

Vorspeise

Herbstrolle mit Garnele, Lachs-Tatar mit Avocado, Sesam, Wasabi auf Pulpo-Carpaccio mit Fenchelsalat

für 4 Personen



Herbstrolle mit Garnele:

4 Blatt Reispapier gewässert, 4 Stück Garnelen 26/30, 80 g Eisbergsalat, ½ rote Paprika, 1 Bd. Koriander, 80 g Reis- oder Glasnudeln gekocht, nach Wunsch Champignons, Kräuter, Radieschen etc.

Reisblätter wässern und auf glatter Arbeitsfläche ausbreiten, Salat und Nudeln mittig darauf, aufteilen, Paprika, Kräuter und Garnele aufschichten, Seitenränder des Reispapiers in die Mitte einschlagen und zügig mit leichtem Druck zur Rolle aufrollen

Lachs-Tatar:

200 g Lachsfilet ohne Haut, 1 St. reife Avocado, 1 TL schwarzer Sesam, 2 TL Wasabi-Paste, Salz, Pfeffer, Sesamöl, Zitronensaft

Lachsfilet mit scharfem Messer in kleine Würfel schneiden, Avocado schälen und Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft und Sesamöl beträufeln, restliche Zutaten zugeben, und nach Geschmack abwürzen,

Pulpo-Carpaccio:

1 Stück Pulpo ca: 500g, 0,1 Weißwein, 2-3 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt Salz, Pfeffer, Limettensaft

Küchenfertiger Pulpo in 2 -3 Liter Wasser, Weißwein mit Wacholder und Lorbeer weich garen bei 95 ° ca. 1,5 – 2 Stunden je nach Größe, aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen, anschließend noch heiß in Klarsichtfolie und Alufolie zu einer Wurstrolle einrollen, im Kühlschrank über Nacht durchkühlen lassen, der Pulpo geliert, am Folgetag auspacken und mit scharfem Messer in dünne Scheiben schneiden

Fenchelsalat:

2 St. Fenchel, 50 ml. Olivenöl, 2 EL. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, halber TL. Fenchelsaat

Fenchelknolle mit Strunk auf der Aufschnittmaschine in dünne Streifen schneiden ca. 1 mm, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und zügig durchmengen. Ca. 20 Minuten stehenlassen und immer wieder durchmengen. Mit Salz und Pfeffer abwürzen eventuell noch Zitronensaft zugeben. Geröstete Fenchelsaat kurz vor dem Servieren zugeben

Hauptgang (vegetarisch)

Indischer Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit Pakora (gebackenes Gemüse im Kichererbsen-Teig) und Koriander Dipp, dazu Naan-Brot für 4 Personen



Indischer Süßkartoffel-Linsen-Eintopf:

500ml SchältoMATen Dose, 500ml Gemüsebrühe, 400g Süßkartoffelwürfel ca. 2cm ohne Schale, 400ml Kokosmilch, 200g Kichererbsen vorgegart, 200g Karottenwürfel ca. 0,5 cm ohne Schale, 200g rote Linsen, 200g Zwiebelwürfel, 50 g Tomatenmark, 20 g gehackter Ingwer, 10 g Salz, 10 g Knoblauch gehackt, 3-4 g Currypulver, 2-3 g Paprikapulver edelsüß, 3-4 g Kreuzkümmel gemahlen, 2 g Chilipulver, je 10 ml Raps und Sesamöl

Süßkartoffel, Karottenwürfel und die roten Linsen im Raps und Sesamöl anbraten, aus dem Topf nehmen, anschließend die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und den Ingwer im gleichen Topf kurz anbraten, Tomatenmark zugeben kurz mit anrösten, mit den SchältoMATen und der Gemüsebrühe auffüllen, ca. 5 min köcheln lassen, dann die angebratenen Zutaten zugeben, abwürgen und ca. 12 -15 Minuten weiterkochen, die abgetropften Kichererbsen und die Kokosmilch zugeben und nochmal 5 Minuten kochen lassen. Nach Geschmack mit den angegebenen Gewürzen abwürgen.

