

SWR Land und lecker – Menü Folge 4

Köchin: Maria Gührer, Bodensee-Oberschwaben

VORSPEISE

„Carpaccio vom gebraten Kalbsrücken mit Wildkräutersalat, getrockneten Aprikosen, Rosinen, Kapern und karamellisierten Walnusskernen“

(für 6 - 8 Personen)

1 kg	Kalbsrücken (ohne Sehnen küchenfertig)
8 g	getrocknete Aprikosen
½	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer

Marinade für das Kalbs-Carpaccio:

2 EL	Weißweinessig
2 EL	Walnussöl oder Olivenöl
5 EL	Geflügelbrühe
1 EL	Kapern
1 EL	Rosinen
1 Prise	Zucker
100 g	Walnusskerne

Wildkräuter-Salat:

rote und grüne Krause (Kopfsalat)

100g Rucola-Salat

100 g Kresse

Wiesenkräuter und Blüten: Gundelrebe, Blattrosette vom Gänseblümchen, Giersch, Labkraut, Pipinella, Ringelblumen-Blütenblätter, Malve, Salbei, Boretsch, Rotklee, Nachtkerze

Zubereitung:

Am Vortag: Den Kalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen und 4 Stunden bei 75° - 80°C im Backofen in einem geschlossenen Römertopf garen, herausnehmen, abkühlen lassen und kühl stellen.

Am Dinnertag: Rosinen in doppelter Menge Wasser einweichen, Aprikosen in kleine Streifen schneiden und dazu geben. Marinade aus Geflügelbrühe, Weißweinessig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, fein geschnittener Knoblauchzehe zusammen rühren und kräftig abschmecken. Kapern, Rosinen und Aprikosen zugeben und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Fleisch dünn aufschneiden und flach auf einem großen Teller (Einzelportion) oder Platte (Buffet) auslegen. Esslöffelweise mit Marinade beträufeln und mit Pfeffer und Salz übermahlen.

Wildkräutersalat mit Essig und Öl anmachen, oben mittig auf dem Fleisch anrichten und mit Blüten dekorieren. Walnusskerne ohne Öl in der Pfanne glasieren (nicht zu lange, sonst werden sie bitter) und warm über den ganzen Teller streuen.

Weinempfehlung: Spätburgunder Rosé trocken, z.B. Aufricht Spätburgunder Rosé

HAUPTSPEISE

Zanderfilet im Thymian-Kartoffel-Mantel, dazu Rieslingssauce und grüner Spargel (für 6 Personen)

6	Zanderfilets zu je 140 g
800 g	Kartoffeln, fest kochend
	Salz und Pfeffer
1 Zweig	Thymian
	Rapsöl zum Ausbacken in der Pfanne
2 – 3 Bund	grüner Spargel
	Lauch zum Dekorieren

Riesling-Sauce:

1/8 l	Riesling
1/8 l	Fischfond
3	Schalottenzwiebeln
0,2 l	Sahne
1 TL	Butter
	etwas Mehl oder Speisestärke

Kartoffeln schälen und in Streifen reiben. Kartoffeln salzen, pfeffern und mit gezupftem Thymian bestreuen.

Zanderfilets abwaschen, trocken tupfen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Teil der geriebenen Kartoffeln in einen Schaumlöffel (flacher Edelstahlschöpfer mit kleinen Löchern) geben und platt drücken.

Das Zanderfilet darauf legen und mit Kartoffelstreifen belegen. Vorsichtig den Zander in heißes Fett gleiten lassen. Kartoffeln nochmals mit Kochlöffel oder Winkelpalette andrücken.

Zanderfilet von beiden Seiten goldbraun backen – jede Seite ca. 4 Min.

Spargel 13 Min. kochen und mit einer Schleife aus blanchiertem Lauchblatt auf dem Teller anrichten. Ganz fein mit Butter bepinseln und etwas salzen.

Riesling-Sauce:

Schalottenzwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Butter solange anschwitzen, bis sie butterweich sind. Mit Riesling ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Fischfond ablöschen und ein wenig einkochen lassen. Sahne in einem extra Topf aufkochen und dann zum Wein-Fisch-Fond zugießen. Mit Salz abschmecken, evtl. mit etwas Speisestärke oder Mehlbutter binden.

1 Löffel frische Butter in die heiße Sauce geben und mit dem Zauberstab aufschäumen. Die Sauce wird dann schön locker schaumig.

Zanderfilet mit Spargel anrichten und mit Riesling-Sauce umgießen.

Weinempfehlung: Riesling (der gleiche wie in der Sauce), z.B. Aufricht Riesling trocken

NACHTISCH

Joghurt-Zitronen-Thymian-Parfait mit marinierten Beeren, dazu Cassis-Schaum und Florentinergebäck (für 6 Personen)

1/2 l	Sahne
150 g	Joghurt 10% Fett
4	Eigelb
150 g	Zucker
2-3	Zitronensaft und -schale Zitronenthymian-Blätter
3 Blatt	Gelatine

Beeren der Saison: Heidelbeere, Himbeere, Johannisbeere (schwarz und rot), schwarzer Johannisbeerlikör zum Marinieren

Florentinergebäck

Eigelb mit Zucker und Zitronensaft auf dem Herd unter ständigem Rühren aufschlagen (max. 80°C), dann Joghurt, Zitronenschale, den fein gehackten Zitronenthymian (nur die zarten Blättchen) und die eingeweichte Gelatine unterheben.

In den Kühlschrank geben. Wenn die Masse zu stocken beginnt, die steif geschlagene Sahne unterheben und in Formen geben. In Gefrierschrank mindestens 4 Stunden gefrieren lassen. Dann in Scheiben aufschneiden und mit den marinierten Früchten auf Teller servieren. Dazu Cassis-Schaum und Florentinergebäck.

Getränkeempfehlung: Kir Royal (Schaumwein mit Johannisbeer-Saft)