

| Lanz kocht - Das Menü am 07. Januar 2011 | „Jetzt geht's rund!“

Vorspeise: Garnelenpflanzerl auf Grünkohl-Mangosalat von Alfons Schuhbeck

Zutaten für vier Personen

Pflanzerl:

1 EL	Korianderkörner
1 EL	Fenchelkörner
1 EL	Pfefferkörner, schwarz
50 g	Weißbrot, entrindet
50 ml	Sahne
4	Frühlingszwiebeln
0,5	Zitrone, unbehandelt
0,5 TL	Ingwer
0,5 Zehe	Knoblauch
250 g	Zanderfilet, enthäutet und entgrätet
250 g	Riesengarnelen, geschält, entdarmt
1	Ei
0,5 TL	Curry, mild
0,5 TL	Senf, scharf
100 g	Weißbrotbrösel
	Öl zum Braten
	Pfeffer aus der Mühle, schwarz
	Salz

Soße:

2 EL	Kokosmilch
1 TL	Fischgewürz
200 g	Crème double
	Salz

Salat:

0,5	Orange, unbehandelt
2 EL	Weißweinessig
0,5 TL	Senf, scharf
5 EL	Olivenöl, mild
2 EL	Granatapfelkerne
6 Zweige	Grünkohl
0,5	Mango, klein, reif
1	Zwiebel, weiß, klein
0,5	Avocado, reif
	Pfeffer aus der Mühle
	Zucker
	Salz



Zubereitung

Pflanzerl:

Den Koriander in einer Pfanne bei milder Hitze rösten, bis er zu duften beginnt und auskühlen lassen. Koriander mit Fenchel und Pfeffer in eine Gewürzmühle füllen. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in Sahne einweichen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehe ebenfalls hacken. Die Schale der Zitrone abreiben. Zanderfilet und Garnelen in möglichst kleine Würfel schneiden und mit Eigelb, eingeweichem Weißbrot und Frühlingszwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Senf, Ingwer, Knoblauch, etwas Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Mit nassen Händen kleine Pflanzerl daraus formen, in den Weißbrotbröseln wenden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne im Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

Soße:

Die Kokosmilch mit dem Fischgewürz erwärmen und etwas abkühlen lassen. Mit der Crème double zu einer sämigen Soße schlagen und salzen.

Salat:

Etwas Schale der Orange abreiben, etwas Saft auspressen. Essig mit einem Spritzer Orangensaft, Orangenabrieb, Senf und Olivenöl verrühren, die Granatapfelkerne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Ist Granatapfelsaft vorhanden, kann noch etwas davon zur Vinaigrette gegeben werden.

Den Grünkohl waschen, abtropfen lassen und die feinen Blätter von den harten Blattrippen abzupfen. Die Grünkohlblätter in Salzwasser fünf bis sechs Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, in Salzwasser ein bis zwei Minuten kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Mango und Avocado schälen und klein schneiden.

Anrichten:

Den Grünkohl mit Granatapfelkernen, Avocado und Zwiebeln in der Marinade vermengen und mit den Mangostücken auf Vorspeisentellern anrichten. Die Dippsauce außen herum ziehen und die Pflanzerl darauf setzen.

Tipp:

Das Fischgewürz setzt sich aus Chili, Knoblauch, Koriander, Fenchel, Kardamom, Ingwer und Zimt zusammen.

Idee: Alfons Schuhbeck

**Zwischengang: Kürbis-Chilisuppe mit Jakobsmuschel
von Steffen Henssler**

Zutaten für vier Personen

Suppe:

50 g	Butter
60 g	Zwiebel
300 g	Kürbis, geschält
0,5 Schote	Chili
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 Stange	Zimt
40 ml	Madeira
40 ml	Rotwein
400 ml	Gemüsebrühe
1	Apfel, rot
200 ml	Sahne
50 ml	Kürbiskernöl
50 g	Kürbiskerne
	Pfeffer
	Salz
	Muskat



Jakobsmuschel:

0,5	Limone
0,5	Orange
4 Scheiben	Baguette
1 EL	Sonnenblumenöl
4	Jakobsmuscheln
50 ml	Olivenöl
2 EL	Sojasoße
0,5 Bund	Koriander
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

Suppe:

Die Butter in einen Topf geben und die Zwiebeln anschwitzen. Den Kürbis in Würfel schneiden und dazu geben. Zucker, Salz, Chili und eine Zimtstange dazu geben, mit Madeira und Rotwein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Den Apfel schälen und klein schneiden. Kurz bevor der Kürbis gar ist, den Apfel dazu geben, mit Sahne aufgießen und einmal aufkochen lassen. Danach pürieren und passieren. Die Kürbiskerne rösten. Mit Kürbiskernöl und den Kernen die Suppe verzieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Jakobsmuschel:

Den Saft der Limone und der Orange auspressen. Das Baguette in dem Sonnenblumenöl knusprig braten. Die Jakobsmuscheln in Scheiben schneiden, mit Limonensaft, Orangensaft, Olivenöl und der Sojasoße vermengen. Koriander hacken und dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf die Baguettescheiben verteilen.

