



REZEPTIDEEN 2015  
Kreationen mit Pfiff



# UNSER KUCHTEAM

## RENÉ LUDWIG

Kochen aus Leidenschaft: Dafür steht René Ludwig! Seine mehr als 25 Jahre Erfahrung in der nationalen und internationalen Top-Gastronomie und -Hotellerie zeichnen ihn aus. Auf seiner Visitenkarte stehen so prominente Stationen wie das Gourmetrestaurant „Aqua“ im The Ritz-Carlton Hotel in Wolfsburg, das Restaurant „Dieter Müller“ im Schlosshotel Lerbach oder „The Globe“ im Rosewood-Hotel Riad in Saudi-Arabien. Dabei verzauberte er mit seinen kulinarischen Kreationen schon so manche Stars, Politgrößen und Staatsoberhäupter.

Seit 2011 unterstützt René Ludwig mit seiner Kompetenz und seinem Know-how den Receptservice von CHEFS CULINAR.

## CHRISTOPH KOSCIELNIAK

Kochen mit Pfiff! In mehr als 25 Jahren als Koch, Küchenchef und Betriebsleiter in der Gastronomie, im Sozialwesen und im Catering hat Küchenmeister und Diätkoch Christoph Koscielniak die richtige Balance zwischen dem Notwendigen und dem gewissen Extra perfektioniert – und kennt sich bestens aus, wenn es um Ernährung und Diätetik geht. Anfang 2014 bildete er sich nämlich zum lizenzierten B-Fitnesstrainer in Verbindung mit Diätetik weiter. Sein Motto in der Küche: seine Gäste stets mit vielfältigen Genüssen zu verwöhnen.

Seit 2012 kreiert der Profi-Koch für den CHEFS CULINAR Receptservice köstliche Gerichte für die Gemeinschaftsverpflegung.

## DAS ERWARTET SIE ...

Lachstatar auf Rettich-Carpaccio.....	Seite 4
Jakobsmuschel mit Spargel und Rhabarber .....	Seite 6
Wachtelbrüstchen im Kartoffelnest auf Kräuterpüree und Trüffel.....	Seite 8
Zucchini-suppe mit Sesam-Hähnchen .....	Seite 10
Bouillabaisse mit Sauce Aioli und Knoblauch-Baguette.....	Seite 12
Warenkunde: Lachs .....	Seite 13
Parmesansuppe mit gebackener Parmesanpraline .....	Seite 14
Kartoffel-Fenchel-Salat .....	Seite 16
Warenkunde: Gemüsefenchel .....	Seite 17
Entrecote mit Kürbis-Süßkartoffel-Püree .....	Seite 18
Doradenfilet auf mediterranem Grillgemüse .....	Seite 20
Hähnchenbrust auf Pistazienmousse-Füllung.....	Seite 22
Spargel an Sauce hollandaise mit Schinken und Gnocchi .....	Seite 24
Chartreuse von der Ente auf Thymianjus an warmer Brioche .....	Seite 26
Knusprige Pizza mit mildem Mozzarella und würzigem Rucola .....	Seite 28
Warenkunde: Rucola .....	Seite 29
Süßes Sushi mit exotischen Fruchtsaucen .....	Seite 30
Warenkunde: Kokosnuss .....	Seite 31
Rhabarber-Parfait mit Baiser .....	Seite 32
Radicchio-Vinaigrette .....	Seite 34
Warenkunde: Radicchio.....	Seite 35



\* Die in diesem Heft so gekennzeichneten Zutaten sind Grundrezepte. Sie finden den Zubereitungshinweis und die Zutaten unter „Genusswelt“ auf unserer neuen Webseite [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de).

## LIEBE KUNDEN,

der Lenz ist da! Und mit ihm auch die kulinarischste Zeit des Jahres. Jetzt wollen wir Erdbeeren, Rhabarber und Spargel auf dem Teller sehen. Etwas Frisches und Leichtes muss her! Wie wäre es z.B. mit einer feinen Bouillabaisse (S. 12), einem edlen Lachstatar (S. 4) oder als klassisches Hauptgericht frischer Spargel mit Schinken und Sauce hollandaise (S. 24)? Als fruchtiger Abschluss krönt ein Rhabarber-Parfait mit Baiser und Erdbeeren (S. 32) jedes Menü.

Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: Unser aktuelles Rezeptheft liegt jetzt besser in der Hand und kommt in neuem Design daher. Der moderne und ansprechende Look ist angelehnt an unsere brandneue Webseite [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de). Dort finden Sie u.a. eine umfangreiche Rezeptdatenbank von Profis für Profis aus der Gastro- und GV-Branche, in der Sie nach Lust und Laune stöbern können.

Und nicht nur das! Als CHEFS CULINAR-Kunde locken weitere Vorteile: Nachdem Sie sich auf unserer Webseite registriert haben, sehen Sie zu allen Rezepten die original verwendeten Zutaten mit aktueller Artikelnummer. Sie haben dort u.a. die Möglichkeit, Artikel auszutauschen und die Rezepte anschließend bequem und einfach in eine Einkaufsliste zu legen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und Anregungen sammeln.

Kulinarische Grüße  
Ihr CHEFS CULINAR Kochteam

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS LACHSTATAR

300 g	Räucherlachs	12981359
300 g	Graved Lachs	13029869
30 g	geschälte Schalotten	14866128
10 g	grüner Pfeffer	10968086
5 g	Koriander	
5 g	glatte Petersilie	14761034

## FÜR DAS RETTICH-CARPACCIO

20 g	geschälte Schalotten	14866128
2 g	Kapern	10060711
150 g	weißer Rettich	14759406
10 ml	Limettensaft	
30 ml	extra natives Olivenöl	11524083
20 g	Zucker	14020131
5 g	grobes Ursalz	12167197
1 g	weiße Pfefferkörner	12035960

## FÜR DIE MEDITERRANE HEFE-ROULADE

160 ml	H-Milch (1,5 % Fett)	20076276
20 g	frische Hefe	
3 g	Zucker	14020131
320 g	Weizenmehl (Type 405)	14002281
30 ml	Olivenöl	13422158
10 g	grobes Ursalz	12167197
50 g	rote Paprikaschoten	14758041
180 g	geraspelter Gouda	14024344
50 g	Pesto rosso*	
50 g	Ajvar	10166505
20 g	Sonnenblumenkerne	14243448

## FÜR DIE LIMETTENKONFITÜRE

400 g	Limetten	14759369
200 g	Gelierzucker 2:1	11257691
1 g	gemahlene Bourbon-Vanille	14174223
1 g	grobes Ursalz	12167197
0,5 g	weiße Pfefferkörner	12035960

Portionsgröße: 245 g

Wareneinsatz: ca. 1,71 €

# ZUBEREITUNG

## LACHSTATAR

Räucherlachs und Graved Lachs fein hacken. Schalotten in Brunoise schneiden und mit grünem Pfeffer vermengen. Koriander und Petersilie zupfen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen.

## RETTICH-CARPACCIO

Schalotten und Kapern fein hacken. Rettich schälen und mit einer Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden.

Limettensaft, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer, die gehackten Schalotten und Kapern zu einer Marinade vermengen.

## MEDITERRANE HEFE-ROULADE

Milch, Hefe und Zucker auf 37 °C erhitzen und mit etwas Mehl zu einem Vorteig vermengen. Vorteig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Restliches Mehl, Olivenöl und Salz dazugeben und kräftig verkneten. Teig nochmals 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen und anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 20 x 40 cm) ausrollen. Paprika vom Strunk trennen und klein schneiden. Gouda, Pesto rosso, Ajvar und Paprika in einem Kutter fein pürieren. Die Füllung auf dem Teig gleichmäßig verteilen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand freilassen. Den Teig von der Längsseite her aufrollen.



Die Teigrolle mit der Naht nach unten auf eine Silikonmatte legen und mit einer Schere von oben im 45°-Winkel schräg einschneiden. Zwischen den Einschnitten ca. 4 cm Abstand lassen. Den Teig zwischen den Einschnitten abwechselnd nach rechts und links ziehen. Teig mit Milch bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Hefe-Roulade nochmals 15 Minuten gehen lassen und anschließend bei 200 °C 30 Minuten backen.

