

Von und zu lecker Folge 3

Wildente auf asiatische Art

Vorspeise: Gegrillter White Tuna (Buttermakrele) auf Wildkräutersalat mit Miso-Ponzu Soße dazu eine kalte Karotten-Ingwer Suppe im Glas, garniert mit drei asiatischen Soßen



Miso-Ponzu-Soße (für den Fisch)

Zutaten:

500 g helle Misopaste (Asia-Markt)
375 ml Mirin (süßer Reiswein, Asia-Markt)
1 EL Honig
50 ml Ponzu (Asia-Markt)

Zubereitung: Misopaste in einen Topf geben, dazu 375 ml Mirin, 1 EL Honig und 50 ml Ponzu. Zusammen kurz aufkochen und dann abkühlen lassen.

Sesam- und Sojasoße gibt es fertig zu kaufen, zum Beispiel im Asiamarkt. Vor dem Servieren die Sesamsoße gut durchrühren.

Wildkräutersalat

Mehrere kleine Töpfchen mit verschiedenen Wildkräutern (verschiedene Kressesorten, Babymangold, junger Spinat, Portulak oder ähnliches). Wildkräuter kauft man je nach Saison frisch im Gemüseladen oder gut sortiertem Supermarkt. Babymangold und verschiedene Kressesorte gemischt sind ideal. Dazu passen auch Radieschen- und Spargelsprossen.

Fisch

Zutaten:

850 g White Tuna (Butter-Makrele)
je 1 TL Salz, Paprikapulver (scharf), Sesamkörner, schwarzer Pfeffer, Koriandersamen
Öl zum Anbraten (z.B. Rapsöl oder Wok-Öl)

Zubereitung: Der Fisch wird ab gespült und abgetrocknet, dann von Gräten befreit und zu einem rechteckigen Block geschnitten. Die Gewürze im Mörser grob vermischen und leicht zerstoßen. Dann den Fisch darin von allen Seiten wenden und Pfanne in etwas Öl rundum scharf anbraten. Danach den Fisch in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

Zum Anrichten zunächst die drei Soßen gitterförmig auf den Teller spritzen - zuerst die Miso-Ponzu, darüber die Sesamsoße und oben drüber die dunkle Sojasoße.

Nun je eine Handvoll gemischter Kräuter als Bett für den Fisch daneben setzen. Pro Person drei Fischescheiben auf das Salatbett setzen und fertig!

Karotten-Ingwer Suppe

Zutaten:

12 dicke Möhren

1 Zwiebel

1 EL Butter

ein Haselnuss großes Stück frischen Ingwer

1 l Gemüsebrühe

Lorbeerblatt

Salz, Rosmarin, Paprika, Chili-Pulver

Zubereitung: Die Zwiebel klein schneiden und in etwas Butter glasig dünsten. Die Karotten putzen, in grobe Stücke zerteilen und mit Gemüsebrühe, dem fein geriebenen Ingwer, dem Lorbeerblatt, Paprika, Rosmarin und etwas Salz zu den Zwiebeln geben. Die Möhren in ca. 15 Min. gar kochen. Vorsicht mit der Dosierung des Ingwers: Er schmeckt sehr intensiv und sollte fein dosiert werden. Wenn die Karotten gar sind, das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die passierte Suppe abkühlen lassen und vor dem Abfüllen in gekühlte Gläser noch mit etwas Chili-Pulver und Salz abschmecken.

Hauptgang: Marinierte Entenbrust mit Stampfkartoffeln und gedünsteten Karotten, dazu Apfelchutney und Wildbeerenmousse



Apfelchutney

Zutaten:

10 Äpfel
3 Scheibchen Ingwer, gehackt
3 Zehen Knoblauch, kleingehackt
1 Zimtstange
3-4 Nelken
1 TL Koriandersamen
Pfeffer, Salz
1 EL Honig (ersatzweise Zucker)
1 Lorbeerblatt
Zitronensaft von 2 Zitronen
500 ml Gemüsebrühe (am besten selbstgekocht, sonst fertigen
Gemüsefond kaufen)
etwas Butter

Zubereitung: Äpfel achteln, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Äpfel in etwas Butter anbraten. Die Zimtstange hinzufügen und die Äpfel bei kleiner Hitze weich kochen lassen. Den Knoblauch und den Ingwer in einem anderen Topf in Butter glasig dünsten. Dann die Nelken hinzufügen. Wenn die Äpfel etwas weich geworden sind Lorbeerblatt, Zucker oder Honig, Koriander und die Hälfte der Gemüsebrühe hinzufügen sowie die angedünstete Zwiebel-Knoblauch-Mischung. Weiter einköcheln lassen und mit der Brühe immer wieder aufgießen bis eine Marmeladen ähnliche Konsistenz entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie ggf. noch einer Prise Kardamom abschmecken. Chutney beiseite stellen und einige Stunden durchziehen lassen. Zum Anrichten Zimtstange und Lorbeerblatt raus nehmen und das Chutney vorsichtig erwärmen – es soll nicht mehr kochen!

