

## | Lanz kocht - Das Menü am 22. Januar 2010 | „Essen wie Gott in Frankreich“

### ***Vorspeise: Lauwarm gebeizter Lachs mit grünem Spargelsalat von Alexander Herrmann***

#### **Zutaten für vier Personen**

##### *Lachs:*

2 Zweige	Estragon
1	Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	Fleur de Sel
1 Prise	Zucker
440 g	Lachs-Mittelstück, küchenfertig

##### *Dijonsenf vinaigrette:*

1 EL	Dijonsenf, grob
1 Schuss	Weißwein
3 EL	Sonnenblumenöl
	Zucker
	Pfeffer
	Salz

##### *Spargelsalat:*

8 Stangen	Spargel, grün
0,25 Kopf	Frisée, fein
1 Schuss	Estragonessig
	Olivenöl
	Salz



#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

##### *Lachs:*

Den Lachs in breite Streifen schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben. Den Estragon zupfen und fein hacken. Zitronenabrieb mit Estragon, Olivenöl, Salz und Zucker verrühren und auf dem Lachs verteilen. Die Lachsstreifen in Klarsichtfolie wickeln und im vorgeheizten Backofen circa zwölf Minuten glasig beizen.

##### *Dijonsenf vinaigrette:*

Den Dijonsenf mit Weißwein, Sonnenblumenöl und einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

##### *Spargelsalat:*

Den Spargel schälen, der Länge nach vierteln und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Mit Estragonessig, etwas Olivenöl und Salz marinieren. Den Frisée putzen und hinzugeben.

Den Lachs auf Tellern anrichten und mit der Dijonsenf vinaigrette beträufeln. Den Spargelsalat daneben anrichten.

**Zwischengang: Seeteufel mit Kümmel gebraten in Safran-Gewürzsud  
von Alfons Schuhbeck**

**Zutaten für vier Personen**

*Seeteufel:*

600 g	Lottefilet
1 TL	Kümmel, ganz
1 EL	Öl
50 g	Weißbrotbrösel
	Chilisalz, mild

*Safran-Gewürz-Sud:*

2	Kartoffeln, fest kochend
1	Lorbeerblatt
1 Schote	Chili, klein (getrocknet)
2 Zehen	Knoblauch
2	Tomaten
2	Frühlingszwiebeln
0,5 Knolle	Fenchel
500 ml	Fischfond
2 Scheiben	Ingwer
1 Döschen	Safran (0,1 g)
0,5	Zitrone, unbehandelt
0,5	Orange, unbehandelt
0,5 Schote	Vanille
	Chilisalz, mild
	Curry, mild
	Salz



**Zubereitung**

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

*Seeteufel:*

Die Lotte in Medaillons schneiden und mit Kümmel bestreuen. In Weißbrotbröseln wenden und in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten. Im vorgeheizten Backofen auf einem Ofengitter zehn Minuten saftig durch ziehen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden und mit Chilisalz würzen.

*Safran-Gewürz-Sud:*

Die Kartoffeln schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. In Salzwasser mit dem Lorbeerblatt, der Chilischote und einer halbierten Knoblauchzehe weich kochen und auf einem Sieb abgießen. Die Gewürze dabei entfernen.

Die Tomaten entstrunken und an der Oberfläche über Kreuz einritzen. 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Fenchel putzen, waschen und fein schneiden.

Die Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Den Fischfond um ein Drittel einköcheln lassen. Ingwer, eine Knoblauchzehe und Safran in den Sud geben, einige Minuten ziehen lassen und Ingwer und Knoblauch anschließend wieder entfernen. Einige der Kartoffelwürfel in den Sud einmixen. Restliche Kartoffelwürfel, Fenchel, Lauchzwiebelringe und Tomatenwürfel dazu geben und mit Chilisalz, Curry, Vanillemark und Zitronen- und Orangenabrieb würzen.

*Anrichten:*

Den Sud mit dem Gemüse in tiefen Tellern verteilen und die Lottescheiben darauf legen.

## **1. Hauptgang:      *Geschmortes Kaninchen in Senfsauce mit Backpflaumen*** **von Kolja Kleeberg**

### **Zutaten für vier Personen**

#### *Geschmortes Kaninchen:*

0,5	Zitrone
1	Kaninchen, ca. 1,6 kg
4 – 6 EL	Dijon Senf
4	Schalotten
250 g	Champignons, klein, braun
0,1 l	Weißwein, trocken
0,5 l	Geflügelbrühe
200 g	Crème fraîche
4 Zweige	Thymian
8	Backpflaumen, ohne Stein
2 EL	Senf, grob
	Öl zum Braten
	Butter zum Braten
	Pfeffer aus der Mühle, schwarz
	Salz

#### *Bandnudeln:*

500 g	Bandnudeln, breit
150 – 200 g	Butter
200 g	Brotbrösel
	Salz

#### *Salat:*

0,5	Zitrone
1 Kopf	Escarolsalat
200 g	Crème fraîche
	Salz
	Pfeffer



### **Zubereitung**

#### *Geschmortes Kaninchen:*

Das Kaninchen in achte Teile zerlegen. Salzen, pfeffern und mit Senf einreiben. In Butter und Öl im Schnellkochtopf anbraten. Die Schalotten und Champignons zufügen und mit Weißwein ablöschen. Die Brühe zugeben und Crème fraîche einrühren. Thymian und Backpflaumen zufügen, aufkochen lassen, den Schnellkochtopf verschließen und das Kaninchen 14 bis 20 Minuten garen. Den Saft der Zitrone auspressen. Den groben Senf in die Sauce einmischen und mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

#### *Bandnudeln:*

Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen. Die Brösel in der Butter bräunen und über die Nudeln geben.