Pakora:

200 g geriebene Kartoffel, 100 g Blumenkohl in feine Streifen geschnitten, 100g Zwiebelscheiben fein geschnitten, 50 g junge Spinatblätter, 100g Kichererbsenmehl, Salz, Pfeffer, Harissa, Kreuzkümmel gemahlen, Currypulver, Öl zum Ausbacken,

das Gemüse und die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Kichererbsenmehl vermengen und mit den Gewürzen nach Geschmack abwürgen, das Gemisch sollte eine klebrige Konsistenz haben, mit den Händen zu kleinen Klößchen formen und im vorgeheizten Öl bei ca. 170g goldbraun ausbacken.

Koriander-Dipp:

1 Bd. Minze, 1 Bd. Koriander, ½ Chilischote grün, 50 g Zwiebelwürfel weiß, 1 St. Knoblauchzehe, 1 TL. Salz, 1 EL Limettensaft, 250 g Naturjoghurt, 3 EBl. Sprudelwasser,

Minze und Koriander waschen und Trockenschleudern, mit der Chilischote, den Zwiebelwürfeln Knoblauch, Salz, Limettensaft und dem Mineralwasser in einer Küchenmaschine fein pürieren, zum Schluss den Joghurt zugegeben und glattrühren

Naan-Brot:

130 g warmes Wasser, 3,5g Trockenhefe oder 10 g frische Hefe, 1 TL. Zucker, 1 EBl. Olivenöl, 75g Naturjoghurt, ½ TL. Salz, 300 g Weizen-Mehl Typ 405,

zum Bestreichen: 15 g Butter geschmolzen, Salz, Pfeffer, Knoblauch frische Kräuter nach Belieben, z.B. Koriander, Schnittlauch, Petersilie

Lauwarmes Wasser, Hefe und Zucker in einer Schüssel verrühren und ca. 10 Min. stehen lassen, bis es schäumt. In einer großen Schüssel **Mehl** mit dem **Hefewasser, Olivenöl, Joghurt und Salz vermengen**. Mit den Knethaken oder den Händen zu einem **glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten**. Den Teig in eine leicht **eingölte Schüssel** legen. Mit Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort **1-2 Std. gehen lassen**, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Den Teig in **8 Stücke** teilen, jedes zur Kugel formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche **dünne, ovale Fladen ausrollen**. **Pfanne erhitzen**, erst wenn sie richtig heiß ist, die Fladen **ohne Zugabe von Fett** bei guter Mittelhitze (ca. Stufe 7 von 9) **backen**, bis sich Blasen bilden und die Unterseite gebräunt ist, das dauert ca. 1 Minute. Umdrehen und auch auf der Rückseite ebenfalls kurz backen, bis sich braune Punkte bilden. Butter schmelzen und mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben Knoblauch hinzufügen und die Naan Brote damit bestreichen. Mit Kräutern (Koriander, Petersilie oder Schnittlauch) bestreuen.

Hauptgang (Wild)

Spessart Hirschkeule in kräftiger Hollunder-Jus mit zweierlei Schwarzwurzel und Maronen-Rotkohl-Strudel

für 4 Personen



Hirschkeule in Holundersoße:

½ Tl Anissaat, 6 Pimentkörner, 1 Tl schwarze Pfefferkörner, 1 Stück Hirschkeule (1 kg, z. B. aus der Nuss), 200 g Knollensellerie, 100 g Möhren, 150 g weiße Zwiebeln, 0,1 Liter Öl
2 El Butter, Salz, Zucker, 1 TL Wildgewürz Ingo Holland, 200 ml Rotwein, 0,5 Liter Fleischbrühe, 1 Tl Speisestärke, 3-4 EL Holundermark (ersatzweise Holundersirup), 2 Tl Honig,

Anis, Piment und Pfeffer im Mörser zerstoßen, das Fleisch damit rundum würzen. Sellerie, Möhren und Zwiebeln putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 5 El Öl und 1 El Butter in einem Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz würzen und in dem Bräter auf beiden Seiten anbraten. Keule aus dem Bräter nehmen und das Gemüse darin in 15 Minuten braun braten. 1 Tl Zucker und Wildgewürz zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Mit Fleischbrühe auffüllen. Hirschkeule wieder in den Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 140 Grad 120 Minuten garen. Bräter mit der Keule aus dem Backofen nehmen. Keule in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen warmhalten. Bratfond und Gemüse durch ein Sieb in einen Topf streichen. Fond mit Holundermark aufkochen und mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Sauce mit Salz und Honig abschmecken.

