

REZEPT VON EVELINE
Sendung vom 10.03.2018

**Thunfisch im Sesam-Mantel
Asiatischer Spinatsalat
Wasabi-Mayonnaise**

* * *

**Lammracks an Portwein-Balsamico Sauce
Prosecco-Sellerie-Risotto**

* * *

Torrone-Flan

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: THUNFISCH IM SESAM-MANTEL, WASABI-MAYONNAISE, ASIATISCHER SPINATSALAT

Thunfisch im Sesam-Mantel

300 g Thunfisch
Salz
Pfeffer
etwas Sesamöl
je ca. 4 EL Sesam-Samen schwarz und weiss
2 EL Sesamöl zum Anbraten

Thunfischmedaillons je nach Dicke halbieren und mit Salz, Pfeffer und Sesamöl marinieren. Sesamsamen mischen und in einen Teller geben. Den Thunfisch mit dem Sesam panieren. In einer Bratpfanne das Sesamöl erhitzen und den Thunfisch kurz anbraten, so dass der Sesam etwas Farbe annimmt, je nach Dicke maximal 1-2 Minuten auf jeder Seite. Mit einem scharfen Messer Tranchen schneiden und sofort servieren.

Wasabi-Mayonnaise

1 frisches Eigelb
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
1.5 dl Sonnenblumenöl
3 TL Wasabipaste
1 EL Sojasauce
etwas Koriander

Eigelb, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren. Öl unter ständigem Rühren, anfangs nur tropfenweise, dann nach und nach dazugießen, bis eine schöne Mayonnaise entsteht. Wasabi, Sojasauce und fein gehackter Koriander darunter rühren und gut abschmecken. Zum Thunfisch servieren.



Asiatischer Spinatsalat

200 g Blattspinat, frisch

4 TL Rohzucker

4 TL Sojasauce

4 TL Reisessig

4 TL Zitronensaft

2 TL Sesamöl

Salz (Vorsicht beim Salz! Je nach Sojasauce braucht es evtl. kein Salz mehr)

Pfeffer

Blattspinat rüsten, waschen und gut abtropfen lassen. In einen Vakuumbbeutel geben. Restliche Zutaten bei kleiner Hitze erwärmen um den Zucker aufzulösen. Abkühlen lassen und zum Spinat geben.

Beutel mit dem Blattspinat stark vakuumieren und danach etwas kneten. Spinat für mindestens 60 Minuten kühl marinieren lassen. Vor dem Öffnen vorsichtig von Hand ein wenig kneten.



HAUPTGANG: LAMMRACKS AN PORTWEIN-BALSAMICO SAUCE, PROSECCO-SELLERIE-RISOTTO

Lammracks

1-2 Lammracks, je nach Grösse und Hunger
etwas Minze
etwas Thymian
etwas Rosmarin
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Den Knoblauch in Scheiben schneiden und kurz in etwas Olivenöl anrösten. Kräuter hacken und zusammen mit dem Knoblauch zum Olivenöl geben. Die Lammracks damit marinieren und danach vakuumieren. Wenn möglich einige Stunden oder über Nacht marinieren lassen.

Bei 58°C für ca. 45-60 Minuten dämpfen. Racks aus dem Beutel nehmen und in etwas Öl ringsum scharf anbraten. Zum Servieren die Racks an den Knochen entlang schneiden. Schnittfläche präsentieren und mit wenig Fleur de Sel bestreuen.

Balsamico Butter

2 dl roter Portwein
2 dl Rotwein
2 dl Kalbsfond
1 EL Tomatenpüree
frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian)
1 TL Honig
Salz
Pfeffer
2-3 EL guter Balsamico

Portwein, Rotwein, Kalbsfond, Tomatenpüree und Kräuter in eine weite Pfanne geben und so lange bei grosser Hitze kochen, bis es ca. auf die Hälfte reduziert ist. Die Sauce durch ein Sieb abgiessen und die Kräuter entfernen. Mit Honig, Salz, Pfeffer und dem Balsamico gut abschmecken und nochmals so lange einkochen, bis eine leicht dickliche Sauce entsteht.

Tipp: Eine gute Sauce braucht Zeit! Je länger sie eingekocht wird, desto besser schmeckt sie. Wer es mag, kann die Sauce ganz am Schluss noch mit etwas eiskalter Butter „aufmontieren“ – so bindet sie noch besser und bekommt einen feinen Geschmack.



