

| Lanz kocht - Das Menü am 21. Mai 2010 | „Ein Biss-chen Meer“

Vorspeise: Gemüsetatar mit Königskrabbe von Cornelia Poletto

Zutaten für vier Personen

Tomatenvinaigrette:

1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
3 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenessig
4 EL	Tomatensaft
1 TL	Thymianblättchen
	Fleur de Sel
	Pfeffer

Basilikumöl:

1 Bund	Basilikum
100 ml	Olivenöl

Gemüsetatar:

8	Tomatenfilets
0,5	Aubergine
1 Knolle	Fenchel, klein
1 Stange	Staudensellerie
1 Schote	Paprika, rot, klein
1 Schote	Paprika, gelb, klein
1	Zucchini, klein
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
3 EL	Oliven, grün
0,5	Limette, unbehandelt
	Salz
	Pfeffer

Königskrabbe:

3 EL	Olivenöl
4	Königskrabbenarme, roh
	Fleur de Sel
	Piment d'Espelette
	Shisokresse
	Frisée
	Thaibasilikum



Zubereitung

Tomatenvinaigrette:

Die Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. In eine Schüssel geben und mit Tomatenessig, Tomatensaft und Thymianblättchen verrühren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Basilikumöl:

Die Basilikumblätter abzupfen und mit dem Olivenöl fein pürieren. Durch ein feines Sieb abtropfen lassen.

Gemüsetatar:

Tomatenfilets, Aubergine, Fenchel, Staudensellerie und Zucchini waschen, putzen und getrennt in kleine Würfel schneiden. Eventuell etwas Fenchelgrün aufbewahren. Gelbe und rote Paprika schälen und würfeln. Oliven fein hacken. Knoblauchzehe und Schalotte abziehen und fein würfeln. Im heißen Öl in einer Pfanne kurz andünsten. Zuerst die Auberginenwürfel zugeben, circa zwei Minuten mit braten. Dann Fenchel, Staudensellerie, Paprika und Zucchini zugeben und circa drei weitere Minuten anschwitzen, dabei mehrmals umrühren. Tomatenwürfel und Oliven zugeben. Die Schale der Limette abreiben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken.

Königskrabbe:

Die Königskrabbenarme aus der Schale lösen und in Olivenöl von beiden Seiten, circa zwei Minuten braten. Mit Fleur de Sel und Piment d'Espelette würzen.

Zum Anrichten das Basilikumöl mit einem breiten Pinsel auf die Teller streichen. Das Gemüse-Tatar lauwarm, mit Hilfe eines Metallringes, in der Mitte anrichten. Mit den Königskrabbenarmen, der Shisokresse, Frisée und Thaibasilikum ausgarnieren.

Idee: Cornelia Poletto

Zwischengang: *Kross gebratener Wolfsbarsch mit Safran-Tomaten und Limonen-Knoblauchschaum von Alexander Herrmann*

Zutaten für vier Personen

Wolfsbarsch:

600 g Loup de mer, Filet
(mit Haut, ohne Gräten)
1 TL Mehl
1 EL Olivenöl
1 TL Butter
4 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer

Safran-Tomaten:

4 Tomaten, reif
1 Msp. Safranfäden
Olivenöl
Salz

Limonen-Knoblauchschaum:

0,2 l Milch
1 Limone, unbehandelt
1 Zehe Knoblauch



Zubereitung

Wolfsbarsch:

Den Wolfsbarsch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nur auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit Olivenöl bei wenig Temperatur nur auf der Hautseite kross braten. Kurz vor dem Servieren wenden. Butter und Thymian hinzugeben und kurz aromatisieren.

Safran-Tomaten:

Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, abziehen, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Safran in etwas Olivenöl anschwanken und mit Salz abschmecken.

Limonen-Knoblauchschaum:

Die Schale der Limone abreiben. Die Milch mit Limonenabrieb und Knoblauch erwärmen, ziehen lassen, abschmecken, kurz vor dem Servieren aufschäumen.

Den Wolfsbarsch auf die Tomaten setzen und den Schaum darauf träufeln.

Idee: Alexander Herrmann

1. Hauptgang: *Gebratenes Lachsfilet auf Süßkartoffelpüree von Steffen Henssler*

Zutaten für vier Personen

Lachsfilet:

4 Lachsfilet, mit Haut,
 ohne Gräten, à 150 g
 Mehl
 Öl
 Salz
 Pfeffer

Süßkartoffelpüree:

1 kg Süßkartoffeln
1,5 Dosen Kokosmilch, ungesüßt
2 Kaffirlimettenblätter
1 Schote Chili
1 Knolle Ingwer
200 ml Weißwein
2 Limonen
1 Stck. Zitronengras
250 g Butter
 Salz

Fenchel-Salat:

1 Knolle Fenchel
1 Rote Bete, gekocht
100 g Zwiebeln
70 ml Zitronensaft
70 ml Orangensaft
50 ml Mirin
0,5 Bund Schnittlauch
70 ml Traubenkernöl
1 Schalotte
 Salz



Zubereitung

Lachsfilet:

Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in Öl kross braten.

