

## | Lanz kocht - Das Menü am 27. April 2012 | „Toll in Form!“

**Vorspeise:** *Lasagne vom Bison und Gemüse auf Studentenfutter-Joghurt von Stefan Marquard*

### Zutaten für vier Personen

500 g	Bisonrücken
8 cl	Olivenöl
2	Limonen
400 g	Joghurt
1 Schote	Chili
1 kg	Gemüse (Paprika, Zucchini, Karotten, Zuckerschoten, Erbsensprossen)
100 g	Kürbiskerne
1 Bund	Rucola
	Borretschöl
	Energiemix
	Stevia
	Kerbel
	Schnittlauch
	Pfeffer
	Salz



### Zubereitung

Den Bisonrücken in circa drei Millimeter dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit Olivenöl, Stevia und Limonensaft marinieren. Den Joghurt mit Salz, Stevia, Chili und Limonensaft abschmecken.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Stevia würzen und zugedeckt im eigenen Saft circa eine Minute garen. Anschließend mit Kürbiskernen, Rucola und Borretschöl marinieren. Den Joghurt auf Teller geben, Energiemix darauf streuen und dann aus den Bisonscheiben und dem Gemüse eine „Lasagne“ schichten. Zum Schluss die restlichen Kürbiskerne darüber streuen. Mit Kerbel und Schnittlauch garnieren.

**Idee: Stefan Marquard**

**Zwischengang: Käsesoufflé mit gebratenem Lachs und feinem Sößchen von Horst Lichter**

**Zutaten für vier Personen**

*Käsetörtchen:*

0,5	Zitrone
0,5 Bund	Schnittlauch
150 g	Bergkäse
50 g	Pinienkerne
125 g	Speisestärke
125 g	Mehl
0,5 TL	Salz
1 Päckchen	Backpulver
3 – 4	Tomaten, getrocknet, in Öl eingelegt
1 EL	Kerbelblätter, gehackt
160 ml	Milch
1	Ei
4 EL	Pflanzenöl
	Butter zum Ausfetten der Förmchen



*Soße:*

12	Spargelspitzen, vom grünen Spargel
2	Tomaten
1	Schalotte
120 ml	Weißwein, Riesling, trocken
500 ml	Geflügelfond
200 ml	Sahne
250 g	Butter, kalt
1 EL	Schnittlauchröllchen
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz

*Lachs:*

4 Tranchen	Lachsfilet, à 100 g
0,5	Zitrone
1 EL	Olivenöl
0,5 Bund	Kerbel
	Pfeffer aus der Mühle
	Fleur de Sel

**Zubereitung**

Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

*Käsetörtchen:*

Den Saft der Zitrone auspressen. Den Schnittlauch in vier bis fünf Zentimeter große Halme schneiden. Den Bergkäse grob raspeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken. Speisestärke, Mehl, Salz und Backpulver verrühren. Eingelegte Tomaten fein hacken. Pinienkerne, 100 Gramm geraspelten Käse, Tomaten und Kräuter (Schnittlauch und Kerbel) unter die Mehlmischung rühren. Milch mit Ei und Öl verquirlen, zur Mehlmischung geben und mit einem Holzlöffel rühren, bis die Teigmasse gleichmäßig gebunden

ist. Die Förmchen mit Butter ausfetten und den Teig in die Förmchen verteilen, den übrigen geraspelten Käse darüber streuen und für etwa 15 Minuten im Backofen goldgelb backen.

*Soße:*

Die Spargelspitzen kurz blanchieren. Die Schalotte schälen und fein hacken. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und entkernen sowie fein würfeln. Schalotte und den Weißwein einkochen, Geflügelfond und Sahne dazugeben und um zwei Drittel reduzieren. Für die Bindung die kalten Butterstücke bei schwacher Hitze unter die Soße rühren.

Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, durch ein feines Sieb passieren. Dann die Schnittlauchhalme, die Tomaten und die Spargelspitzen in die Soße geben.

