

| Lanz kocht - Das Menü am 24. September 2010 | „Pfanntastisch“

Vorspeise: Pilzfrittata mit Pancetta von Cornelia Poletto

Zutaten für vier Personen

500 g	Pilze (z. B. Pfifferlinge, Champignon (braun) oder gemischte Waldpilze)
60 g	Pancetta, in dünne Scheiben
2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Petersilie, glatt
3 EL	Olivenöl
1 TL	Thymianblättchen
6	Eier
60 g	Parmesan
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Pilze putzen und säubern, falls nötig waschen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden. Pancetta in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und sehr fein schneiden.

Pancetta in einer ofenfesten beschichteten Pfanne in einem Esslöffel Öl knusprig ausbraten. Pilze zugeben, einige Minuten unter Wenden goldbraun braten. Petersilie zufügen, salzen und pfeffern. Herausnehmen. In dem restlichen Öl Schalotten, Knoblauch und Thymian anbraten, salzen und pfeffern. Gebratene Pilze untermischen.

Eier, Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Parmesan verschlagen, über die Pilz-Mischung gießen und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Pfanne auf den Rost auf der zweiten Schiene von unten in den vorgeheizten Backofen schieben und die Frittata circa 15 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, auf eine Platte gleiten lassen und in Portionsstücke schneiden.

Tipp:

Dazu passt Feldsalat mit einem einfachen Dressing aus Essig, Öl, Senf, Thymian, Salz und Pfeffer.

Idee: Cornelia Poletto

Zwischengang: *Kartoffelkuchen mit Matjes und Apfel-Gurken-Schnittlauchcrème von Johannes King*

Zutaten für vier Personen

Kartoffelkuchen:

600 g	Kartoffeln, fest kochend
4	Schalotten
1 Zweig	Majoran, frisch
1 Zweig	Thymian, frisch
1 EL	Meerrettich, frisch gerieben
1 Zehe	Knoblauch
	Meersalz, grob
	Pfeffer aus der Mühle, weiß
	Butter, frisch
	Traubenkernöl



Apfel-Gurken-Schnittlauchcrème:

100 ml	Milch
70 ml	Sonnenblumenöl
70 g	Joghurt
70 g	Crème fraîche
1	Apfel
4	Cornichons, klein
2	Schalotten
1	Zitrone
5 Bund	Schnittlauch
	Salz
	Zucker
	Pfeffer
4	Matjesfilets

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Kartoffelkuchen:

Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und auf einer groben Raspel reiben. Schalotten schälen, in dünne Scheibchen schneiden, kurz in Butter anschwemmen und unter die geriebenen Kartoffel mengen. Majoran und Thymian sehr fein hacken und mit dem fein geraspelten Meerrettich ebenfalls darunter geben.

Die Pfanne mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben, etwas Traubenkernöl und Butter dazugeben. Dann die Kartoffelmasse gleichmäßig verteilen, festdrücken, kurz anbraten und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten backen.

Apfel-Gurken-Schnittlauchcrème:

Milch aufmixen, Öl nach und nach dazugeben. Jetzt Joghurt und Crème fraîche dazugeben und alles zusammen mild abschmecken. Apfel schälen und entkernen, achteln und in feine Blättchen schneiden. Cornichons in kleine Würfelchen schneiden. Schalotten schälen, klein schneiden und blanchieren. Alle Zutaten mit dem fein geschnittenen Schnittlauch zusammen untermischen und nochmals alles mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer nachschmecken.



Kartoffelkuchen aus der Pfanne stürzen und in Kuchenstücke einteilen. Je Stück ein Matjesfilet dazugeben und mit der Apfel-Gurken-Schnittlauchcrème nappieren.

Tipp:

Verwenden Sie für den Kartoffelkuchen gekochte Kartoffeln, das lässt sich leichter verarbeiten und der Kartoffelkuchen wird saftiger.

Idee: Johannes King

1. Hauptgang: *Verschiedene Meeresfische auf karamellisierter Fenchelsauce*
von Alfons Schuhbeck

Zutaten für vier Personen

Fenchelsoße:

1 Knolle	Fenchel
100 ml	Weißwein, trocken
50 ml	Champagner
200 ml	Gemüsebrühe
50 g	Sahne
1 TL	Speisestärke
40 g	Butter, kalt
0,5 – 1 TL	Fenchel-Pfeffer, karamellisiert
	Puderzucker
	Chilipulver, mild
	Anis
	Salz



Fisch und Gemüse:

1 Bund	Minikarotten
0,5 Bund	Spargel, grün
500 g	Meeresfischfilets, gemischt, entgrätet
4	Riesengarnelen
1 EL	Olivenöl, mild
	Chilisalز, mild
	Salz

Zubereitung

Fenchelsoße:

Den Fenchel putzen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Weißwein und Champagner zusammen auf ein Drittel einköcheln lassen. Mit der Brühe auffüllen, ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Mit etwas Anis abschmecken. Die Sahne hinein rühren. Anis und Fenchelscheiben wieder entfernen. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren, nach und nach in die köchelnde Soße rühren, bis die Soße leicht sämig ist. Zuletzt die Butter hinein mixen und mit Salz und dem karamellisierten Fenchel-Pfeffer würzen.

