

| Lanz kocht - Das Menü am 10. August 2012 | „Das Olympia-Menü“

Vorspeise: *Taboulé mit Hummus von Lea Linster*

Zutaten für vier Personen

Taboulé:

2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Thymian
250 g	Couscous
0,5 Schote	Paprika, rot
0,5 Schote	Paprika, gelb
0,5 Schote	Paprika, grün
2	Tomaten
1	Zwiebel, rot
1	Orange
1	Limette, unbehandelt
0,5	Grapefruit
0,5 Bund	Basilikum
0,5 Bund	Koriander
3 EL	Melfor-Essig, wahlweise Weißweinessig
3 – 4 EL	Olivenöl
	Meersalz



Hummus:

1 Zehe	Knoblauch
1 Dose	Kichererbsen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Sesam, geröstet
	Kreuzkümmel
	Kurkuma
	Piment d'Espelette
	Salz

Zubereitung

Taboulé:

Knoblauch und Thymian in 500 Milliliter Salzwasser aufkochen und danach aus dem Wasser fischen. Nun das Couscous in das Wasser geben und fünf Minuten darin quellen lassen.

Inzwischen die drei Paprikasorten, die Tomaten und die Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden.

Die Orange dick schälen (die weiße Haut muss auch entfernt sein), dann die Orangenfilets mit einem kleinen, scharfen Messer aus den Trennwänden lösen. Die Filets in kleine Würfel schneiden. Die Limette heiß abwaschen, mit Küchenpapier trocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen.

Das Gemüse, die Orangenfilets und die Limettenschale unter das Couscous geben und mit Limetten-, Grapefruitsaft und Salz abschmecken.

Basilikum und Koriander waschen und fein schneiden. Zum Schluss etwas Melfor-Essig, das Olivenöl und die fein geschnittenen Kräuter darunter ziehen.

Hummus:

Die Knoblauchzehe putzen, entkeimen und fein hacken. Mit den Kichererbsen, dem Olivenöl, Sesam und jeweils einer Prise Kreuzkümmel, Kurkuma, Piment d'Espelette und Salz mischen und pürieren.

Auf einem großen Teller anrichten.

Tipp:

Dazu passt ein frisches Fladenbrot.

Idee: Lea Linster

Zwischengang: *Sashimi vom Wagyu Beef mit Auberginen-Misopüree, confiertem Eigelb und PonzusöÙe von Ali Güngörmüs*

Zutaten für vier Personen

Rind:

500 g Wagyu Beef
 50 g Butter
 Maiskeimöl zum Anbraten
 Pfeffer
 Salz

Auberginen-Misopüree:

2 Auberginen, ca. 400 g
 0,5 Zitrone
 10 g Misopaste
 1 EL Ducca
 Olivenöl
 Cayennepfeffer
 Butter
 Salz



Eigelb:

500 ml Butter, braun
 4 Eier, bio
 Fleur de Sel
 Pfeffer

SoÙe:

230 ml SojasoÙe
 160 ml Limettensaft
 50 ml Mirin
 50 ml Pflaumenwein
 8 Bonitoflocken
 200 ml Butter, braun
 2 EL Tobiko Kaviar, Fliegenfisch Kaviar
 2 EL Schnittlauchröllchen
 Speisestärke

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Rind:

Zuerst das Fleisch parieren (von Sehnen und Fett befreien). Anschließend salzen, in Öl scharf von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten warm halten. Das Fleisch pfeffern und in einer Pfanne in zerlassener Butter von allen Seiten wenden.

Auberginen-Misopüree:

Den Zitronensaft auspressen. Die Auberginen schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft würzen. Anschließend in einer Pfanne langsam weich schmoren. Danach die Auberginen in einer

Küchenmaschine mit der Misopaste und einigen Butterflocken pürieren. Das Ganze mit Ducca, etwas Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Eigelb:

Die Butter in einer Kasserolle auf circa 60 Grad erhitzen. Die Eier trennen, das Eigelb vorsichtig mit einer Schaumkelle in die Butter geben und darin 15 Minuten ziehen lassen. Das Eigelb herausnehmen und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Soße:

Die Sojasoße mit Limettensaft, Mirin und Pflaumenwein aufkochen. Mit etwas Speisestärke leicht eindicken. Die Bonitoflocken dazugeben und 24 Stunden ziehen lassen. Das Ganze passieren und zum Schluss mit der braunen Butter, dem Kaviar und den Schnittlauchröllchen vermischen.

Das Roastbeef in Scheiben schneiden und auf das Misopüree geben. Mit dem Eigelb und der Soße anrichten.

