

| Lanz kocht - Das Menü am 15. Oktober 2010 | „Gut & günstig“

Vorspeise: Rote Bete mit Apfel-Kürbiskernvinaigrette und Speckchips von Alexander Herrmann

Zutaten für vier Personen

1	Zitrone, unbehandelt
4	Rote Bete, fertig gekocht
1 EL	Crème fraîche
1 EL	Sahnemeerrettich
4 Scheiben	Speck, sehr dünn geschnitten
1	Schalotte
1	Apfel
1 Schuss	Apfelsaft
1 Schuss	Weißweinessig
4 EL	Olivenöl
1 EL	Kürbiskernöl
1 EL	Kürbiskerne
1 Schale	Gartenkresse
	Pfeffer
	Salz



Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Saft der Zitrone auspressen, die Schale abreiben. Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und auf vier Tellern einem Carpaccio ähnlich anrichten. Die Crème fraîche und den Meerrettich sowie eine Prise Salz, Zitronensaft und –abrieb miteinander verrühren.

Den Speck im vorgeheizten Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech circa zwölf Minuten kross rösten.

Schalotte und Apfel schälen, in feinste Würfel schneiden, mit Apfelsaft, Essig, Olivenöl, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und gleichmäßig über die Rote Bete verteilen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten, auf Küchenpapier abtropfen und mit Salz würzen. Die Meerrettichcreme auf die marinierte Rote Bete tupfen, Kürbiskerne darauf verteilen, den krossen Speck sowie die Gartenkresse dekorativ dazugeben.

Idee: Alexander Herrmann

Zwischengang: Cremiger Risotto von Lea Linster

Zutaten für vier Personen

1	Zwiebel, klein
2 EL	Olivenöl
50 g	Butter
250 g	Risottoreis
200 ml	Sekt, wahlweise Prosecco
600 ml	Hühnerfond
50 g	Parmesan
50 g	Sahne
	Pfeffer
	Meersalz aus der Mühle



Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Olivenöl und 20 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben, salzen und den Reis unter ständigem Rühren dünsten, das dauert etwa zwei Minuten. Mit Sekt ablöschen und ganz einkochen lassen. Nach und nach den heißen Hühnerfond dazugeben und immer wieder umrühren.

Wer mag, kann jetzt schon einen oder zwei Esslöffel fein geriebenen Parmesan ins Risotto streuen. Den Risotto zugedeckt bei kleiner Hitze mindestens 18 Minuten kochen lassen. Der Reis soll noch etwas Biss haben, also zwischendurch immer mal wieder probieren. Zum Schluss Butter und frisch geriebenen Parmesan unterheben. Die Sahne schlagen und unter den Reis heben. Mit Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Idee: Lea Linster

1. Hauptgang: Stampfkartoffel mit Aal, 70-Minuten-Ei und Bohnenvinaigrette von Johannes King

Zutaten für vier Personen

Stampfkartoffeln:

200 g	Kartoffeln, mehligkochend
30 ml	Gemüsefond
2	Schalotten
30 g	Butter
150 g	Räucheraal
	Pfeffer aus der Mühle, weiß
	Weißweinessig
	Rapsöl
	Meersalz



Bohnenvinaigrette:

250 g	Schnibbelbohnen, breit
10 ml	Traubenkernöl
20 ml	Rapsöl
	Zitronensaft
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle, weiß

70-Minuten-Ei:

4	Eier
	Salz

Zubereitung

Stampfkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Nur so viel Salzwasser verwenden, dass nichts abgossen werden muss, sondern die restliche Flüssigkeit zum Stampfen verwendet werden kann. Eventuell mit dem Gemüsefond auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Die Kartoffelmasse soll noch kleine Stückchen enthalten und sämig sein. Mit Meersalz, weißem Pfeffer, Weißweinessig und etwas Rapsöl abschmecken.

Die Schalotten klein schneiden und in aufgeschäumter Butter so lange anschwitzen, bis die Schalotten ganz leicht Farbe nehmen. Jetzt den in Würfel geschnittenen Räucheraal dazugeben, einmal durchschwenken und sofort unter die Stampfkartoffeln mischen.

Bohnenvinaigrette:

Den Saft der Zitrone auspressen. Bohnen säubern und putzen. Grob zerteilen, in Salzwasser eine Minute köcheln lassen und sofort in Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Bohnen abgießen, gut trocken tupfen und durch den Entsafter geben. Mit Zitronensaft, Pfeffer, Meersalz und den Ölen vermischen. Nicht zu kräftig abschmecken.

70-Minuten-Ei:

Die Eier mit Schale in 63 Grad heißes Wasser geben und 70 Minuten ziehen lassen. Sehr vorsichtig aus der Schale schlagen und in einer kalten Pfanne das Ei so lange schwenken, bis das Eiweiß sich fast vollständig vom Eigelb gelöst hat. Leicht salzen – fertig.

Anrichten:

Die Stampfkartoffeln bei Zimmertemperatur circa vier Zentimeter hoch in einen Ring einfüllen. Oben eine kleine Mulde mit dem Löffel eindrücken. Den Ring vorsichtig abstreifen, das Ei vorsichtig darauf geben und das Ganze mit der Bohnen-Vinaigrette umgießen.