Fisch und Gemüse:

Die Karotten schälen, das Grün auf einen Zentimeter kürzen. Den Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Nacheinander in Salzwasser fast weich kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Jede Fischart in vier Portionen schneiden, die Garnelen schälen und entdarmen. Fischstücke und Garnelen in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl insgesamt circa drei Minuten braten und mit Chilisalز würzen.

Karotten und Spargel mit der Soße in einer Servierpfanne erhitzen, gegebenenfalls etwas nachwürzen, Garnelen und Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf verteilen.

2. Hauptgang: Garnelenbällchen in Zitronen-Mango-Chili-Sugo mit Farfalle von Johann Lafer

Zutaten für vier Personen

Garnelenbällchen:

500 g	Riesengarnelen
300 g	Speck, grün, fett
2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
20 g	Ingwer
1	Ei
1 EL	Speisestärke
1 EL	Sojasoße
	Salz
	Chili
	Pfeffer
	Koriander aus der Mühle



Zitronen-Mango-Chili-Sugo:

2	Thai-Mango
2 Stangen	Frühlingslauch
1 Zehe	Knoblauch
2	Zitronen, unbehandelt
1 Schote	Chili, klein, rot
50 g	Zucker
150 ml	Pflaumenwein
200 ml	Mangopüree
3 Bete	Shiso-Kresse
1 EL	Sesamöl
	Salz
	Pfeffer

Farfalle:

500 g	Farfalle
	Salz

Zubereitung

Garnelenbällchen:

Garnelen putzen, dafür Kopf, Schale und Darm entfernen. Kurz abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Garnelen und den Speck durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Garnelenmasse mit Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Eiweiß, Sojasoße und Speisestärke mischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Koriander würzen. Mit Hilfe eines Eisportionierers die Masse zu kleinen Bällchen formen.

Zitronen-Mango-Chili-Sugo:

Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Chili halbieren, entkernen und fein würfeln.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Knoblauch, Frühlingslauch und Chili unterschwenken und mit dem Zitronensaft, Pflaumenwein und Mangopüree ablöschen. Alles so lange köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelenbällchen in den Sugo legen und bei milder Hitze darin fünf bis acht Minuten gar ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Mangowürfel unterschwenken, nochmals kurz erwärmen.

Farfalle:

Farfalle in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und mit den Garnelenbällchen und dem Sugo in der Pfanne anrichten. Die Shiso-Kresse mit dem Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer marinieren und auf den Garnelenbällchen anrichten.

Idee: Johann Lafer

Dessert: ***Karamellierte Ananasspieße mit Ananas-Basilikum-Sorbet von Lea Linster***

Zutaten für vier Personen

Ananas-Basilikum-Sorbet:

1	Limette
1	Ananas, groß
200 – 250 g	Zucker
0,5 Bund	Basilikum

Karamellierte Ananasspieße:

1	Ananas, groß
40 g	Butter
35 g	Zucker, braun
1 Schote	Vanille
100 ml	Ananassaft
4	Holzspieße, lang



Zubereitung

Ananas-Basilikum-Sorbet:

Den Saft der Limette auspressen. Die Ananas schälen und vierteln, den Strunk heraus schneiden. Das Fruchtfleisch grob würfeln und im Mixer fein pürieren. Anschließend durch ein nicht zu feines Sieb passieren. Dieser Masse, je nach Reife der Ananas, den Zucker zugeben, sowie den Saft der Limette. Das Basilikum fein hacken und ebenfalls unterrühren. Dann in eine Eismaschine zum Sorbet werden lassen.

Karamellierte Ananasspieße:

Die Ananas schälen und vierteln, den Strunk raus schneiden. Das Fruchtfleisch in Dreiecke schneiden und auf die Spieße stecken. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Ananasspieße hineinlegen und großzügig mit braunem Zucker bestreuen. Von beiden Seiten goldbraun karamellisieren. Die Spieße rausnehmen und auf eine Platte legen. Den Sud in der Pfanne mit dem Ananas Saft ablöschen. Das Mark der Vanilleschote begeben und das Ganze sirupartig einkochen lassen.

Die Spieße auf die Teller legen, die Jus darüber gießen und gemeinsam mit dem Ananas-Basilikum-Sorbet servieren.

Idee: Lea Linster