Rotkohl-Maronen-Strudel:

1 Pck. ca. 120 gezogener Strudelteig, 600 g Rotkraut fein geschnitten oder gehobelt, 1 Zwiebel in Ringe geschnitten, Olivenöl, 2 EL Zucker, Kümmel, 125 g Crème fraîche, frischer Majoran, 100g Maronen vorgegart, 3 Eßl. Balsamico Essig, Butter zerlassen, Salz und Pfeffer

Zucker mit Olivenöl in einer heißen Pfanne erhitzen. Zwiebel kurz andünsten und Rotkraut begeben, durchrühren und Essig dazugeben. Ca. 20 Min. bei kleiner Flamme zugedeckt unter häufigem Rühren dünsten, abkühlen lassen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel gut würzen. Zwei Teigblätter auf ein Küchentuch legen, mit Butter bestreichen. Jeweils die Hälfte der Rotkrautfüllung auf das untere Teigdrittel platzieren, Creme Fraîche mit Majoran und Maronen darauf verteilen, Teig seitlich einschlagen, von unten mit Hilfe des Küchentuches einrollen. Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen oder in eine befettete Form legen, nochmals mit zerlassener Butter bestreichen, Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen oder in eine befettete Form legen, nochmals mit zerlassener Butter bestreichen, im vorgeheizten Ofen bei 190°ca. 30 Minuten backen

Schwarzwurzelpüree:

400 g Schwarzwurzeln, 1 Kartoffel (180 g), Salz, 150 ml Schlagsahne
100 ml Vollmilch, 1 Tl Butter Muskat, 1 Spritzer Zitronensaft

Schwarzwurzeln und Kartoffel sorgfältig waschen, putzen, schälen und klein schneiden, in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben, aufkochen und ca. 15 Minuten weich garen.
Sahne und Milch in einem Topf cremig einkochen. Schwarzwurzeln und Kartoffeln abgießen und gut ausdämpfen lassen. In einen Mixer geben und mit der Sahne-Milch-Creme (80-100 ml) und der Butter sehr fein pürieren. Zurück in einen Topf füllen mit Salz, Muskat und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.

Hauptgang (Fisch)

Rotbarsch-Medailon im Brickteigmantel auf Gemüsebeet mit Curry-Kokosschaum für 4 Personen



Rotbarschfilet im Brickteig:

800g Rotbarschfilet (Lions), 2 Eier getrennt, 3-4 EL Limettensaft, 1 St.Zitronengras, 8 Brickteigblätter, 2 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer, 75 g Sahne,

Das Rotbarschfilet in 8 gleich große Stücke a ca.75g schneiden, restliches Filet kleinschneiden und im Tiefkühlfach anfrieren lassen. Butterschmalz erhitzen, die Filets darin von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Limettensaft beträufeln, Zitronengras fein hacken und die angebratenen Filets damit bestreuen. Angefrorenes Filet im Mixer mit Sahne und Eiweiß zu einer Farce verarbeiten mit Salz, Limettensaft abwürzen. Ein Löffel Farce auf ein Brickteigblatt geben, ein Fischfilet daraufsetzen und zu einem Päckchen zusammendrehen, dann mit Eigelb bestreichen. Etwa 6 – 10 Minuten im Backofen backen.

Curry-Kokosschaum:

1 Apfel, 1 Schalotte, 75 g Butter, 2 EL Kokosraspel, 1-2 EL Curry, 0,1 l trockener Weißwein, 200 ml Geflügel Fond, 5 EL, Noilly Prat, 75 g Sahne, 75 g Crème Fraiche, Salz, Pfeffer, Zucker, 3-4 EL Orangensaft

für die Soße Apfel und Schalotten schälen und würfeln.15 g Butter in einem Topf schmelzen, Apfel, Schalotten und Kokosraspel darin andünsten. Mit Curry bestäuben und leicht anrösten. Weißwein, Fond und Vermouth zufügen und ca. 15 Minuten einkochen lassen.75 g Sahne und Crème Fraiche unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Orangensaft abschmecken. Restliche gut gekühlte Butter nach und nach unterrühren, kurz mitkochen und die Soße pürieren. Soße durch ein Sieb streichen, vor dem anrichten kurz mit dem Pürierstab zu einem Schaum pürieren.

