

REZEPT VON LUCAS
Sendung vom 25.2.2017

**Melonen und Rohschinken – neu interpretiert
mit Randen-Knäckebrot**

* * *

**Rindsfilet an weisser Portweinsauce mit rotem Pfeffer
Gnocchi mit schwarzem Pfeffer und Pecorino-Sauce**

* * *

**Mini-Desserts im Glas:
Tiramisu
Zuppa inglese mit Orangen
Panna cotta mit Orangenblütenöl und Himbeersauce**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: MELONEN UND ROHSCHINKEN – NEU INTERPRETIERT, MIT RANDEN-KNÄCKEBROT

Melonen-Gazpacho

3 Netzmelonen
2 Scheiben Toastbrot
1 Glas Weisswein
Salz
Pfeffer

Sämtliche Zutaten mit dem Stabmixer in einer Schüssel pürieren.

Rohschinken-Schaum, Rohschinken-Chips

5 dl Vollrahm
5 Scheiben Rohschinken
Salz
Pfeffer

4 Scheiben Rohschinken und Pfeffer im Rahm kurz sieden lassen. Danach 20 Minuten anziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stabmixer pürieren, filtern und abkühlen lassen.

Eine Scheibe Rohschinken im auf 220°C vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 10 Minuten grillieren. Mit Haushaltspapier abtrocknen und fein hacken. Die Chips auf den Schaum streuen.



Randen-Knäckebröt

80 g Sonnenblumenkerne
250 g Weissmehl
200 g Vollkornmehl
40 g Mohn
10 g Salz
4 TL Backpulver
1 dl Rapsöl
3.5 dl Randensaft
50 g Sesam

Sonnenblumenkerne, beide Mehlsorten, Mohn, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben. Rapsöl und Wasser beifügen und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch decken und 30 Minuten ausquellen und ruhen lassen.

Den Teig auf etwas Mehl 3 mm dünn ausrollen. Etwas ruhen lassen, damit sich der Teig entspannen kann und sich beim Zuschneiden nicht verzieht. Den Teig mit einer Gabel sehr gut einstechen und anschliessend in Portionen schneiden. Die zugeschnittenen Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, dünn mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Die Knäckebröte im auf 180°C vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 15-20 Minuten backen; sollten die Knäckebröte noch nicht knusprig sein, die Temperatur auf 100°C reduzieren und die Bröte nochmals 5-10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Randen-Aufstrich

100 g Rahmkäse
1 EL Randensaft
einige Sprossen Kresse

Rahmkäse und Randensaft in einer Schüssel mischen. Mit einem Spritzbeutel auf die Knäckebröte dressieren. Mit Kresse dekorieren.



HAUPTGANG: RINDSFILET AN WEISSER PORTWEINSAUCE MIT ROTEM PFEFFER, GNOCCHI MIT SCHWARZEM PFEFFER UND PECORINO-SAUCE

Rindsfilet an weisser Portweinsauce mit rotem Pfeffer

1.5 kg Rindsfilet
½ dl Frittieröl
2 dl Kalbsfond
2 dl weisser Portwein
1 EL Maisstärke
Salz
Pfeffer
Fleur de Sel
roter Pfeffer

Das Filet in einer Pfanne auf allen Seiten im Öl anbraten. Danach in den auf 80°C vorgeheizten Ofen auf die mittlere Rille schieben. Für ca. 1.5 Stunden bis 57°C Kerntemperatur in der Mitte vom Stück backen.

Das Öl nach dem Braten vom Fleisch aus der Pfanne nehmen. Mit dem Portwein ablöschen und flambieren. Flambierter Portwein in einen Topf mit dem Kalbsfond mischen und auf 2/3 reduzieren lassen. Würzen. Die Maisstärke mit wenig Wasser verdünnen und der Sauce bis zur gewünschten Dickflüssigkeit beifügen.

Das Filet mit der Sauce, dem gehackten roten Pfeffer und Fleur de Sel bestreuen.

