

## | Lanz kocht - Das Menü am 11. Mai 2012 | „Leicht & lecker“

**Vorspeise: Gebackene Garnele mit Mango-Curry-Dip und Daikon-Kressesalat von Ali Güngörmüs**

### Zutaten für vier Personen

#### Garnele:

8	Garnelen, ohne Schale
4	Reisblätter
1 Zehe	Knoblauch, klein
4	Korianderblätter
1 TL	Sojasoße
1 TL	Sesamöl
0,5	Limone
	Ingwer
	Eiklar
	Erdnussöl zum Frittieren



#### Salat:

1 EL	Erdnüsse, leicht karamellisiert
1 Stange	Rettich, klein
3 Schalen	Daikonkresse
1 Schale	Enokipilze
1	Apfel, Granny Smith
1	Limone
	Erdnussöl
	Sojajus

#### Mango-Curry Dip:

1	Ei
1 Prise	Anapurnacurry
1 TL	Sojajus
1 TL	Wasabipulver
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Crème fraîche
2 EL	Mayonnaise
1 EL	Sauerrahm
1 EL	Sahne
1	Limone
1	Thaimango, reif
	Salz

### Zubereitung

#### Garnele:

Die Garnelen entdarmen. Die Reisblätter diagonal halbieren und kalt stellen. Die Knoblauchzehe und Korianderblätter fein hacken und mit der Sojasoße, dem Sesamöl, einem Spritzer Limonensaft und etwas

Ingwer zu einer Marinade verrühren. Die Garnelen darin circa fünf Minuten marinieren, anschließend in die Reisblätter einwickeln (dabei die Ecken mit dem Eiklar bepinseln) und im heißen Erdnussöl frittieren.

*Salat:*

Die karamellisierten Erdnüsse grob hacken. Die restlichen Zutaten nach Belieben schneiden und mit etwas Limettensaft, Sojajus und Erdnussöl leicht säuerlich abschmecken.

*Mango-Curry Dip:*

Das Eigelb in eine Schüssel geben. Curry, Sojajus und Wasabipulver dazugeben. Alles mit einem Schneebesen langsam verrühren, dann nach und nach das Pflanzenöl unterrühren. Anschließend die Crème fraîche, die Mayonnaise, den Sauerrahm und die flüssige Sahne einrühren und zum Schluss mit etwas Salz und einem Spritzer Limettensaft und Mangowürfeln abschmecken.

*Anrichten:*

Die Gambas mit dem Salat anrichten und zusammen mit dem Mango-Curry Dip servieren.

**Idee: Ali Güngörmüs**

**Zwischengang: Currylachs mit Gurkensalat von Alexander Herrmann**

**Zutaten für vier Personen**

*Currylachs:*

1	Limone, unbehandelt
300 g	Lachsfilet, Sushiqualität (küchenfertig)
0,5 EL	Curry
0,5 EL	Sesam
0,5 Pack	Strudelteig, fertig
400 g	Butterschmalz
	Salz

*Gurkensalat:*

1	Zitrone
1	Gartengurke
2 EL	Crème fraîche
1 Msp.	Cayennepfeffer
0,5 Schale	Shisokresse
	Salz



**Zubereitung**

*Currylachs:*

Die Schale der Limone abreiben. Den Lachs in Würfel schneiden und mit Salz, Curry, Limonenabrieb und Sesam anrühren. Die Masse zu Kugeln formen, den Strudelteig in Streifen schneiden und die Lachskugeln darin rollen. Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und die Kugeln rasch darin ausbacken.

*Gurkensalat:*

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Gurken schälen, breite Gurkenstreifen abziehen und in einem Topf kurz andünsten. Mit Crème fraîche, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit der Kresse garnieren.

**Idee: Alexander Herrmann**

**1. Hauptgang: Kaninchenragôut mit schwarzen Champignons  
von Johannes King**

**Zutaten für vier Personen**

1 Kaninchen, groß (mit Innereien, ca. 2 kg)

*Soße:*

4 Schalotten  
 6 Champignons, frisch  
 80 g Knollensellerie  
 40 g Staudensellerie  
 1 Zehe Knoblauch  
 80 ml Wermut  
 40 ml Madeira  
 2 Wacholderbeeren  
 1 Lorbeerblatt  
 1 Blatt Salbei  
 3 Pfefferkörner, weiß  
 0,5 TL Senfsaat  
 0,5 TL Korianderkörner  
 80 g Butterschmalz  
 400 ml Wasser  
 160 ml Sahne  
 0,25 Zitrone  
 Meersalz  
 Pfeffer aus der Mühle, weiß  
 Kaninchenknochen, gehackt