#### *Salat:*

Den Saft der Zitrone auspressen. Den Escarolsalat waschen und putzen, mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Zitronensaft anmachen.

### **Tipp:**

Wer sicher gehen will, dass die Backpflaumen nicht zu weich werden, kann sie auch separat in Brühe aufkochen und später zur Sauce geben.

## **2. Hauptgang:      *Boef bourguignon – la version de luxe et rapide*** **von Andreas C. Studer**

### **Zutaten für vier Personen**

#### *Boef bourguignon:*

2	Schalotten
2	Karotten
1 Zehe	Knoblauch
4 EL	Olivenöl
3 EL	Mehl
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
1 Flasche	Rotwein
2 EL	Demi Glace
600 g	Rinderfilet, Charolais
15	Saucenzwiebeln
50 g	Butter
0,5 Bund	Petersilie
6 Scheiben	Bauernspeck
150 g	Champignons, klein
50 g	Mehl
	Salz
	Pfeffer



#### *Pommes Mousseline:*

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
200 ml	Sahne
	Butter
	Salz
	Muskatnuss

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 130 Grad vorheizen.

#### *Boef bourguignon:*

Die Schalotten in Streifen und die Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken. In zwei Esslöffel Olivenöl fünf Minuten andünsten. Tomatenmark und Mehl dazu geben, kurz anrösten und Zucker beigegeben. Mit Rotwein auffüllen, Demi Glace dazu geben und 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Rinderfilet in einen Zentimeter Würfel schneiden, in zwei Esslöffel heißem Oliveöl kurz anbraten, würzen und warm stellen. Saucenzwiebeln schälen und zehn Minuten in Salzwasser blanchieren. Speck in einen Zentimeter Streifen schneiden, Champignons vierteln, beides anbraten. Saucenzwiebeln und einen Esslöffel Butter dazugeben.

Rotweinsauce mit Mehl-Butter abbinden: Mehl mit Butter mischen, wenig davon in die Sauce rühren, bis eine gute Bindung entsteht. Fleisch dazu geben, kurz aufkochen und abschmecken. In tiefem Teller anrichten. Fein gehackte Petersilie zu Speck, Champignons und Zwiebeln geben. Über das Boef Bourguignon verteilen.

#### *Pommes Mousseline:*

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Sahne erhitzen. Die Kartoffeln stampfen und mit der Sahne verrühren. Etwas Butter hinzufügen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

### **Tipp:**

Mutige können das Rinderfilet auch mit einem Schuss Cognac flambieren und anschließend in die Rotweinsauce geben. Allerdings ist hierbei Vorsicht geboten!

**Dessert:                    *Milles feuilles avec livarot et poire*  
von Sarah Wiener**

**Zutaten für vier Personen**

*Milles feuilles:*

2	Birnen, reif
20 g	Butter
4 EL	Zucker, braun
1 Schote	Vanille
1 Glas	Sancerre
100 g	Blätterteig
1	Livarot, jung

*Dip:*

1	Limette, unbehandelt
2 EL	Lavendelhonig
4 EL	Crème fraîche
4 EL	Walnüsse, gehackt
1	Granatapfel
1 Bund	Minze



**Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

*Milles feuilles:*

Die Birnen schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Butter mit braunem Zucker, ausgekratzter Vanilleschote und dem Sancerre aufsetzen und so lange kochen bis ein Sirup entsteht. Die Birnenspalten einlegen und nach circa zwei Minuten wenden. Nach zwei weiteren Minuten ist die Birne gar.

Den ausgerollten Blätterteig in Quadrate schneiden. In die Mitte der Quadrate mit einem Esslöffel eine kleine Mulde drücken. Den Livarot in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd mit der Birne auf den Blätterteig legen. Die Ecken frei lassen, da diese im Backofen knusprig zubacken. Im vorgeheizten Backofen die Blätterteigteilchen circa zehn bis 15 Minuten knusprig braun backen.

*Dip:*

Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen. Lavendelhonig, Crème fraîche mit dem Saft und Abrieb der Zitrone verrühren.

Die Milles feuilles auf Tellern anrichten. Jeweils einen „Klecks“ Dip drauf geben. Granatapfelkerne auslösen und zusammen mit den gehackten Walnüssen über das Dessert streuen. Mit Minze garnieren und sofort servieren.