

## REZEPT VON RAPHAELA

Sendung vom 17.09.2016

**Zitronengrassüpli  
Mango-Chili-Salat  
Thunfisch**

\* \* \*

**Rindsfilet mit Portweinsauce  
Kartoffelcannelloni  
Saisongemüse**

\* \* \*

**Geeistes Mandelmousse  
mit Früchten der Saison**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## VORSPEISE: ZITRONENGRASSÜPPLI, MANGO-CHILI-SALAT, THUNFISCH

### Zitronengrassüpli

1 Zwiebel  
Kokosfett  
1 EL grüne Currypaste  
5 Stängel Zitronengras  
Portwein, weiss  
1 l Kokosmilch  
0.3 dl Gemüsebouillon  
½ Banane  
1 Apfel  
½ Ananas  
Pfeffer  
Koriander

Zwiebel, Apfel und Ananas im Kokosfett andünsten. Zitronengras fein schneiden und zusammen mit der Currypaste dazugeben. Mit einem Schuss Portwein ablöschen. Die Kokosmilch und Gemüsebouillon dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Alles pürieren und durch ein Sieb passieren. Nochmals aufkochen und servieren. Mit einem Tupfen Rahm und Zitronenzesten garnieren.

### Mango-Chili-Salat

2 Mangos  
1 Chilischote  
1 Salatherz  
1 Gurke

Mango schälen, vom Stein schneiden und würfeln. Die Gurke waschen und mit dem Sparschäler im Abstand von 1 cm die Schale abschälen. Längs halbieren und das weiche Innere mit einem Löffel herauschaben. Die Gurke in feine Scheiben schneiden. Chilischote in feine Streifen schneiden. Salatherz waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zupfen.



## **Dressing**

1 Mango  
Essig  
Öl  
1 Ei  
½ Chilischote  
Salz  
Pfeffer

Die Mango in wenig Wasser weich köcheln und pürieren. Essig und Öl, Senf und das Ei beigeben und aufschlagen. Die Chilischote fein geschnitten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Mango-Würfeln und Gurkenscheiben mischen und zum Blattsalat geben.

## **Thunfisch im Sesammantel**

1 Tranche Thunfisch  
50 g Sesam  
Öl  
Salz  
Pfeffer

Sesam in einer Pfanne rösten bis es schön braun ist. Thunfisch in 1 cm grosse Würfel schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Kurz aber scharf anbraten, der Thunfisch muss in der Mitte noch roh sein. In den gerösteten Sesamkernen wenden und anrichten.



## HAUPTGANG: RINDSFILET MIT PORTWEINSAUCE, KARTOFFELCANNELLONI, SAISONGEMÜSE

### Rindsfilet mit Portweinsauce

160 g Rindsfilet  
Portwein, rot  
Rote kleine eingemachte „Silberzwiebeli“  
Bratensauce  
1 Zwiebel  
Butter  
Paniermehl  
Petersilie  
Thymian  
Koriander

Für die Kräuterkruste alle Kräuter klein mixen. Paniermehl und Butter dazugeben und zu einer zähen Masse anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit Hilfe einer Frischhaltefolie zu einer Rolle formen. Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen (lässt sich dann besser scheiden).

Rindsfilet mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren. 1-2 Stunden in der Marinade ziehen lassen. Dann das Rindsfilet auf beiden Seiten anbraten. Die Kräuterkruste darauf geben und bei 180°C für ca. 10 Minuten in den Ofen geben. Kerntemperatur ca. 54°C.

Zwiebel fein schneiden und in der Pfanne in der das Rindsfilet angebraten wurde anbraten. Mit Portwein ablöschen, diesen zu 1/3 einreduzieren lassen. Mit Bratensauce auffüllen und wieder um die Hälfte einreduzieren lassen.

Silberzwiebel im Portwein köcheln und zur fertigen Portwein Sauce geben.



## Kartoffelcannelloni und Saisongemüse

Teig:

200 g Hartweizengries

50 g Mehl

95 g Flüssigkeit (Ei & Wasser)

1 Prise Salz

Füllung:

5 Kartoffeln, mehlig

1 Eigelb

Ricotta

Parmesan

Petersilie

Koriander

Mostbröckli Tranchen

Karotten

Coco-Bohnen

Baby-Spargel

Alle Zutaten in die Teigmaschine geben und warten bis die Teigblätter ausgegeben werden. Die Teigblätter anschliessend mit Bouillon al dente kochen und mit Zitronenöl bestreichen (verhindert das zusammenkleben). Auskühlen lassen.

1 Kartoffel in 5 mm Würfel schneiden und im Salzwasser al dente kochen. Die Restlichen Kartoffeln kochen und durch ein Passe-vite geben. Das Kartoffelpüree mit allen anderen Zutaten mischen und abschmecken. In einen Spritzsack geben.

Die Mostbröckli auf die Teigblätter legen. Die Füllung mit dem Spritzsack ebenfalls darauf geben und einrollen. Die Enden mit Eigelb bestreichen, so kleben sie besser zusammen. Die Enden rechts und links anschneiden (versäubern), in eine Gratinform legen und mit einer Béchamelsauce übergiessen. Parmesan drüberstreuen. Im Steamer für 10 Minuten bei 150°C regenerieren. Anschliessend auf 200°C Heissluft umstellen und gratinieren.

Das Gemüse dämpfen, würzen und in Butter schwenken.



## DESSERT: GEEISTES MANDELMOUSSE MIT FRÜCHTEN DER SAISON

### Geeistes Mandelmousse

Eigelb  
Zucker  
Rahm  
Gelatine  
Eiweiss  
Amaretto (Sirup Monin)

Eigelb und Zucker über dem Wasser blumig rühren. Gelatine darin auflösen und alles kaltschlagen. Geschlagener Rahm, Amaretto-Sirup und geschlagenes Eiweiss unter die Masse ziehen. In Förmchen giessen und einfrieren.

### Mandel-Panna-Cotta-Obladen

325 g Rahm  
30 g Zucker  
30 g Amaretto Sirup (Monin)  
3 Prisen Bourbon Vanille  
3 g Gelatine

Den Rahm, Zucker, Amaretto Sirup und die Vanille aufkochen. Die Gelatine einweichen. Die ausgedrückte Gelatine in der Sahne auflösen. Die Flüssigkeit in ein Backblech füllen. Im Kühlschrank für ca. 3 Stunden fest werden lassen. Rund ausstechen und auf dem Teller platzieren.

### Erdbeer-Sauce

10 Erdbeeren  
Zucker

Die Erdbeeren mit Zucker aufkochen und pürieren, durch ein Sieb passieren und in ein Glas füllen. Auskühlen lassen.



## **Erdbeer-Rhabarber-Tartar**

3 Erdbeeren  
15 cm Rhabarber  
3 EL Zucker

Erdbeeren und Rhabarber in kleine Würfeli schneiden. Die Rhabarber-Würfeli in eine Pfanne geben. Zucker und wenig Wasser dazugeben und aufkochen, bis die Rhabarber-Würfeli weich sind. Abkühlen lassen und mit den Erdbeer-Würfeli mischen. Das Tartar auf der Panna Cotta Oblade anrichten.