Prosecco-Sellerie-Risotto

30 g Butter
1 Zwiebel
2 Stangen Stangensellerie
300 g Risottoreis
ca. 3.5 dl trockener Prosecco
ca. 6 dl Hühnerbouillon
2-3 EL Mascarpone
Parmesan
Salz
Pfeffer

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Stangensellerie in kleine Würfel schneiden. Das Grün des Selleries in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Risottoreis begeben und kurz andünsten, mit ca. 1/3 des Proseccos ablöschen. Sobald der Prosecco etwas eingekocht ist, schöpfkellenweise Bouillon und den restlichen Prosecco zugeben und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten kochen. Danach den Stangensellerie begeben und nur noch so lange kochen bis der Risotto bissfest und sämig ist.

Sobald der Risotto sämig ist (nach ca. 25-30 Minuten), die Hitze reduzieren und das Stangenselleriegrün sowie den Mascarpone und den Parmesan untermischen. Ca. 2 Minuten durchziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Blaukartoffel-Feta-Püree

200 g blaue Kartoffeln
10 g Butter
0.5 dl Milch
etwas Salz
30 g Feta (je nach Geschmack)

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfelchen schneiden und zusammen mit der Butter, der Milch und dem Salz in einen Vakuumbbeutel geben. Den Beutel im Steamer bei 85°C während ca. 25-30 Minuten weich dämpfen.

Die weichgekochten Kartoffeln aus dem Beutel nehmen und in einen Mixbecher geben. Den Feta etwas zerbröckeln und in die noch heisse Masse geben. Sofort fein pürieren. Abschmecken. In einen Spritzsack geben und bis zum Gebrauch warmhalten.

Mit blauen Kartoffelchips und violetten Sprossen ausgarnieren.



DESSERT: TORRONE-FLAN

Torrone-Flan

2.5 dl Vollmilch
2.5 dl Vollrahm
50 g Rohrzucker
100 g Torrone Mandorla (ital. Nougat)
5 Eigelb

Milch, Rahm, Zucker und den grob zerbröckelten Torrone zusammen in einem kleinen Pfännchen bei geringer Hitze so lange erwärmen, bis der Torrone geschmolzen ist (ca. 15 Minuten). Etwas stehen lassen und durch ein Sieb passieren.

Eigelb gut verquirlen, zur handwarmen oder ausgekühlten Flüssigkeit geben und gut vermischen. 4-6 Glas- oder Soufflee-Förmchen auf ein Lochblech stellen und die Masse einfüllen. Im Steamer bei 90°C während 30 Minuten dämpfen. Auskühlen lassen.

Garnitur

ca. 30 g Mandelblättchen
2 EL Rohrzucker
Saisonale Früchte (z.B. Erdbeeren, Trauben, Orangen)

Die Mandelblättchen oder Mandelstifte mit dem Zucker in einer Bratpfanne leicht karamellisieren. Früchte rüsten. Die Flans mit den karamellisierten Mandeln bestreuen und mit den Früchten ausgarnieren.



Honigwaben

30 g Butter
25 g Honig
50 g Puderzucker
25 g Mehl

Alle Zutaten mischen und die Masse kühl stellen. Ofen auf 220°C (Heissluft) vorheizen. Kleine Kugeln (nussgross) formen und auf ein Backblech mit Papier geben. Ca. 3 cm Abstand zwischen den einzelnen Kugeln berechnen.

Option Deko: Bei 220°C, ca. 4-5 Minuten backen. Die Masse muss verlaufen und ein Wabenmuster aufweisen. Blech herausnehmen und auskühlen lassen.

Option Körbchen: Bei 220°C, ca. 4-5 min. backen. Die Masse muss verlaufen und ein Wabenmuster aufweisen. Blech herausnehmen und die Waben sobald sie sich lösen lassen über ein Glasschälchen oder ein Wallholz legen und auskühlen lassen. Vorsicht – hier haben Sie die besten Resultate, wenn sie höchstens 2 Körbchen pro Vorgang backen.

Auf Haushaltpapier trocken lagern.

Tipp: Mit den Formen, wie auch der Grösse ist man völlig frei. Wenn man gerne ein grösseres Körbchen möchte (z.B. zum Servieren von mehreren Eiskugeln), einfach eine grössere Kugel aus der Grundmasse drehen und diese dann backen. Die Waben können auch flach gelassen werden und sehen so schön als Dekoration auf einem Dessert aus.