Marinade für die Ente

Zutaten:

1 Liter Gemüsebrühe
125 ml Sojasoße
125 ml Rotwein
4 Stängel Zitronengras
2 dicke rote grob geschnittene Zwiebeln,
3 Knoblauchzehen, grob gehackt
7 Scheibchen Ingwer klein gehackt

Zubereitung: Alle Zutaten mischen und die Ente nach dem Anbraten hineinlegen. Das Fleisch muss gut mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Ente

Zutaten:

12 ausgelöste Wildentenbrüste mit Haut
neutrales Öl zum Braten (z.B. Rapsöl oder Biskin)
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Stängel Zitronengras
3-4 Nelken
Rosmarinpulver
Sojasoße zum Ablöschen
125 ml Rotwein
250 ml Brühe

Zubereitung: Entenbrüste auf beiden Seiten kurz scharf in der Pfanne anbraten, um die Poren zu schließen. Danach legt man sie für 24 Stunden in die Marinade. Nach dem Marinieren die Ente aus dem Sud nehmen, abtupfen und die Haut in kleine Karrees schneiden, damit sie sich beim Braten nicht zusammen zieht. Die Brüstchen in neutralem Öl zunächst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite braten. Die Ente soll knusprig ausgebraten werden, innen jedoch noch rosa sein. Nach dem Anbraten warm stellen.

In dem Entenfond die kleingehackte Zwiebel, den klein geschnittenen Knoblauch und das klein geschnittene Zitronengras anbraten. Mit Sojasoße ablöschen. Den Rotwein dazu geben und alles auf die Hälfte einkochen lassen. Nelken und Rosmarin dazu geben sowie die Brühe. Alles einkochen, bis die Soße die richtige Konsistenz hat. Sie wird dann später über oder unter die Entenbrüstchen auf den Teller gegeben.

Wildbeeren-Mousse

Zutaten:

je 1 Schälchen (250 g) Blaubeeren, Brombeeren und Himbeeren

Zubereitung: Beeren kurz abbrausen und alle in einen Topf geben. Mit dem Zauberstab pürieren und fertig ist die Beerensoße, die hier die sonst üblichen Preiselbeeren ersetzt.

Karotten

Zutaten:

24 kleine Karotten mit Laub

1-2 EL Butter

Zubereitung: Die Möhren sorgfältig abbürsten und das Laub bis auf einen Ansatz von etwa 2 cm abschneiden. Die Möhren ca. 8-10 Min. im Dampfgarer dämpfen bis sie bissfest sind. Das geht auch in einem normalen Topf bei kleiner Hitze und ganz wenig Wasser. In Butter schwenken und so pur auch servieren. So sind sie am gesündesten. Durch das Fett werden die Vitamine besser verwertet. Mit dem Grünansatz sind sie gleichzeitig auch Garnitur.

Kartoffeln

Zutaten:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

2 EL Butter

Milch

Salz, Muskatnuss

Zubereitung: Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Min. gar kochen, anschließend pellen. Die Kartoffeln zurück in den Topf geben und unter Zugabe von einer Prise Salz, 2 Esslöffeln Butter und je nach Mehligkeitsgrad der Kartoffel noch etwas Milch mit einem Stampfer stampfen. Stampfkartoffeln sollen ruhig noch kleine (!) Stückchen enthalten. Am Schluss noch mal mit Salz und Muskat abschmecken. Am besten reibt man frische Muskatnuss direkt hinein.

Dessert: Schwarzes Klebreisrisotto mit Apfelmus, Wildbeeren-Mascarpone, Honigmango, süßem Eischnee und Splittern von Wasabinüssen



Klebreisrisotto

Zutaten:

2 Stängel Zitronengras

500 g schwarzer asiatischer Klebreis (Asia-Markt)

2 l Kokosmilch

Zubereitung: Reis in einen Topf geben und mit Kokosmilch aufgießen. Die Milch muss fingerbreit über dem Reiserand stehen. Das Ganze einmal aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren und mit Kokosmilch aufgießen, sobald diese verkocht ist - bis der Klebreis die Konsistenz von Milchreis oder Risotto hat. Wenn man den Quellprozess abkürzen will, kann man den Reis auch am Tag vorher schon in Wasser vorquellen lassen.

Die Zitronengrasstängel grob zerteilen und mitköcheln lassen. Vor dem Anrichten wieder rausfischen!

Apfelmus

Zutaten:

4 Äpfel

Saft einer halben Zitrone

1-2 EL Zucker

gegebenenfalls etwas fein geriebenen Ingwer

Zubereitung: Äpfel in Viertel teilen, schälen und entkernen. Mit Zucker, Zitronensaft und etwas Ingwer pürieren.

Wildbeeren-Mascarpone

Zutaten:

250 g Mascarpone

250 g gemischte Beeren (z. B. Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren)

1-2 EL Honig

1 Schuss frische Milch

Zubereitung: Die Beeren pürieren und mit dem erwärmten Honig, einem Schuss Milch und dem Mascarpone gut vermischen.

Honigmango

Zutaten:

1 große reife Honigmango

Zubereitung: Mango schälen und kleine dünne Streifen (am besten mit einem Sparschäler) runter schneiden.

Gesüßter Eischnee

Zutaten:

3 Eiweiß

2 EL Zucker

Zubereitung: Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen.

Wasabinüsse

Zutaten:

200 g Wasabinüsse

Zubereitung: Die Nüsse in einem Handtuch oder in einem Gefrierbeutel mit einem Hammer oder Schnitzelklopfer grob zerschlagen.

Nun Reis, Apfelmus und Mascarponecreme in ein Whisky-Glas schichten.

Die Mangoscheibchen auf Höhe des Glasrandes zu ein-zwei "Locken" obenauf legen und eine Schaumkrone aus Eischnee darauf setzen.

Darüber die Nuss-Splitter streuen.