
Der Vorkoster: Ohne Salz nichts los – So gut ist die Universalwürze in unserer Küche

Cocotte mit Ei und luftigem Kartoffelschaum mit Wiesenchampignons und jungem Blattspinat	2
Lamm im Salzmantel mit Fregola-Risotto.....	4

Cocotte mit Ei und luftigem Kartoffelschaum mit Wiesenchampignons und jungem Blattspinat

Eier und Salz. Was passt besser zusammen? Gegerht wird das Gericht in einer Cocotte, einem kleinen feuerfesten Schmortopf. Es eignen sich aber auch andere kleine ofenfeste Schälchen.



Rezept von Alexandro Pape

Zutaten für 3 Portionen:

- 325 g mehlig kochende Kartoffeln
- 120 ml Kartoffel-Kochwasser
- 100 g kleine Wiesenchampignons
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe (junger Knoblauch)
- 50 g Butter
- 200 g junger Blattspinat
- 130 ml Sahne
- Fleur de Sel / Sylter Meersalz (grob)
- Muskat
- 3 Eier
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- Geschälte Kartoffeln in grobe Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser garkochen.
- Champignons in feine Scheiben schneiden und die eine Hälfte in einer Pfanne

- in etwas Olivenöl andünsten. Schalotte fein würfeln und hinzugeben. Kurze Zeit später ein Stück Butter und fein geschnittenen, jungen Knoblauch hinzugeben.
- Spinat gründlich waschen und in die Pfanne geben. Nachdem er leicht angegart ist, mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Angedünsteten Spinat und Champignons in kleine ofenfeste Schalen (Cocotten) verteilen, sodass der Boden bedeckt ist.
 - Kartoffeln abschütten und das Kochwasser auffangen.
 - Sahne in einem Topf erwärmen, eine Prise Muskat und 120 ml des Kochwassers hinzugeben. Etwas Rest-Kartoffelwasser in Reserve halten.
 - Die ausgedampften Kartoffeln mit 35 g Butter und der erwärmten Sahne in einen Mixer geben. In kurzen Abständen mixen. Falls notwendig das restliche Kartoffelwasser hinzugeben und noch einmal kurz und stark mixen, sodass die Kartoffeln püriert sind.
 - Damit die Kartoffelcreme besonders luftig wird, kann man das Püree nun in einen Sahnspender füllen, Gaskartusche einschrauben und gut schütteln. Bis zur Verwendung die Flasche in einem Wasserbad warm stellen. Wer keinen Sahnspender besitzt, die Kartoffelcreme direkt nach dem Pürieren heiß auf dem Gericht verteilen.
 - Je ein Ei in die mit Spinat und Champignons befüllte Cocotte schlagen.
 - Die Cocotte bei 210°C (Umluft) in den Ofen geben, bis die Eier nach etwa 2-3 Minuten leicht angegart sind. Das Eigelb soll flüssig bleiben.
 - Die Eier mit Fleur de Sel bestreuen. Die restlichen rohen, fein geschnittenen Champignons auf dem Ei verteilen und fein geschnittenen Schnittlauch und Pfeffer darüber geben.
 - Dann die Kartoffelcreme gleichmäßig darauf verteilen und zum Abschluss mit Schnittlauch bestreuen.

Lamm im Salzmantel mit Fregola-Risotto

Hier spielt Salz nicht nur eine Nebenrolle: Lammfilet im Salzmantel, dazu serviert der Vorkoster ein ganz besonderes Risotto mit sardischen Nudeln.