Tipp:

Achten Sie bei Emulsionen, Vinaigrettes oder Marinaden immer darauf, dass die Gewürze vor dem Öl zugegeben werden. Salz und Pfeffer lösen sich im Öl nur sehr langsam auf, so ist die Gefahr groß, dass die Vinaigrette oder Marinade zu würzig wird.

Besonders gut passt zu diesem Gericht ein knuspriger Brotcracker mit etwas püriertem Räucheraal, Bohnenpuder und scharfer Kresse darauf.

Idee: Johannes King

2. Hauptgang: *Penne rigate mit Salsiccia und Tomaten* *von Cornelia Poletto*

Zutaten für vier Personen

400 g	Penne rigate
4	Salsicce, italienische Bratwurst
1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
200 ml	Tomatensoße
0,5 Bund	Petersilie, glatt
50 g	Pecorino, frisch
	Meersalz
	Pfeffer
	Chili



Zubereitung

Die Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Die Salsicce aus dem Darm drücken und in dem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und dazu geben. Kurz mit braten lassen. Die Tomatensoße dazugießen und einige Minuten einkochen lassen.

Die Penne mit einer Nudelkralle aus dem Wasser in die Tomatensoße geben, nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Chili, Pfeffer und fein geschnittener Petersilie abschmecken. Die Pasta mit dem geriebenen Käse servieren.

Idee: Cornelia Poletto

Dessert: *Zwetschgenknödel mit Vanillesabayon und Rumrosineneis von Johann Lafer*

Zutaten für vier Personen

Knödel:

900 g	Kartoffeln, mehligkochend
3	Eier, Klasse M
75 g	Speisestärke
50 g	Butter, flüssig
30 g	Zucker
1	Zitrone, unbehandelt
10 – 12	Zwetschgen
10 – 12 Würfel	Zucker
	Mehl
	Salz



Rumrosineneis:

3 cl	Rum, braun
100 g	Zucker
50 g	Rosinen
250 ml	Milch
250 ml	Schlagsahne
4	Eier, Klasse M

Zwetschgenkompott:

400 g	Zwetschgen
50 g	Zucker
300 ml	Rotwein
2 EL	Vanillezucker
1 Stange	Zimt
1 EL	Speisestärke

Knödel-Schmelze:

100 g	Butter
80 g	Semmelbrösel
0,5 TL	Zimtpulver

Vanillesabayon:

4	Eier, Klasse M (sehr frisch!)
60 g	Zucker
80 ml	Weißwein
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, in einem Dämpftopf weich garen, noch heiß pellen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen zehn bis 15 Minuten ausdämpfen lassen. Dann die Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Die Schale der Zitrone abreiben. Eigelb, Speisestärke und flüssige Butter zugeben. Alles gründlich mischen und mit einer Prise Salz, abgeriebener Schale einer Zitrone und Zucker abschmecken. (Die Masse sollte sich trocken anfühlen. Je nach Kartoffelsorte noch etwas Speisestärke zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.) Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa fünf Zentimeter dicken Rolle formen und in zehn bis zwölf gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Zwetschgen an einer Seite längs aufschneiden, den Stein entfernen und ein Stück Würfelzucker hineingeben. Den Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen zu runden Klößen formen. Eine Mulde in die Mitte der Klöße drücken und jeweils eine vorbereitete Zwetschge hinein legen. Den Teig gleichmäßig um die Zwetschge formen und gut verschließen.

Reichlich Salzwasser in einem großen flachen Topf zum Kochen bringen. Die Klöße hineingeben und die Hitze reduzieren. Die Klöße zehn bis zwölf Minuten ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Rumrosineneis:

Den Rum mit der Hälfte des Zuckers in einem Topf erwärmen. Rosinen zugeben und zehn Minuten (besser über Nacht) ziehen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Milch, Sahne und den restlichen Zucker aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zwei Eier und zwei Eigelb mit einem Schneebesen in einer großen Schlagschüssel verrühren. Die Sahne-Mischung unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen und über dem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Bei einer Temperatur von 75 bis 80 Grad bindet die Ei-Sahne-Mischung. Die Eismasse vom Wasserbad nehmen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Die Eismasse in einer Eismaschine cremig gefrieren. Die Rumrosinen zugeben und kurz unter das fertige Eis rühren lassen.

Zwetschgenkompott:

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, mit dem Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Vanillezucker, Zimtstange und Zwetschgen dazugeben und weitere drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Den Sud mit der in kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden und das Ragout abkühlen lassen.

Knödel-Schmelze:

Butter in einer Pfanne schmelzen. Semmelbrösel dazugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit Zimt würzen und die fertig gegarten Klöße darin wälzen.

Vanillesabayon:

Zucker, Eigelb und Weißwein in eine große Schlagschüssel geben, verrühren und über einem leicht siedenden Wasserbad dick-schaumig aufschlagen. Dann die Schüssel vom Wasserbad nehmen und noch zwei Minuten weiter schlagen, damit sie nicht stockt.

Die Knödel auf dem Zwetschgenkompott anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Je eine Kugel Eis und etwas Sabayon dazu servieren.

Tipp:

Die Zwetschgen können auch mit Nougat und Marzipan gefüllt werden.