

Rezept vom Kochabend in der

GOURMET-KÜCHE Bamberg

**Filet vom Bachsaibling im Ofen gegart,
an Traubensauce mit Pilaff-Pilz-Reis**

*

Lammnüsschen im Kräutermantel an Aceto- Balsamico- Sauce

kleines Ratatouille-Gemüse und Schlosskartoffeln

*

Griesflammerie auf Himbeersauce mit Beerenfrüchte

Alle Rezepte sind für 4 Personen gerechnet

**Filet vom Bachsaibling im Ofen gegart,
an Traubensauce mit Pilaff-Pilz-Reis**

Rezeptur

4 Filets vom Bachsaibling mit ca. 80 – 100 gr. pro Stück, etwas Butter oder Öl, Salz und Pfeffer.

Traubensauce

Zitronensaft, 250 gr. blaue Trauben, etwas Ingwerpulver, 4 cl Rotwein, 4 cl Noilly-Prat, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, einige Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer, 150 gr. Butter.

Reis

100 gr. Patna-Reis, 200 gr. Champignons, Olivenöl, 1 Schalotte oder kl. Zwiebel, gut 1,5 fache Menge Flüssigkeit der vorgegebenen Reismenge, Salz, Pfeffer, etwas Instant-Gemüsebrühe.

Herstellung

Filets vom Bachsaibling auf gefettetes Ofenblech geben, Haut etwas einritzen, in den Ofen mit Grillfunktion geben, garen, danach salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln.

Sauce: Zitronensaft in eine Casserole geben, die gewaschenen Trauben dazu, ca. 5 Min.

leicht kochen, Gewürze dazu, mit Wein und Noilly-Prat ablöschen, vom Herd nehmen, mit Zauberstab kurz durchmischen, durch ein feines Sieb streichen, vor dem Anrichten mit Butter binden.

Reis: Zwiebeln, feingeschnittene Pilze in Olivenöl anschwitzen, Reis hinzugeben, anschwitzen, mit Flüssigkeit aufgießen, würzen, aufkochen, mit Deckel verschließen, in den vorgeheizten Ofen geben, 210°, ungefähr 15 Min. garen.

Anrichten

Timbale mit Reis füllen, andrücken, auf warmen Teller stürzen, mit Sauce angießen, hierauf das Fischfilet anrichten.

Garnitur: einige in Butter glacierte Trauben einstreuen, Zweig von glatter Petersilie oder Kerbelkraut anlegen.

Lammnüsschen im Kräutermantel an Aceto-Balsamico-Sauce

kleines Ratatouille-Gemüse und Schlosskartoffeln

Rezeptur

pro Person ca. 150 gr. Rückenfilet vom Lamm, ca. 500 gr Schweinenetz, diverse Kräuter z.B. Basilikum, glatte Petersilie, Estragon, Kerbel, Salbei, Schnittlauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

für die Sauce:

4 Schalotten, Olivenöl, 1EL Honig, 50 gr. Butter, 5cl Aceto Balsamico, 1/3 lt. Rotwein, Salz, Pfeffer, etwas Kartoffelmehl zum Binden

für das Ratatouille

1 Paprika rot, 1 Paprika gelb, 1 mittelgroße Zucchini, 2 Schalotten, 1 mittelgroße Aubergine, 1 bis 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Olivenöl

für die Schlosskartoffeln

12 mittelgroße Kartoffeln, festkochend, geklärte Butter, gehackte Petersilie, Salz

Herstellung

Lammnüsschen kurz anbraten, salzen, pfeffern, abkühlen lassen. Kräuter waschen abtropfen und grob hacken. Danach die Kräuter je eine Portion auf ein ausgebreitetes Stück Schweinenetz legen, dass Nüsschen darauf legen, mit Kräutern bedecken und in das Netz einwickeln. Die Nüsschen nochmals kurz in der Pfanne anbraten, auf ein Backblech geben und im Ofen garen (rosa garen).

Sauce

gehackte Schalotten in Öl ausschwitzen, Honig dazugeben, mit Rotwein und Aceto ablöschen, zum Kochen bringen. Jetzt mit Salz, Pfeffer abschmecken, leicht mit Kartoffelmehl binden und das Stückchen Butter unter die Sauce rühren. Den Bratfond unserer Lammnüsschen geben wir vor dem Anrichten mit in die Sauce

Ratatouille

Alle Gemüse in gleichmäßige Würfel schneiden und nacheinander in einer Pfanne auf dem Herd anschwitzen, Schalotten und Knoblauch zusammen, in einen flachen Topf geben und kurz bissfest garen, salzen und pfeffern und zur Seite stellen.

Schlosskartoffeln

die Kartoffeln schälen, halbieren und in Schiffsform tournieren, die Enden abschneiden. In Salzwasser blanchieren, abgießen und abtropfen lassen und in der geklärten Butter schwenken und leicht bräunen, vor dem Anrichten etwas gehackte Petersilie unter die Kartoffeln streuen.

Anrichteweise

Das gebratene Lammnüsschen schräg halbieren und mit der Schnittfläche nach oben weisend auf den Teller anrichten, rundum mit der Sauce nappieren, und die nochmals erhitzte Ratatouille und die Schlosskartoffeln auf die verbleibenden 2 Drittel anrichten, wenn noch übrig, ein Rosmarinzweig als Garnitur anlegen und servieren

Griesflammerie auf Himbeersauce mit Beerenfrüchte

Für den Griesflammerie:

Wir brauchen 100 gr. Hartweizengrieß auf ½ lt Milch mit 50 gr. Butter und 80 gr. Zucker (3 EL Zucker), 1 Prise Salz, 2 Eigelbe, ½ Vanilleschote, abgeriebene Zitronenschale evtl. Früchte wie Orange und Birne, klein geschnitten, oder eine kleine Dose Fruchtcocktail ohne Saft und den Kirschen darin, 2 geschlagene Eiweiß

für die Himbeersauce:

200 gr. Himbeeren (gefrosten) 1 dl Zuckersyrup, Garnitur verschiedene Beerenfrüchte.

Herstellung:

Milch mit Butter und Zucker, abgeriebene Zitronenschale, ausgekrazte Vanillestange mit Mark und Stange in die Milch geben, Prise Salz, das ganze zum kochen bringen und den Gries darin aufkochen, kurz quellen lassen, mit Eigelben binden und anschließend das geschlagene Eiweiß unter diese Masse ziehen. Falls gewünscht Früchte unterheben. Jetzt in mit kaltem Wasser ausgespülte Formen abfüllen (Kaffeetassen) und abkühlen lassen. Die Himbeere mit dem Zuckersyrup mixen und anschließend durch ein feines Sieb streichen.

Anrichteweise:

den erkalteten Flammerie auf einen Teller stürzen, mit Himbeersauce zur Hälfte nappieren und mit Beerenfrüchten ausgarnieren.

Manfred Kusiek „rent a cook

„Konrad-Fink-Straße 9

96052 Bamberg

0951 / 420159