Süßkartoffelpüree:

Die Ingwerknolle fein reiben. Süßkartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Zusammen mit der Kokosmilch, den Kaffirlimettenblätter, der Chilischote, dem Ingwer und einer Prise Salz in einen Topf geben und circa 20 Minuten köcheln lassen, danach durch ein Sieb streichen. Die Schale der Limonen abreiben. Weißwein zusammen mit dem Limonenabrieb und dem Zitronengras in einen Topf geben, auf die Hälfte reduzieren, die Butter und das Limonenfleisch einmischen.

Fenchel-Salat:

Fenchel und Rote Bete auf dem Gemüsehobel hauchfein aufschneiden, leicht einsalzen. Zwiebel in Salzwasser weich kochen und mixen. Zitronensaft, Orangensaft und Mirin mit dem Zwiebelbrei mischen,



Schnittlauch fein schneiden und dazu geben, mit dem Öl aufmixen. Schalotte fein schneiden und dazu geben, mit dem Dressing den Fenchel und die rote Bete marinieren.

Idee: Steffen Henssler

2. Hauptgang: *Seeteufel im Koriander-Ingwer-Chili-Mantel auf Rote Betepüree mit Spinat von Andreas C. Studer*

Zutaten für vier Personen

Seeteufel:

1	Seeteufel, ohne Kopf und Haut, mit Knochen
1 Bund	Koriander
1 Stck.	Ingwer
	Fleur de Sel
	Pfeffer, schwarz
	Olivenöl
	Chili in Mühle (getrocknet)

Rote Betepüree:

750 g	Kartoffeln, mehlig kochend
250 g	Rote Bete, vorgegart
1 TL	Wasabi
150 ml	Milch
50 g	Butter
	Salz
	Pfeffer

Spinat:

150 g	Spinat, jung
	Butter, braun
	Muskatnuss
	Salz



Zubereitung

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.

Seeteufel:

Den Seeteufel vom Knochen lösen, trocken tupfen und mit Olivenöl beträufeln. Korianderstängel und Ingwer fein hacken, Chili dazu mahlen. Fisch darin wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Bratschlauch geben und zubinden. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen. Er soll innen noch glasig sein.

Rote Betepüree:

Die Kartoffeln gar kochen, Rote Bete nach zwei Drittel der Kochzeit begeben. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Wasabi, Milch und Butter begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat:

Den Spinat tropfnass in brauner Butter drei Minuten dünsten und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Den Seeteufel aus dem Bratschlauch nehmen und in Medaillons schneiden. Mit Olivenöl besprenkeln, leicht salzen und auf dem Püree anrichten. Den Spinat dazu servieren.

Dessert: **Schwarzes Schokoladenmousse mit Chili-Vanille-Salz und Mispelragout von Alfons Schuhbeck**

Zutaten für vier Personen

Mousse:

180 g	Zartbitterschokolade
20 g	Zucker, braun
2	Eier
1 – 2 TL	Rum
400 g	Schlagsahne
0,5	Orange, unbehandelt
0,5	Zitrone, unbehandelt
0,5 Schote	Vanille

Mispeln:

300 g	Mispeln, spanisch
80 g	Zucker
4 EL	Orangensaft
150 ml	Weißwein
50 ml	Portwein, weiß
150 ml	Prosecco
0,25 Schote	Vanille
2 Splitter	Zimtrinde
2 Zacken	Sternanis
0,5	Zitrone, unbehandelt
0,5	Orange, unbehandelt
2 Scheiben	Ingwer
	Speisestärke

Anrichten:

1 EL	Fleur de Sel
0,25 TL	Vanillepulver
0,25 TL	Chiliflocken, mild
0,5	Orange, unbehandelt
200 g	Himbeeren
	Minzeblätter



Zubereitung

Mousse:

Die Schokolade klein schneiden, in eine Edelstahlschüssel geben und auf dem Wasserbad auflösen. Zucker mit einem Ei und einem Eigelb in einen Schlagkessel geben, über heißem Wasserdampf schaumig aufschlagen, die Kuvertüre hinein rühren und vom Wasserbad nehmen. Etwas Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Rum, Zitronen- und Orangenabrieb und das Mark der Vanilleschote in die Schokoladenmasse rühren. Die Sahne cremig aufschlagen und unter die Schokoladenmasse heben. In eine Schüssel füllen und zugedeckt zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Mispeln:

Die Mispeln in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Die Mispeln mit Hilfe eines kleinen Messers schälen, halbieren, die Steine mit dem Gehäuse weitgehend entfernen und die Fruchthälften halbieren.

Jeweils einen Streifen Schale aus der Orange und der Zitrone heraus schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze den Zucker karamellisieren, mit Orangensaft, Weißwein, Portwein und Prosecco ablöschen. Mit Mispeln mit der aufgekrazten Vanilleschote, Sternanis, Zimt, Zitronen- und Orangenschale und Ingwerscheiben zugeben und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und den Mispelsud damit abbinden. Die Gewürze wieder entfernen.

Anrichten:

Etwas Schale der Orange abreiben. Das Salz mit Vanille, Orangenabrieb und Chiliflocken vermischen. Die Mousse mit dem Salz bestreuen, mit Himbeeren und Minzeblättern garnieren. Die Mispeln in kleinen Schalen dazu reichen.

Idee: Alfons Schuhbeck