*Lachs:*

Das Lachsfilet abbrausen, gut trocken tupfen, beidseitig mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachstranchen darin beidseitig je drei bis vier Minuten braten. Die Käsetörtchen aus den Formen lösen, je zwei Stück auf Tellern verteilen und mit dem gebratenen Lachs sowie der Spargelsoße anrichten. Mit Kerbelblättchen garnieren und sofort servieren

**Idee: Horst Lichter**

**1. Hauptgang: Mit Apfel-Meerrettich gefüllter Bachsaibling auf Kartoffel-Dill-Soße von Alfons Schuhbeck**

**Zutaten für vier Personen**

*Soße:*

0,5	Zitrone, unbehandelt
1	Kartoffel, klein, ca. 80 g
250 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt, klein
0,5 Schote	Chili
1 Scheibe	Ingwer
1 Scheibe	Knoblauch
50 ml	Sahne
1 EL	Butter, kalt
1 EL	Butter, braun
1 – 2 TL	Dillspitzen, frisch geschnitten
	Chilipulver, mild
	Salz



*Kartoffelwürfel:*

1	Kartoffel, fest kochend
1 EL	Butter, braun
	Chilisal, mild

*Saibling:*

4	Saiblingsfilets, dick (à 50 g und 50 cm Länge)
1	Apfel
0,5	Zitrone
2 TL	Meerrettich, frisch gerieben (evtl. Tafelmeerrettich aus dem Glas)
1 Prise	Zucker
1 Prise	Zimt
1 EL	Butter, braun (warm)
	Olivenöl
	Chilisal, mild

*Brotchip:*

1	Baguette, altbacken
2 – 3 EL	Olivenöl, mild
1 TL	Zatar

*Kräutersalat:*

20 g	Kräuterblätter (Petersilie, Basilikum, Kerbel, Dill, Gartenkresse, 1 Minzeblatt)
0,5	Zitrone, unbehandelt
1 EL	Olivenöl
	Chilisal, mild

**Zubereitung**

*Soße:*

Etwa eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben. Die Kartoffel schälen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in der Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt und einer Chilischote

knapp unter dem Siedepunkt in 15 bis 20 Minuten weich ziehen lassen. Nach zehn Minuten Knoblauch und Ingwer hinzufügen.

Lorbeer, Chili, Knoblauch und Ingwer entfernen und die Kartoffeln mit der Brühe und Sahne pürieren. Die Butter und braune Butter hinein mixen und mit Salz, Chili und Zitronenabrieb abschmecken. Zum Schluss den Dill hinein rühren.

#### *Kartoffelwürfel:*

Die Kartoffeln schälen und in sechs bis acht Millimeter große Würfelchen schneiden. In einer Pfanne in der braunen Butter bei kleiner Hitze goldbraun braten. Mit Chilisalz würzen.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

#### *Saibling:*

Die Saiblingsfiletstücke quer soweit durchschneiden, dass die dabei entstehenden beiden Hälften am Rand noch zusammen halten. Zwischen zwei Blättern geölter Klarsichtfolie etwas nachklopfen.

Für die Fülle den Apfel schälen, auf einer Vierkantreibe grob raspeln und mit Zitronensaft und dem Meerrettich vermischen. Mit einer kleinen Prise Zucker und wenig Zimt würzen. Die Saiblingsscheiben mit Chilisalz würzen, den Apfel-Meerrettich darauf verteilen und das Ganze zu Rollen formen.

Die Rollen je mit der runden Seite auf ein gebuttertes Backblech stellen, mit Klarsichtfolie bedecken und im vorgeheizten Ofen 15 bis 20 Minuten saftig durchziehen lassen. Mit brauner Butter betupfen.

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

#### *Brotchip:*

Das Baguette in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldbraun braten, mit Zatar würzen. Wahlweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten backen, noch mal mit Zatar würzen.

#### *Kräutersalat:*

Etwa eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben und einen Teelöffel Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl vermischen und mit Chilisalz würzen. Die Kräuterblätter damit marinieren.

#### *Anrichten:*

Die Soße nochmals kurz aufschäumen und in warmen tiefen Tellern verteilen. Je eine Saiblingsrolle hinein stellen, obenauf den Brotchip legen und ein kleines Bouquet Kräutersalat darauf setzen, außen herum Kartoffelwürfel streuen.

**Idee: Alfons Schuhbeck**

## **2. Hauptgang: Nordseesteinbutt mit Erbsen, geschmolzenen Tomaten und Venusmuschel-Vinaigrette von Cornelia Poletto**

### **Zutaten für vier Personen**

#### *Steinbutt:*

1	Steinbutt, ca. 2 kg
4 Zweige	Thymian
4 Zweige	Estragon
4 Zweige	Basilikum
	Olivenöl
	Fleur de Sel
	Piment d'espelette

#### *Erbsenpüree:*

12	Tomatenfilets, abgezogen
4 Blätter	Minze
2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Thymian
3 EL	Olivenöl
800 g	Erbsen, gepalt, frisch (ersatzweise TK)
1 EL	Zucker
2 EL	Wermut
4 EL	Weißwein
0,5 l	Fischfond
2 EL	Sahne, geschlagen
1 EL	Olivenöl
16	Tomatenfilets, abgezogen
	Pfeffer aus der Mühle, schwarz
	Minzeblätter, zum Ausgarnieren
	Fleur de Sel