Idee: Ali Güngörmüs

1. Hauptgang: *Rehrücken im Speckmantel mit Selleriepüree und Gewürzbrot* **von Andreas Caminada**

Zutaten für vier Personen

Geflügelfarce:

1	Hähnchenbrust, gewürfelt und leicht angefroren
100 g	Sahne
	Pfeffer
	Salz

Rehrücken:

500 g	Rehrücken, ausgelöst
6 - 8 Scheiben	Speck, hauchdünn
4 – 5 EL	Bratbutter
2	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
1 Zweig	Rosmarin
1 dl	Cassislikör
5 dl	Wildfond
	Pfeffer
	Salz



Gewürzbrot:

2 Scheiben	Toastbrot
1 EL	Marmelade
	Lebkuchengewürz
	Butter
	Pfeffer
	Salz

Selleriepüree:

1 Knolle	Sellerie
	Butter
	Rahm
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

Geflügelfarce:

Die Hähnchenbrustwürfel mit der Sahne und etwas Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine zu einer feinen Masse aufmischen.

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Rehrücken:

Vom Rehrücken die Silberhäutchen entfernen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Den Speck mit der Geflügelfarce bestreichen, den Rehrücken darauf legen und straff einrollen. Das Fleisch in der Bratbutter mit den Wacholderbeeren, Lorbeerblättern und Rosmarin rundum drei bis vier Minuten anbraten, dabei fleißig mit einem Löffel Bratbutter über das Fleisch gießen. Danach fünf Minuten in der Ofenmitte im vorgeheizten Backofen garen. An einem warmen Ort zehn Minuten ruhen lassen. Den Bratansatz mit dem Likör und

Wildfond ablöschen und einkochen, bis sich die Soße bindet. Durch ein Sieb in eine neue Pfanne gießen und warm stellen.

Gewürzbrot:

Die Toastbrote halbieren, mit Marmelade bestreichen und mit etwas Lebkuchengewürz, Salz und Pfeffer abschmecken. In Würfel schneiden und in einer Teflonpfanne mit etwas Butter knusprig braten.

Selleriepüree:

Knollensellerie schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser ganz weich köcheln und kurz ausdämpfen lassen. Danach in einer Küchenmaschine mit Butter und etwas Sahne fein pürieren. In einen Topf geben, abschmecken und für das Anrichten bereithalten.

Den Rehrücken aufschneiden und mit dem Selleriepüree, der Soße und den Gewürzbrotwürfelchen anrichten.

Idee: Andreas Caminada

2. Hauptgang: Australian Barbecue von Alfons Schuhbeck

Zutaten für vier Personen

Ketchup:

1	Zwiebel, mittelgroß
750 g	Tomatenstücke, aus der Dose
25 g	Tomatenmark
20 g	Zucker, braun
0,5 Stange	Zimt, klein
1	Lorbeerblatt
1 TL	Senfkörner, gelb
2 Scheiben	Ingwer
3	Kardamomkapseln
1	Gewürznelken
0,5 TL	Koriander
7 g	Puderrucker
100 ml	Weißweinessig
2 TL	Rosenwasser
2 TL	Salz, 12 g
1 TL	Curry, mild
0,5 TL	Piment, gemahlen
1 – 2 EL	Weißweinessig, zum Abschmecken
	Ananassaft
	Mangosaft
	Chilipulver, mild

Senfketchup:

1 EL	Senf, süß
1 EL	Senf, scharf
6 EL	Tomatenketchup
0,25 – 0,5 TL	Wattleseed-Samen

Ingwermayonnaise:

1	Ei
0,5 TL	Dijonsenf
1 EL	Einlegesaft vom Ingwer
150 ml	Speiseöl, neutral
2 EL	Ingwer, eingelegt
0,5 TL	Knoblauch, fein gerieben
0,5 TL	Ingwer, fein gerieben
1 – 2 EL	Pistazien, gehackt
1 – 2 EL	Macadamianüsse, gehackt
	Chilisalz, mild

Mango-Chili-Dip:

2	Mangos, vollreif
1 TL	Ingwer, eingelegt, klein gehackt
1 TL	Ingwer, kandiert
1	Lauchzwiebel
1 EL	Olivenöl, mild
	Chili, mild
	Salz



Avokadospalten:

40 g Cornflakes
0,5 TL Zatar
1 Avokado, reif und fest
1 EL Öl
Zitronensaft

Fleisch:

4 Rinderrückensteaks, à 150 g, küchenfertig
4 Straußenfiletstücke, à 150 g
1 EL Öl
50 g Butter
Knoblauchscheiben
Ingwerscheiben
Zitrusschalenstreifen
Rosmarin
Murray Riversalt
Tasmanischer Pfeffer
Buschtomaten aus der Mühle, getrocknet

Zubereitung

Ketchup:

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit den Tomaten, Tomatenmark, braunem Zucker, Zimt, Lorbeerblatt und Senfkörner in einen Topf geben. Ingwer, Kardamom, Nelke und Koriander in einen Einwegteebeutel geben, verschließen und ebenfalls in den Topf geben.

Bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen in einer Pfanne den Puderzucker zu einem hellen Karamell schmelzen, mit dem Essig ablöschen und auf gut die Hälfte einköcheln lassen.