1. Hauptgang: Hechtmousse mit pochierten Austern von Lea Linster

Zutaten für vier Personen

Hechtmousse:

300 g	Hechtfilet
3 Scheiben	Toastbrot
1	Ei
300 g	Sahne
	Milch
	Cognac
	Pfeffer
	Salz

Austern:

12	Austern
1 dl	Champagner
100 g	Butter
1	Limette, unbehandelt
	Pfeffer
	Salz
	Schnittlauch



Zubereitung

Hechtmousse:

Das Hechtfilet zerkleinern und leicht anfrösten. Das Toastbrot entrinden und in etwas Milch einlegen. Die angefrorenen Hechtstückchen in einem Kutter auf mittlerer Stufe zu einer Mousse mixen. Das Ei und das eingeweichte Toastbrot zugeben und ebenfalls mixen. Die Sahne nach und nach unter ständigem Mixen zugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Nun die Masse durch ein Sieb streichen, dann einen Teil der Masse in einen Schlagkessel auf Eis geben, salzen und mit einem Kochlöffel aufmontieren. Peu à peu die restliche Hechtmousse zugeben. Zum Schluss mit Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hechtmousse zwei Mal in Klarsichtfolie rollen und bei 75 Grad 15 Minuten im Dampf garen.

Austern:

Die Austern öffnen, den Saft in einen Topf sieben und mit etwas Champagner reduzieren. Dann mit Butter aufmontieren und mit Salz, Pfeffer und Limettenszesten abschmecken. Nun die Austern für eine Minute in der Soße pochiern und servieren. Mit Schnittlauch garnieren.

Idee: Lea Linster

2. Hauptgang: *Gefüllte Lamm-Lungenbraten-Roulade mit Mangopolenta von Sohyi Kim*

Zutaten für vier Personen

Mangopolenta:

1	Mango, reif
0,5	Zitrone
1 cm	Ingwer, frisch
1 Zehe	Knoblauch
4	Schalotten, klein
1 EL	Sesamöl, dunkel
2 EL	Sonnenblumeöl
330 g	Mangomark
0,5 l	Kokosmilch
125 ml	Wasser
2 EL	Fischsoße
0,5 TL	Chiliflocken
2 EL	Soße, süßsauer
250 g	Schnell-Polenta
	Szechuan-Pfeffer
	Sojasoße
	Salz



Roulade:

4	Lamm-Lungenbraten-Filets, à 100 g
4	Shiitake-Pilze, frisch
1 Zehe	Knoblauch
4	Frühlingszwiebeln
4	Riesengarnelen
1 TL	Sesamöl
1 EL	Sojasoße
1 EL	Apfelbalsam, süß
1 EL	Sonnenblumenöl
	Butter

Zubereitung

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Mangopolenta:

Das Fruchtfleisch der Mango in Würfel schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Ingwer und die Knoblauchzehe fein reiben. Die Schalotten fein würfeln. Sesamöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anrösten. Schalotten, Ingwer- und Knoblauchwürfel, Zitronensaft, Mangomark, Kokosmilch, Wasser, Chiliflocken, süßsaure Soße, Szechuan-Pfeffer, Sojasoße, einen Teil der Mangowürfel und die Fischsoße in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. Die Polenta darunter mischen und gut verrühren. Die restlichen Mangowürfel nun auch dazugeben und warm stellen.

Roulade:

Die Lamm-Filets jeweils noch einmal quer einschneiden (nicht ganz durchschneiden) und die Teile auseinander klappen. Innen etwas mit dem Messer einschneiden. Die Shiitake in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel und Riesengarnelen ebenso in feine Scheiben schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die zerkleinerten Garnelen mit der Knoblauchzehe darin anbraten. Sojasoße und Balsamessig zugeben und die Shitake und Frühlingszwiebel darin eine Minute braten. Den Bratsud aufbewahren. Die Füllung aus der Pfanne nehmen und das Lamm damit zu einem Drittel belegen. Das Lamm zu einer festen Roulade formen und mit einem Kochfaden zubinden. Eine weitere Pfanne heiß machen, Sonnenblumenöl und etwas Butter darin erhitzen und die Rouladen goldbraun braten.

Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen etwa zehn bis 15 Minuten ruhen lassen.

Die Mangopolenta auf vier Tellern anrichten. Die Fäden von der Lamm-Roulade entfernen. Die Roulade in fingerbreite Scheiben quer durchschneiden und auf die Polenta legen. Etwas Bratsud rüber träufeln. Mit je einer Prise geschrotetem Szechuan-Pfeffer garnieren.

Idee: Sohyi Kim

Dessert: *Apfelstrudel im Glas von Alexander Herrmann*

Zutaten für vier Personen

2 Blatt	Gelatine
200 ml	Sahne
1 Schote	Vanille
5 EL	Puderzucker
1	Zitrone, unbehandelt
4	Äpfel
1 EL	Butter
1 Stange	Zimt
50 g	Rosinen
4 cl	Rum, aromatisch
8	Strudelblätter
2 EL	Mandeln, gehobelt
	Butter, weich



Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Gelatine im kalten Wasser einweichen. Etwas Sahne mit Vanillemark und zwei Esslöffel Puderzucker gut erwärmen. Die Gelatine darin auflösen, in eine Schüssel umfüllen und in Eiswasser kalt rühren. Die restliche Sahne aufschlagen, unter die gelierende Vanillesahne rühren, in vier Whiskytumbler füllen und kaltstellen.

Die Schale der Zitrone abreiben. Die Äpfel schälen, in Würfel schneiden und mit Butter, Zimt und Zitronenschale in einer Pfanne langsam anbraten. Mit einem Esslöffel Puderzucker abschmecken. Die gehobelten Mandeln mit einem Esslöffel Puderzucker vermischen, in eine Pfanne geben und langsam karamellisieren.

Die Rosinen in Rum einweichen, kurz vor dem Servieren abtropfen und zu den Äpfeln geben. Die Strudelblätter mit etwas weicher Butter bestreichen und mit dem restlichen Puderzucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen backen, abkühlen lassen und mit einem runden Ausstecher portionieren. In die Gläser mit der Vanillesahne ein Strudelblatt legen, Apfel samt Mandeln darauf geben und erneut ein Strudelblatt darauf setzen.

Idee: Alexander Herrmann