

Rezepte

Gourmettreff

Kurs 46/3

Dr. Georg Dippel

01.07.2015

Leitung und Rezeptauswahl : Sigi Körner

Inhaltsverzeichnis

Kurs 46 / 3	1
Thunfisch vom Grill auf Zuckererbsen mit Minze	2
Kalbsherz und -niere vom Grill mit Kartoffelsalat	4
Hochrippe vom Grill und Zuckererbsen mit Minze	6
Spareribs mit Cajungemüse	8
Holunderblüten-Mousse mit Erdbeeren	10

Kurs 46 / 3

(01.07.2015)

Thunfisch vom Grill auf Zuckererbsen mit Minze

Zutaten (für 4 Port.)

Fisch :

200 g Thunfisch
Olivenöl
40 g Salz
 $\frac{1}{2}$ Tl schwarzer Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ Tl rote Pfefferbeeren
 $\frac{1}{2}$ Tl weißer Pfeffer

Zuckererbsen :

500 g Zuckererbsen
10 g Salz
5 g Zucker
50 g Butter
Minze
Weißwein

Zubereitung

Vorspeise

1. Thunfisch in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden mit Olivenöl beidseitig einpinseln und ca. 1 Std ruhen lassen.
2. Das Salz mit den 3 Pfeffersorten in einem Mörser grob zerkleinern.
3. Die Thunfischscheiben auf dem Grill scharf anrösten (bis zu einer ungefähren Kerntemperatur von 40°C), mit der Salz-Pfeffer-Mischung bestreuen und ca. 10 min ruhen lassen.
4. Die Zuckererbsen waschen. 2 l Wasser mit dem Salz und Zucker aufkochen, Zuckerschoten darin ca. 2 min blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken.
5. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Zuckererbsen zugeben und heißschwenken. Minze in feine Streifen schneiden, zugeben, mit etwas Weißwein abspritzen und mit Salz würzen.
6. Thunfisch in 1 cm dicke Tranchen schneiden und mit den Zuckererbsen anrichten.



Kalbsherz und -niere vom Grill mit Kartoffelsalat

Zutaten (für 4 Port.)

Kalbsherz :

400 g Kalbsherz
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Kalbsniere :

1 Kalbsniere
150 g fetter Bauchspeck

Kartoffelsalat :

1,5 kg festk. Kartoffeln
200 g rote Zwiebeln
300 ml Gemüsebrühe
100 ml weißer Essig
2 El Senf
Salz
200 ml Öl
1 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Radieschen

Zubereitung

Hauptgericht

1. Das Kalbsherz von allen Sehnen befreien, Fett am Herz lassen, längs halbieren, in 1,5 cm dicke Tranchen schneiden, beidseitig mit Öl einstreichen und ca. 30 min ruhen lassen.
2. Dann von beiden Seiten scharf angrillen und sanft auf 58°C Kerntemperatur weitergrillen. Vor dem Servieren ca. 10 min ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kalbsniere säubern und wässern. Den Bauchspeck in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, blanchieren und trocken tupfen. Die ganze Niere in Speck wickeln und mit Küchengarn binden.
4. Die Niere bei mittlerer Hitze rundum angrillen und bei indirekter Hitze ca. 45 min weitergrillen bis eine Kerntemperatur von 58°C erreicht ist. Vor dem Servieren ca. 10 min ruhen lassen.
5. Die Kartoffeln in der Schale kochen, etwas auskühlen lassen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, Essig, Senf, Salz und Zwiebelwürfel zugeben, nochmals kurz aufkochen lassen, über die Kartoffelscheiben gießen und zugedeckt 20 min ziehen lassen.
6. Schnittlauch in Röllchen und die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Vor dem Servieren das Öl über die Kartoffeln geben und den Schnittlauch und die Radieschen unterheben.



Hochrippe vom Grill und Zuckererbsen mit Minze

Zutaten (für 4 Port.)

Fleisch :

500 g Hochrippe vom Rind

Würzöl :

schwarzer Pfeffer

Rosmarinnadeln

Knoblauch

Ingwer

Olivenöl

Würzsalz :

20 g grobes Meersalz

200 g gemahlener Kaffee

kleines Stück Vanilleschote

$\frac{1}{2}$ Msp. Zimt

$\frac{1}{2}$ Tl schw. Pfeffer

$\frac{1}{2}$ Msp. Nelkenpulver

$\frac{1}{2}$ Msp. gemahlener Piment

$\frac{1}{2}$ Msp. Muskatnuss

Zuckererbsen :

500 g Zuckererbsen

10 g Salz

5 g Zucker

50 g Butter

Minze

Weißwein

Salz

Zubereitung

Hauptgericht

1. Für das Würzöl den Pfeffer grob mörsern, Rosmarin, Knoblauch und Ingwer fein hacken, alles mit Olivenöl gut verrühren und 24 Std ziehen lassen.