Das Tomatenmus mit einem Stabmixer pürieren. Mit der Essigreduktion, Rosenwasser, Salz, Curry, Chili, Piment und etwas frischem Essig abschmecken. Nach Belieben noch etwas Ananassaft und Mangosaft dazu geben und abkühlen lassen.

Senfketchup:

Je einen Esslöffel süßen und scharfen Senf mit zehn Esslöffeln des selbst gekochten Ketchups und dem vorgefertigten Ketchup vermischen. Mit gemahlene Wattleseed-Samen würzen. Den übrigen selbst gekochten Ketchup anderweitig verwenden.

Ingwermayonnaise:

Eigelb mit Senf und Ingwersaft in einen Mixbecher geben und mit Chilisalz würzen. Das Öl mit einem Stabmixer nach und nach unterrühren. Den Ingwer klein hacken mit dem fein geriebenen Knoblauch, geriebenem Ingwer, gehackten Pistazien und Macadamianüssen unterrühren. Gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

Mango-Chili-Dip:

Das Mangofleisch vom Kern schneiden, die Schale mit einem Messer abschneiden und die Frucht in einen halben bis einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Hälfte davon mit einem Stabmixer pürieren und mit den Würfeln vermischen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit beiden Ingwersorten und dem Olivenöl unter die Mango mischen. Mit Salz und Chili würzen.

Avokadospalten:

Die Cornflakes mit einem Rollholz zerbröseln und mit Zatar vermischen. Die Avokado halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, in den Bröseln wenden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl auf beiden Seiten anbräunen.

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Fleisch:

In die mittlere Schiene des Backofens ein Ofengitter und darunter ein Abtropfblech schieben.

Die Rinderrückensteaks und Straußenfilets in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, auf das Gitter legen und circa 30 Minuten rosa durchziehen lassen.

In einer Pfanne die Butter erwärmen, die Gewürze hinein geben, darin einige Minuten ziehen lassen, mit Murray Riversalt und Tasmanischem Pfeffer aus der Mühle würzen und das gebratene Fleisch darin wenden. Die Steaks auf warme Teller legen, die Dips in Schälchen füllen, außen herum stellen und die Buschtomaten aus der Mühle darüber mahlen. Wahlweise mit beliebigen Kressearten dekorieren.

Tipp:

Nach Belieben können die Steaks nach dem Braten auch hervorragend in Sweet Chilisoße gewendet werden.

Idee: Alfons Schuhbeck

Dessert: *Key Lime Pie with honeyed Mascarpone Cream von Cornelia Poletto*

Zutaten für vier Personen

Mürbeteig:

2	Limetten, unbehandelt
50 g	Butter, kalt
50 g	Zucker
2	Eier
100 g	Mehl
	Erbsen, getrocknet (zum Blindbacken)

Limettencreme:

6	Limetten, unbehandelt
140 g	Zucker
2 Blatt	Gelatine
120 g	Eigelb
160 g	Crème fraîche

Baiser:

6	Eier
175 g	Zucker
0,25 TL	Weinstein

Eis:

50 g	Pinienkerne
250 ml	Sahne
125 g	Mascarpone
3 EL	Honig
	Limettensaft, zum Abschmecken



Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Mürbeteig:

Die Schale der Limetten abreiben. Die Butter mit Zucker, Eigelb und Limettenabrieb vermischen und in das Mehl einarbeiten. Den Teig in Klarsichtfolie verpackt im Kühlschrank mindestens eine Stunde ruhen lassen. Den Teig auf die Größe der Tarteform ausrollen, hineinlegen und den überstehenden Rand abschneiden. Die Erbsen auf dem Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen circa 20 bis 30 Minuten blind backen. Der Teig sollte goldgelb sein. Den Mürbteig auskühlen lassen und die Erbsen entfernen.

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Limettencreme:

Von den Limetten Zesten abreiben und den Saft auspressen. Den Limettensaft mit Zucker aufkochen und leicht auskühlen lassen. Die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Eigelb und Crème fraîche miteinander verrühren und dazu geben. Nach Geschmack noch mit dem Limettenabrieb abschmecken. Die Masse in den Mürbteigboden gießen und im vorgeheizten Backofen circa 20 bis 30 Minuten stocken lassen.

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Baiser:

Das Eiweiß zu einem steifem Schnee schlagen, zuletzt nach und nach den Zucker und Weinstein einrieseln lassen. Die Baisermasse auf den Kuchen geben und mit einem Löffel wolkenförmig verstreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen in knapp fünf Minuten goldbraun werden lassen. Den Kuchen auskühlen lassen und noch am gleichen Tag verzehren.

Eis:

Die Pinienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Sahne mit Mascarpone, Honig, Pinienkernen und etwas Limettensaft verrühren und in der Eismaschine gefrieren lassen. Jeweils eine Kugel Eis zur Tarte reichen.

Idee: Cornelia Poletto