Rezept von Björn Freitag und Alexandro Pape

Zutaten für Tomaten-Aprikosen-Paste von Alexandro Pape:

- 60 g getrocknete Aprikosen
- 60 g getrocknete Tomaten
- 50 ml Tomatensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Fleur de Sel / Sylter Meersalz (grob) & Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 Lammrücken und Lammknochen
- 500 ml Wasser
- 2 Schalotten
- Olivenöl
- 2 Knoblauchknollen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Karotte
- 1 Scheibe Knollensellerie
- 1 Tomate
- 500 ml Rotwein
- 5 EL Butter

- 6 Frühlingszwiebeln
- 2 Rosmarinzweige
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 8 Thymianzweige
- 4 EL Senf
- Schwarzer Pfeffer
- 500 g Lardo Speck oder grüner Speck
- 2 kg Sel Gris (Graues Meersalz, erhältlich im Internet)
- 3 Eiklar
- 2 EL Wasser
- 3 EL Tomaten-Aprikosen-Paste (s.o.)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Paprika
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 200 g Fregola (im italienischen Supermarkt oder online erhältlich)
- Salz

Zubereitung:

- Für die Tomaten-Aprikosen-Paste: getrocknete Tomaten und getrocknete Aprikosen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis eine cremige Paste entstanden ist. Diese Paste kann nun wie Tomatenmark eingesetzt werden.
- Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.
- Zunächst das Lamm filetieren, sodass Lammknochen und Lammfleisch voneinander getrennt sind. Fleischabschnitte aufbewahren.
- Für einen intensiven Lamm-Fond die Fleischabschnitte in 500 ml Wasser aufkochen und köcheln lassen.
- Lammknochen bei 220°C Umluft für 30 Minuten auf einem Backblech in den Ofen geben.
- Schalotten in grobe Scheiben schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anbraten.
- Zwei ganze ungeschälte Knoblauchknollen in grobe Scheiben schneiden. Karotten und Knollensellerie ebenfalls in grobe Stücke schneiden und hinzugeben. Tomate in Streifen schneiden und mit Lorbeerblättern in den Topf geben.
- Nach 30 Minuten die Lammknochen aus dem Ofen holen und in den Topf mit dem Gemüse geben. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen.
- 2 EL Butter, 2 Frühlingszwiebeln und abgezupfte Rosmarinblätter, glatte Petersilie und 4 Thymianzweige hinzugeben. Dann etwas salzen und pfeffern.
- Die Soße mit dem Lamm-Fond ablöschen. Damit die Fleischreste nicht in die Soße gelangen, durch ein Sieb gießen. Auf höchster Stufe kochen.
- Den Lammrücken in etwas Butter kurz anbraten. Dann mit Senf bestreichen und schwarzen Pfeffer darüber geben. Einige Minuten ruhen lassen.
- Das Lammfleisch nun mit je einem Thymianzweig und je nach Größe des Filets in etwa 8-10 Scheiben Speck einwickeln, bis das Lammfilet vollständig mit Speck bedeckt ist.
- Für die Salzkruste Eiweiß mit 2 EL Wasser aufschlagen und das Sel Gris

- unterrühren.
- Die Hälfte der Sel Gris Mischung auf ein Backblech geben, das umwickelte Lamm darauflegen und es komplett mit dem restlichen Sel Gris umschließen.
 - Für 15-20 Minuten bei 190°C Umluft in den vorgeheizten Ofen geben.
 - Rote Zwiebeln in Scheiben, Paprika in feine Stifte und getrocknete Aprikosen in feine Würfel schneiden. Mit etwas Butter und Olivenöl andünsten.
 - Die Fregola mit in den Topf geben, 3 EL der Tomaten-Aprikosen-Paste zufügen. Eine Minute mitgaren. Einen Teil des Gemüse-Lamm-Fonds durch ein Sieb hinzugeben. Den Rest des Fonds als Sauce aufbewahren. Mit aufgesetztem Deckel kurz ziehen lassen, dann einen Schuss Olivenöl zugeben, gegebenenfalls salzen. 10-12 Minuten köcheln lassen, bis die Fregola-Nudeln al dente sind.
 - Als Finish 2 geschnittene Frühlingszwiebeln und Schnittlauch zugeben.
 - Lammrücken aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen. Nach 5 Minuten aus der Salz-Speckhülle befreien.
 - 2 Frühlingszwiebeln halbieren und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten. Mit Fleur de Sel würzen.
 - Zum Servieren die Fregola auf einen Teller geben, das Lamm in Stücke schneiden und den restlichen Gemüse-Lamm-Fond als Sauce darüber geben. Mit den gedünsteten Frühlingszwiebeln garnieren.