*Gemüse:*

200 g Blumenkohlröschen  
 150 g Rettich  
 150 g Kohlrabi  
 200 g Möhren  
 Pfeffer  
 Salz  
 Zucker

*Schwarze Champignons:*

500 g Champignons, weiß  
 2 Schalotten  
 20 g Butter  
 Meersalz  
 Pfeffer aus der Mühle, schwarz

*Kartoffelschaum:*

200 g Kartoffeln, mehlig kochend  
 250 ml Sahne  
 50 g Butter, braun  
 Muskat  
 Pfeffer  
 Salz

## Zubereitung

Das Kaninchen auslösen. Also das Rückenfilet ablösen und von sämtlichen Sehnen befreien. Die Keulen ablösen und komplett entbeinen. Die Bauchlappen abtrennen. Die Schultern ablösen, die restlichen Knochen klein hacken und mit zur Soße verwenden.

### *Soße:*

Die Schalotten, Champignons und beide Selleriesorten putzen und grob schneiden. Die Knochen in Butterschmalz leicht anbraten, das Gemüse dazugeben und alles circa 20 Minuten zusammen anrösten. Mit dem Wermut und Madeira auf zweimal verteilt ablöschen und reduzieren. Alles mit kaltem Wasser knapp bedecken. Die Gewürze zugeben und circa eine halbe Stunde köcheln lassen. Die Sahne zugeben und weitere zehn Minuten leicht köcheln lassen. Alles passieren, mit etwas Zitronensaft, Schale, Salz und Pfeffer abschmecken und kräftig mit dem Mixstab durchmischen.

### *Gemüse:*

Den Blumenkohl in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker blanchieren. Den Rettich als kleine Kugeln ausstechen, Den Kohlrabi in Scheiben schneiden und diese mit einem kleinen Ring in kleinere Kreise ausstechen. Die Möhren in Zylinder schneiden. Das restliche Gemüse genauso wie den Blumenkohl blanchieren. Das Kochwasser zur Seite stellen und mit etwas kalter Butter aufmontieren. Darin das Gemüse glacieren.

### *Schwarze Champignons:*

Die Schalotten putzen und sehr fein würfeln. Die Champignons roh durch einen Fleischwolf drehen oder von Hand fein hacken. Auf ein flaches Blech streichen und an der Luft oxidieren lassen. Ab und zu umrühren bis alles schwarz ist. Die Pilzmasse auf ein Sieb geben und die Flüssigkeit abtropfen lassen. Die Champignons und Schalottenwürfel mit Butter in einer breiten Pfanne anschwitzen und abschmecken.

### *Kartoffelschaum:*

Die Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser mit Deckel kochen bis sie weich sind. Abschütten und etwas vom Kochwasser aufbewahren. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit Kochwasser, warmer Sahne und Butter übergießen. Würzen und mit einem Pürierstab so lange mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Die Konsistenz sollte die eines sehr dünnen Kartoffelpürees sein. Die Masse in eine Espuma Flasche füllen und mit zwei Gaspatronen befüllen – kräftig schütteln.

### *Fleischzubereitung*

Die Kaninchenkeule und Rücken in 20 Gramm große Segmente schneiden. Die Leber und Nieren von allen Häuten befreien. Die Bauchlappen konfieren: In breite Streifen schneiden, kurz in Butter mit etwas Liebstöckel anbraten – würzen und dann in frischer Butter circa 30 Minuten sehr vorsichtig köcheln lassen. Verwenden sie so viel Butter, dass die Bauchlappen komplett in der Butter schwimmen. Sie können auch ein paar Kräuterzweige mit dazu geben und so den „Butterfond“ zusätzlich aromatisieren. Den Butterfond nach dem Garen im Kühlschrank aufbewahren. Diesen können sie dann mehrfach verwenden. Etwas geklärte Butter in die Pfanne und darin alle Fleischteile – bis auf die Bauchlappen – geben. Alles zusammen leicht anbraten und immer wieder schwenken – zwischenzeitlich etwas frische Butter, Salz und Pfeffer dazugeben und mit schwenken. Nach etwa zwei Minuten die Leber und Niere herausnehmen – nach drei Minuten das übrige Fleisch.