Gemüsebeet:

200 g Sojasprossen, 200 g Zuckerschoten, 1 rote Paprika, 100 g Bambus (Asia Shop), 100 g Shiitake Pilze, 2 St. Pak-Choi, 100 g Karotten

Das Gemüse in feine Streifen schneiden, im Sesamöl anbraten und mit Salz, gehacktem Ingwer und Currypulver abschmecken.

Hauptgang (Fleisch)

**Zweierlei vom Bio Weiderind -
geschmort in Burgundersoße mit
Speckbohnen und gefüllter
Kartoffelkloß auf Kürbisgemüse**
für 4 Personen



Geschmorte Rinderkeule:

150 g Zwiebeln, 200 g Karotten, 100 g Knollensellerie, 2 Knoblauchzehen, 200 g Champignons
2000 g Rinderkeule vom Rind, ohne Knochen, 1 EL Tomatenmark, 250 ml Rotwein, trocken,
1000 ml Gemüse-, oder Fleischbrühe, 5 Thymianzweige, Salz & Pfeffer,
Neutrales Öl zum Braten

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch schälen und anschließend in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Danach einen Bräter mit wenig Öl erhitzen. Die Rinderkeule abtupfen und von allen Seiten mit Salz einreiben. Anschließend auf jeder Seite für ca. 5-8 Minuten goldbraun anbraten. Das Fleisch danach herausnehmen. Anschließend das Gemüse in den Bräter geben und für weitere 5-8 Minuten anbraten. Wenn alles gut Farbe bekommen hat, die Temperatur reduzieren, das Tomatenmark dazugeben und für weitere 2-3 Minuten mit anschwitzen. Anschließend alles mit Rotwein ablöschen, die Brühe dazu gießen und alles einmal aufkochen lassen. Nun den Thymian dazu zupfen und die gebratene Rinderkeule in die Flüssigkeit legen. Den Bräter mit einem Deckel bedecken und für ca. 3-3,5 Stunden schmoren lassen. Wenn das Fleisch weich ist, aus der Soße nehmen und in die gewünschten Portionen schneiden. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelkloß:

500 g geriebene rohe Kartoffeln;
500 g geriebene gekochte Kartoffeln (vom Vortag);
1 Ei; Salz; Etwas Mehl

Die geriebenen, rohen Kartoffeln in ein sauberes Küchentuch geben und das Kartoffelwasser auspressen. Dann die rohen Kartoffeln mit den gekochten, geriebenen Kartoffeln vermengen, das Ei zugeben, salzen. So viel Mehl darunter kneten, dass der Kartoffelteig nicht mehr an den Händen klebt.

Für die Füllung ca. 200 g von der geschmorten Rinderkeule in feine Würfel schneiden mit ca. 3 EL. von der Schmorflüssigkeit begießen und im Kühlschrank erkalten lassen, dann mit den Händen zu 8 kleinen Klößchen formen, Kloßteig in ca. 100 g Portionen abwägen und zu flachen Kreisen formen, Fleischklößchen daraufsetzen und zügig zu einem großen Kloß formen, in kochendem Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen und dann langsam ca. 25 Minuten bei 90 ° heißem Wasser ziehen lassen.

Kürbisgemüse:

1 Hokkaidokürbis, 2 Knoblauchzehen, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1-2 TL Kräuter der Provence, 4 EL Olivenöl

Für das Gemüse den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch mit Schale in Scheiben schneiden. Den Backofen auf **180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft)** vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder pressen. Den Kürbis und den Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter und dem Olivenöl marinieren. Alles auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Backofen **ca. 20 Minuten** backen.

