUFZETTEL:

Gemüse / Obst:

ca. 10 Stangen Stangensellerie
ca. 500 g weißer Spargel
2 grüne Äpfel
2 unbehandelte Limetten
3 unbehandelte Zitronen
Sprossen oder Kresse zum Garnieren
3 Zweige Blattpetersilie
3 Zweige Dill
3 Bund (ca. 100 g) Schnittlauch
Salat: Lolo Rosso, Friséés o.Ä.
essbare Blüten

Fisch / Fleisch:

2 St. Rinderfilet (je ca. 2 Finger dick)
ca. 180 g Kochschinken, FEIN geschnitten
ca. 450 g Lachsfilet

Molkereiprodukte etc.:

6 Eier
250 g Butter
1 Becher Buttermilch

Gewürze usw.:

1 Pck. Panko (erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder Asiashop), Alternativ Paniermehl
Ponzusoße, Alternativ Reissessig
Sojasoße
Wasabipaste
Senf
ca. 500 ml neutrales Pflanzenöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
Koriandersamen
Salz
100 g Meersalz
Salzflocken oder grobes Salz
80 g brauner Zucker
Zucker
Mehl (fürs Panieren)

Spirituosen:

Weisswein
Gin

Sonstiges:

UNgesalzene Erdnüsse

BITTE AM VORABEND VORBEREITEN:

- SCHNITTLAUCHÖL*

- LACHS BEIZEN*:



*siehe Rezept „GEBEITZTER LACHS mit BUTTERMILCHSUD und SCHNITTLAUCHÖL“