### *Anrichten:*

Die schwarze Champignons in eine tiefe Schale geben und darauf etwas Kartoffelschaum sprühen. Die verschiedenen Gemüse und das Kaninchenfleisch, sowie die Bauchlappen schön verteilen. Die Kaninchensoße noch mal aufmixen und alles damit nappieren. Alles mit wenig Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen.

## **2. Hauptgang: Sauerbraten vom Kabeljau mit Vanille-Kohlrabi von Steffen Henssler**

### **Zutaten für vier Personen**

#### *Fond:*

0,25 l Riesling  
0,5 l Fischfond  
3 EL Essig

#### *Kabeljau:*

4 Kabeljaufilets, à 180 g  
Salz  
Pfeffer  
Mehl  
Öl

#### *Vanille-Kohlrabi:*

0,5 Schote Vanille  
3 EL Zucker  
2 Kohlrabi  
2 EL Butter  
1 Schote Peperoni, klein, rot  
1 Bund Koriander  
2 EL Sahne, geschlagen  
Zucker  
Salz

#### *Soße:*

250 g Trauben, kernlos, dunkel  
0,25 ml Portwein, rot  
1/8 l Rotwein  
3 EL Zucker



### **Zubereitung**

#### *Fond:*

Den Riesling auf die Hälfte reduzieren und mit dem Fischfond und Essig mischen.

#### *Kabeljau:*

Die Kabeljaufilets zwölf Stunden im Fond einlegen. Kabeljaufilets salzen und pfeffern, mehlieren und anschließend in Öl beidseitig anbraten. Nach dem Braten die Filets in der Hälfte des Fonds pochieren.

#### *Vanille-Kohlrabi:*

Die andere Hälfte des Fonds mit der halben Vanilleschote, dem ausgekratzten Mark und Zucker verkochen. Den Kohlrabi würfeln und in Salz-Zucker-Wasser blanchieren. Anschließend in Butter farbig anbraten und mit in Ringe geschnittener Peperoni und Korianderstreifen vermengen. Das Ganze mit dem „Vanille-Fond“ ablöschen und reduzieren. Unter ein Achtel „Vanille-Fond“ (Rest vom Ablöschen) mit dem Stabmixer zwei Esslöffel geschlagene Sahne mixen, so dass eine schaumige Soße entsteht.

#### *Soße:*

Die Trauben waschen und halbieren. Portwein, Rotwein und Zucker zusammen zu einer dickflüssigen Flüssigkeit reduzieren. Die zubereiteten Trauben darin erwärmen.

**Dessert:** *Crème brûlée légère mit Himbeeren, Hibiskus und Basilikum-Sorbet von Kolja Kleeberg*

**Zutaten für vier Personen**

*Crème brûlée:*

0,5 l	Sahne
200 g	Eigelb
0,5 l	Milch
150 g	Zucker
1 Schote	Vanille
30 g	Stärke
4 TL	Rohrzucker

*Sorbet:*

500 ml	Zuckersirup (1l Wasser: 0,2kg Zucker)
100 g	Glucose
100 ml	Zitronensaft
3 Bund	Thai-Basilikum

*Himbeeren:*

15 g	Hibiskusblüten, getrocknet
75 g	Puderzucker
500 g	Himbeeren
4	Hibiskusblüten, eingelegt



**Zubereitung**

*Crème brûlée:*

Die Sahne mit Eigelb zur Rose abziehen. Zwei Drittel der Milch mit Zucker und Vanille aufkochen. Die Stärke mit der restlichen Milch verrühren und in die kochende Milch einrühren. Unter Rühren langsam durchköcheln, passieren, etwas erkalten lassen und mit der abgezogenen Sahne verquirlen. Noch warm in Sahnespender füllen. Zwei Patronen eindrehen und kalt stellen. Gut durchgekühlt in feuerfeste Gläser füllen, mit Rohrzucker bestreuen und mit einem kleinen Gasbrenner abflämmen.

*Sorbet:*

Etwas Zuckersirup erwärmen und die Glucose darin auflösen. Zusammen mit dem Zitronensaft in den restlichen Zuckersirup einrühren, abkühlen lassen und mit Basilikum in einem Mixer pürieren. Durch ein feines Sieb passieren, dabei das Basilikum gut ausdrücken und in einer Eismaschine gefrieren lassen.

*Himbeeren:*

Die getrockneten Hibiskusblüten in einem Mörser grob zerstoßen und mit Puderzucker vermengen. Die Himbeeren damit marinieren. Mit eingelegten Hibiskusblüten servieren.

**Idee: Kolja Kleeberg**