Speckbohnen:

600 g gekochte grüne Bohnen, 150 g Zwiebelwürfel, 100 g Speckwürfel, 3 EL. Olivenöl, 1 EL. etwas Bohnenkraut, 2 EL. Tomatenwürfel, 1 EL. Butter, 1- 2 Knoblauchzehen zerdrückt, Salz, Pfeffer, Zwiebel und Speckwürfel in Olivenöl anbraten, Bohnen zugeben, ca. 4-5 Minuten andünsten, dabei mehrmals wenden, Kraut, Tomatenwürfel, Butter und Knoblauch zugeben und weiter 1- 2 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Dessert

Lucis Birne Helene

für 4 Personen



Für den Schokoladenbiskuit:

70 g gemahlene Mandeln, 70 g Puderzucker, 2 Eier, 3 Eiweiß, 45 g Zucker, 55 g Mehl, 20 g Kakaopulver, 25 g flüssige Butter. Für den Schokoladenbiskuit Mandeln, Puderzucker und Eier dickcremig aufschlagen. Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Ein Drittel des Eischnees unter die Eiermasse ziehen, den restlichen Eischnee darauf geben. Mehl und Kakao mischen und darüber sieben. Vorsichtig, aber zügig unterheben. Zum Schluss die warme Butter unterziehen. Teig auf einem Backblech verstreichen und bei 180°C Umluft 8-12 Minuten backen. Aus dem erkalteten Biskuit mit einem Dessertring 16 Kreise ausstechen

Für das Birnenragout:

100 g Zucker, 1/2 Vanilleschote (Mark), 500 g Birnen (geschält und gewürfelt), 10 ml Williams Birnenbrand
Für das Birnenragout den Zucker mit 200 ml Wasser und dem Vanillemark aufkochen, die Birnen dazugeben und bei mittlerer Temperatur weich garen (die Garzeit hängt vom Reifegrad ab, daher ab und zu probieren). Dann den Schnaps dazugeben und bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Die Birnen abseihen und den Fond auffangen. Einen Biskuitboden in einen passenden Tortenrahmen einlegen und dünn mit etwas Birnenfond bestreichen. Schokomousse darauf verteilen. Birnenwürfel in die Mousse drücken. Den zweiten Biskuit auflegen, andrücken und ebenfalls mit etwas Fond bestreichen. Mindestens eine Stunde kaltstellen

Für die Schokoladenmousse:

80 g dunkle Kuvertüre oder Schokolade (70% Kakaoanteil), 2 Eigelb, 20 g Zucker, 1 Blatt Gelatine, 150 ml Sahne, cremig geschlagen. Für die Schokoladenmousse die Kuvertüre über dem warmen Wasserbad schmelzen. Eigelb und Zucker dickcremig aufschlagen. Gelatine im Einweichwasser erhitzen und auflösen, dann den Eigelbschaum untermischen. 1/3 der Sahne in die etwa 50°C warme Kuvertüre rühren, den Eigelbschaum unterziehen, dann die restliche Sahne unterheben.

Für die Vanillemousse:

35 ml Milch, 35 ml Sahne, 1/2 Vanilleschote (Mark), 1 Eigelb, 20 g Zucker, 1 1/2 Blatt Gelatine, 110 ml Sahne, cremig geschlagen. Für die Vanillemousse Milch, Sahne und Vanille aufkochen. In einer Schüssel Eigelb mit Zucker verrühren und heiße Flüssigkeit dazu geben. Zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren leicht andicken lassen. Vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen, Sahne unterheben und auf die Biskuitböden geben. Mindestens 1 Stunde kaltstellen

Für die Glasur:

1 Blatt Gelatine, 1/4 TL Zimt. Für die Glasur 150 ml Birnenfond abmessen. 2-3 EL abnehmen, erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Mit dem restlichen Fond vermischen und abkühlen lassen. Ein Viertel der Flüssigkeit mit dem Zimt verrühren. Zuerst den klaren Fond auf die fest gewordene Vanillemousse geben, dann mit dem Spritzbeutel die Zimtglasur auftragen. Nochmals 3 Stunden kaltstellen

Für die karamellisierten Birnenblätter:

1 große Birne, Zucker zum Wälzen. Für die Birnenblätter die Birne in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Beide Seiten in Zucker wälzen und die Birnenscheiben im vorgeheizten Backofen bei 160°C 15 Minuten lang trocknen. Anschließend die Birnenscheiben wenden und weitere 15 Minuten backen, bis der Zucker karamellisiert ist und die Scheiben fest geworden sind. Auskühlen lassen und die Törtchen damit dekorieren. Die Birnenblätter können in einem luftdichten Behälter 2-3 Tage aufbewahrt werden