#### *Minzöl:*

1 Bund	Minze, frisch
100 ml	Pflanzenöl, neutral

#### *Muschelsud:*

1 kg	Venusmuscheln, frisch
3 Zehen	Knoblauch
1 Schote	Chili, rot
4 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
10	Safranfäden
100 ml	Weißwein
50 ml	Pernod
50 ml	Wermut
	Piment d'espelette
	Salz



### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

*Steinbutt:*

Den Steinbutt waschen und trocken tupfen. Mit Thymian, Estragon und Basilikum füllen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen circa 30 bis 45 Minuten garen. Die Haut entfernen und den Steinbutt filetieren. Die Filets mit Fleur de Sel und Piment d'Espelette würzen und im Ofen mit der Restwärme warm halten.

*Erbsenpüree:*

Die Tomatenfilets fein würfeln. Die Minze in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und die Knoblauchzehe putzen und fein würfeln. Die Schalotten und Knoblauchwürfel mit dem Thymianzweig in drei Esslöffel Olivenöl glasig anschwitzen. Vier Esslöffel Erbsen abnehmen und separat in Salzwasser blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken. Die restlichen Erbsen zur Schalottenmischung geben. Mit Meersalz und Zucker würzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen, einkochen lassen. Den Fischfond angießen, aufkochen lassen und die Erbsen weich garen. Den Thymianzweig herausnehmen, die Erbsen fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

*Minzöl:*

Die Minzeblätter von den Stielen zupfen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, ausdrücken und mit dem Öl fein pürieren. Das Öl durch ein feines Sieb abtropfen lassen.

*Muschelsud:*

Die Venusmuscheln unter fließendem Wasser reinigen, die Chilischote dazugeben und die Muscheln gegeneinander reiben, bis wirklich der letzte Sand heraus gespült ist. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die abgetropften Venusmuscheln, Schalotten, Knoblauch und Thymianzweige dazugeben. Umrühren und mit dem Weißwein, Wermut und Pernod ablöschen, aufkochen lassen und die Muscheln bei geschlossenem Deckel am Herdbrand ziehen lassen, bis alle geöffnet sind.

*Zum Anrichten:*

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Tomatenwürfel dazugeben und köcheln lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Erbsenpüree mit der Sahne und den blanchierten Erbsen abschmecken und auf vier vorgewärmte Teller anrichten. Das Steinbuttfilet daran setzen und den Muschelsud erhitzen und angießen. Mit Minzöl und frischer Minze ausgarnieren.

**Idee: Cornelia Poletto**

**Dessert:                   Frühlingsgefühle von Lea Linster**

**Zutaten für vier Personen**

*Smoothie (grün):*

1	Gurke
0,5	Ananas
1 Bund	Basilikum
1	Limette
1	Orange
	Minze
	Ingwer

*Sorbet (dunkelrot):*

1	Zitrone
500 g	Johannisbeeren, schwarz (Cassis)
120 g	Zucker
200 g	Wasser
	Brombeersaft

*Obstsalat mit Gewürzsirup (gelb):*

80 g	Zucker
1 TL	Koriandersamen
1 TL	Kardamomkapseln
120 ml	Wasser
1	Mango
1	Apfel, grün
1	Melone, klein
1	Orange
1	Zitrone
1	Granatapfel
2 Zweige	Rosmarin



**Zubereitung**

*Smoothie (grün):*

Die Gurke und Ananas schälen. Basilikum, Minze und ein kleines Stück Ingwer grob hacken. Den Saft der Zitrone und der Orange auspressen. Alle Zutaten im Mixer pürieren.

*Sorbet (dunkelrot):*

Den Saft der Zitrone auspressen. Johannisbeeren, Zucker, Wasser, Zitronensaft und einen Schuss Brombeersaft mischen, mixen, passieren und gefrieren.

*Obstsalat mit Gewürzsirup (gelb):*

Den Zucker, die Koriandersamen und die grob zerstoßenen Kardamomkapseln mit dem Wasser zu einem feinen Sirup kochen. Den Sirup abkühlen lassen und durch ein Haarsieb passieren.

Mango, Apfel und Melone schälen, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen und über den Obstsalat geben. Mit Granatapfelkernen und Rosmarin garnieren.