2. Für das Würzsalz das Meersalz, Kaffee, Vanilleschote, Zimt, Pfeffer, Nelken, Piment und Muskatnuss fein mörsern.

3. Die Hochrippe in 3 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Würzöl bestreichen, von beiden Seiten scharf angrillen und dann bei nicht zu starker, indirekter Hitze 3. 25 min weiter grillen bis eine Kerntemperatur von 58°C erreicht ist.

4. Vor dem Servieren ca. 10 min bei 60°C ruhen lassen. Die Fleischscheiben in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und mit dem Würzsalz würzen.

5. Die Zuckererbsen waschen. Ca. 2 l Wasser mit Salz und Zucker aufkochen, Zuckerschoten darin ca. 2 min blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Erbsen zugeben und heiß schwenken. Minze in feine Streifen schneiden, zu den Erbsen geben, mit etwas Weißwein abspritzen und mit Salz abschmecken.



Spareribs mit Cajungemüse

Zutaten (für 4 Port.)

Spareribs :

800 g dicke Schälrippchen
vom Schwein
200 ml Obsexsig
100 g Zucker
2 Lorbeerblätter
 $\frac{1}{2}$ Tl Pfefferkörner

Marinade :

75 ml Ketchup
20 g Honig
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Tl edelsüßes Paprikapulver
1 Tl Curry
 $\frac{1}{2}$ Tl frischer Majoran
 $\frac{1}{2}$ Tl frischer Rosmarin
 $\frac{1}{2}$ Tl frischer Thymian
Salz
schw. Pfeffer
Tabasco
 $\frac{1}{2}$ El Sojasauce
1 El Cognac

Cajungemüse :

300 g grüne Paprika
300 g Stangensellerie
200 g Zwiebeln
Olivenöl

Würzmischung :

50 g Salz
2 Tl schw. Pfeffer
1 Tl Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen
1 Tl Oregano
1 Tl Thymian

Zubereitung

Hauptgericht

1. Reichlich Wasser mit dem Essig, Zucker, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern aufkochen, die Schälrippchen als Ganzes (maximal 5 Knochen) darin 10 min köcheln und 12 Std im Kochwasser auskühlen lassen.

2. Für die Marinade den Ketchup mit Honig, fein gehacktem Knoblauch, Paprikapulver, Curry, Majoran, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, Tabasco, Sojasauce und Cognac intensiv mischen. Über die gut abgetrockneten Schälrippchen geben und weiter 12 Std marinieren.

3. Für das Cajungemüse den Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Den Stangensellerie entfädern und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den Paprika in Olivenöl anrösten, Zwiebeln und Sellerie zugeben und alles bissfest garen.

4. Für die Würzmischung den Knoblauch fein hacken und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano und Thymian fein mörsern und das Gemüse damit abschmecken.

5. Die marinierten Spareribs auf dem Grill von beiden Seiten knusprig grillen, in Portionsstücke schneiden, mit der Würzmischung verfeinern und mit dem Cajungemüse und der restlichen Marinade als Dip servieren.



Holunderblüten-Mousse mit Erdbeeren

Zutaten (für 4 Port.)

5 Bl. weiße Gelatine
300 g Joghurt
100 g Quark
1 Msp. Zitronenabrieb
20 g Zucker
50 ml Holunderblütensirup
150 ml Sahne
50 g weiße Schokolade
150 g frische Erdbeeren
50 ml Erdbeersirup

Garnierung :

Minzeblätter
Späne von weißer Schokolade

Zubereitung

Dessert

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Joghurt mit dem Quark, dem Zitronenabrieb, dem Zucker und dem Sirup glatt rühren. Die Sahne steif schlagen.
2. Die ausgedrückte Gelatine in einem Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. 2 El von der Crème in die Gelatine rühren und dann mit der Crème verrühren.
3. Die weiße Schokolade hacken, über dem Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen und dann unter die Crème rühren. Die Sahne unter die Creme heben und in eine Schüssel füllen. Abgedeckt mindestens 3 Std kalt stellen.
4. Die Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und in Stückchen schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Sirup vermischen.

5. Zum Servieren von der Mousse Nocken abstechen und mit den Erdbeeren anrichten. Mit Minze und Schokoladenspänen garnieren.



