

## REZEPT VON STEFANIE

Sendung vom 4.3.2017

### **Kulinarisches Fischtrio**

\* \* \*

### **Kalbsfilet auf Gemüse Whisky-Morchel-Rahmsauce Kartoffelgratin**

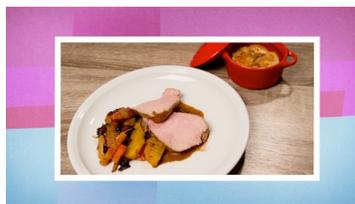
\* \* \*

### **Syllabub mit marinierten Grapefruits Bananabread**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## **VORSPEISE: KULINARISCHES FISCHTRIO**

### **Fischmousse**

300 g Saiblingsfilet, geräuchert  
1 kleine Zwiebel  
150 g Crème-Fraîche  
1 Bio-Zitrone  
1 kleiner Bund Dill  
Salz  
Pfeffer

Die Schale der Zitrone abreiben und in eine Schüssel geben. Die Saiblingsfilets in einen Mixer geben und mit der Crème-Fraîche und der klein geschnittenen Zwiebel fein mixen. Klein geschnittener Dill hinzugeben und mixen. Die Zitronenschale hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Gebeizte Lachsforelle**

200 g Randen, roh  
100 g Meersalz  
50 g Zucker  
1 Bund Dill  
50 ml Gin  
1 Bio-Zitrone  
5 Lachsforellenfilets  
Sauerrahm

Randen schälen und fein raspeln. Den Dill fein schneiden und alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Von der Zitrone die Schale abreiben und hinzugeben. Die Filets auf einen Teller geben und von allen Seiten mit der Marinade bedecken, abdecken, beschweren und mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Filets von den Randen befreien, von der Haut lösen und in Stücke schneiden. Mit Sauerrahm servieren.



## **Saiblingsfilet im Kürbismantel**

5 Saiblingsfilet  
½ Butternusskürbis  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Öl

Den Kürbis auf der langen Seite mit dem Sparschäler in feine Streifen schälen. Die Filets halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit den Kürbisstreifen einwickeln und in der Pfanne mit Öl von beiden Seiten braun anbraten.



## **HAUPTGANG: KALBSFILET AUF GEMÜSE, WHISKY-MORCHEL-RAHMSAUCE, KARTOFFELGRATIN**

### **Kalbsfilet**

1 kg Kalbsfilet  
Thymian  
Salz  
Pfeffer

Das Kalbsfilet am Vortag mit dem Thymian in Klarsichtfolie einpacken. Am nächsten Tag das Filet mit Salz und Pfeffer würzen. Von allen Seiten scharf anbraten. Das Filet in den Ofen geben und bei 80°C mindestens 1-2 Stunden niedergaren bis 55°C Kerntemperatur.

### **Whiskey-Morchel-Rahm-Sauce**

1 Hand voll getrocknete Morcheln  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Whiskey  
1 dl Rahm  
2 dl Rotwein  
2 dl Kalbsfond

Die Morcheln in Wasser 30 Minuten einweichen, dann halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Im Bratensatz die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten und die Morcheln dazugeben. Alles ca. 2 Minuten andünsten. Mit dem Whiskey ablöschen, aufkochen. Den Rotwein hinzugeben und aufkochen lassen. Den Kalbsfond hinzufügen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten kochen. Ganz am Schluss den Rahm hinzugeben, danach nicht mehr kochen lassen.



## **Gemüse**

1 Karotte  
1 kleiner Randen  
1 kleine Zwiebel  
2 Stängel rote Krautstiele  
1 Handvoll Rotkohl  
2 EL Öl  
Salz  
Pfeffer

Das Gemüse klein schneiden. In der Pfanne andünsten und 2 Minuten braten. Mit etwas Gemüsefond aufgiessen und weich garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Kartoffelgratin**

5 Kartoffeln  
wenig Rahm  
wenig Gemüsefond  
Reibkäse

Die Kartoffeln waschen und fein schneiden. Schichtweise in die Form legen. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Am Schluss die Flüssigkeit hinzugeben und mit Käse bestreuen. Im Ofen bei 200°C für ca. 30-45 Minuten backen.



## **DESSERT: SYLLABUB MIT MARINIERTEN GRAPEFRUITS, BANANABREAD**

### **Bananabread**

225 g Mehl  
1 Pack Backpulver  
175 g Zucker  
2 Eier  
3 reife Bananen  
½ TL Zimt  
Salz

Die Eier trennen und schaumig schlagen. Alles vermischen und in Muffinformen geben. Bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

### **Syllabub mit Grapefruits**

3 Grapefruits  
Vanillezucker, selbstgemacht  
1 Zitrone, Schale und Saft  
2.5 dl Sherry  
6 EL Zucker  
2.5 dl Rahm

Die Grapefruits filetieren und mit dem Vanillezucker vermischen. 1 Tag ziehen lassen. Die Haut der Zitrone abreiben, den Saft auspressen und alles mit dem Zucker und dem Sherry mischen. Den Rahm steif schlagen und alles vermischen. Mit den Grapefruits servieren.