Gnocchi mit schwarzem Pfeffer und Pecorino-Sauce

600 g mehlig Kartoffeln
150 g Weissmehl
1 Eigelb
Salz
100 g Pecorino
schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln mit der Haut in gesalzenem Wasser für ca. 40 Minuten kochen. Dann schälen und mit der Kartoffelpresse zerkleinern. Auf dem Tisch abkühlen lassen. Danach die Hälfte vom Mehl, das Eigelb und Salz beifügen und kneten. Die andere Hälfte vom Mehl beifügen und alles zu einem glatten Teig kneten. In Portionen trennen und in wurstförmige Stücke formen, 2-3 cm Stücke scheiden. In Mehl wälzen. Die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben und ziehen lassen, bis sie oben aufschwimmen.

Pecorino in einem Topf langsam schmelzen lassen, dabei immer mit einem Löffel rühren. Danach mit dem schwarzen Pfeffer würzen und über die Gnocchi giessen.



DESSERT: MINI-DESSERTS IM GLAS: TIRAMISU, ZUPPA INGLESE MIT ORANGEN, PANNA COTTA MIT ORANGENBLÜTENÖL UND HIMBEERSAUCE

Tiramisu

Für die Mascarpone Mischung:

2 Eigelb
2 Eiweiss
250 g Mascarpone
3 EL Zucker
Zeste einer Zitrone

Für die Löffelbiskuits:

100 g Weissmehl
100 g Zucker
3 Eier

1.5 dl Kaffee
Kakaopulver

Mascarpone Mischung:

Die 2 Eigelb mit 2 EL Zucker verquirlen. Mascarpone und Zitronenzeste beifügen. Eiweiss mit 1 EL Zucker zu Schnee schlagen, unterheben.

Löffelbiskuits:

Eiweiss zu Schnee schlagen. Eigelb mit dem Zucker schlagen. Beifügen. Das Mehl unterheben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL Zucker bestreuen. Im auf 180°C vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille für 15 Minuten backen. Abkühlen lassen und auf eine zu den Gläsern passende Grösse schneiden.

Die Löffelbiskuit in den Gläsern mit dem Kaffee durchnässen. Dazu die Mascarpone Mischung beifügen. Mit dem Kakaopulver bestreuen.

Zuppa inglese

Für die Konditorcreme:

5 dl Milch
1 Vanilleschote
5 Eigelb
175 g Zucker
70 g Weissmehl
10 g Kakaopulver

Für den Biskuitboden:

3 Eier
100 g Zucker
100 g Mehl
eine Prise Salz

1 dl Cointreau
1 Orange

Konditorcreme:

Die Milch mit der Vanilleschote kochen. Danach 10 Minuten abkühlen lassen. In einer Schüssel die Eigelb mit dem Zucker schlagen. Ein Drittel von der lauwarmen Milch beifügen. Danach das Mehl langsam beifügen, mit dem Schneebesen ständig schlagen. Diese Mischung in die 2/3 Milch geben. Einige Minuten kochen, bis die Konditorcreme dickflüssig wird. In zwei Schüsseln halbieren. Einer Hälfte den Kakaopulver beifügen und mischen.

Biskuitboden:

Die Eier, der Zucker und das Salz etwa 20 Minuten in einer Schüssel über einem Topf mit kochendem Wasser schlagen. Das Mehl unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im auf 180°C vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille für 30-35 Minuten backen. Abkühlen lassen und auf eine zu den Gläsern passende Grösse schneiden.

Der Biskuitboden in den Gläsern mit dem Cointreau durchnässen. Die 2 Sorten Konditorcreme in Schichten anrichten. Mit der in feinen Würfeln gehackten Orange dekorieren.



Panna cotta mit Orangenblütenöl und Himbeersauce

Für die Panna cotta:

2.5 dl Vollrahm
1 Gelatineblatt
1 Vanilleschote
2 EL Orangenblütenwasser
75 g Puderzucker

Für die Himbeersauce:

100 g Himbeeren
75 g Zucker

Panna cotta:

Den Rahm mit der Vanille und Zucker wärmen. Danach das im Wasser eingeweichte Gelatineblatt und das Orangenblütenwasser beifügen. Mit einem Schneebesen rühren. In Gläsern im Kühlschrank abkühlen lassen.

Himbeersauce:

Die Himbeere mit dem Zucker kochen. Filtern, abkühlen lassen und mit der Panna cotta anrichten.