## LIMETTENKONFITÜRE

Limetten schälen und filetieren. Limettensaft auffangen und aufkochen. Gelierzucker einstreuen und nochmals aufkochen. Limettenfilets, Vanille, Salz und Pfeffer dazugeben. Einige Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Limettenkonfitüre kalt stellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Rettichscheiben im Kreis auslegen und mit Marinade beträufeln. Lachstatar in einem Portionsring in Form bringen und mittig auf das Carpaccio setzen. Lachstatar mit einer Rettichscheibe bedecken und mit Limettenkonfitüre garnieren. Hefe-Roulade in Scheiben schneiden und warm dazu servieren.



# LACHSTATAR AUF RETTICH-CARPACCIO

MIT MEDITERRANER HEFE-ROULADE UND LIMETTENKONFITÜRE



# JAKOBSMUSCHEL

MIT WEISSEM SPARGEL UND ROHEN RHABARBERWÜRFELN



Online zum Rezept



## ZUBEREITUNG

### SPARGEL-VELOUTÉ

Schalotten schälen und in feine Würfel (Brunoise) schneiden. Schalotten mit Butter in einem Topf anschwitzen, Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren farblos anschwitzen (Mehlschwitze/Roux). Die Roux beiseitestellen, leicht abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Spargelfond aufkochen, anschließend mit Noilly Prat auf die Roux gießen. Mit einem Schneebesen glatrühren. Sauce aufkochen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, dabei ständig umrühren. Achtung: Die Sauce darf nicht anbrennen! Der Sauce zum Schluss Sahne und Salz dazugeben, erneut aufkochen lassen, nach Belieben mit etwas Zitronensaft, Tabasco und Gewürzen abschmecken und anschließend durch ein feines Haarsieb passieren.

### SPARGELRAGOUT

Spargel, Rhabarber und Schalotten schälen. Kräuter zupfen. Den Spargel in ca. 3 mm dicke Scheiben, den Rhabarber in 3 mm große Würfel schneiden. Schalotten und Schinken ebenfalls fein würfeln. Estragon und Blattpetersilie in feine Julienne schneiden. Schalotten in der Butter anschwitzen, Spargel dazugeben und bissfest garen. Mit Velouté auffüllen, aufkochen und die restlichen Zutaten unterheben. Spargelragout abschmecken, nach Belieben nachwürzen und direkt anrichten.

### SPARGELSCHAUM

Spargel und Schalotten schälen, klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zucker einstreuen, Spargel und Schalotten darin karamellisieren. Mit Salz würzen. Mit Weißwein ablöschen, leicht reduzieren lassen. Noilly Prat dazugießen. Mit Spargelfond auffüllen. Sahne dazugeben. Spargelsauce nach Belieben mit etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Spargelsauce mit Hilfe eines Mixers pürieren. Evtl. nochmals abschmecken.

### JAKOBSMUSCHELN

Jakobsmuscheln fachgerecht auftauen und den Muskel entfernen. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren Jakobsmuscheln mit Salz aus der Mühle würzen, in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Butter dazugeben, aufschäumen und die Jakobsmuscheln damit nappieren, bis sie fertig gebraten sind. Sie sollten in der Mitte noch glasig sein. Jakobsmuscheln nach Belieben vor dem Servieren mit Meersalzflocken verfeinern..

### PROFI-TIPP

Spargel und Rhabarber im Ragout sollten beim Servieren noch knackig sein.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Grobes Meersalz auf dem Teller verteilen und nach Belieben eine vorgewärmte Jakobsmuschelschale daraufsetzen. Das cremige Spargel-Rhabarber-Ragout in die Muschelschale füllen. Spargelschaum mit einem Stabmixer aufschäumen und das Ragout mit dem Schaum nappieren. Die gebratene Jakobsmuschel quer halbieren und in den Schaum setzen. Nach Belieben mit einigen Rhabarber- und Parmaschinkenwürfeln garnieren.



Art.-Nr.: 12817603

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE SPARGEL-VELOUTÉ

18 g	Schalotten	14760457
18 g	Butter	14036460
18 g	Weizenmehl (Type 405)	20002336
300 ml	Spargelfond*	
18 ml	Noilly Prat (18 Vol.-%)	10198513
37 ml	Sahne (30 % Fett)	10273616
2 g	feines Ursalz	12167180

### FÜR DAS SPARGELRAGOUT

530 g	weißer Spargel	
120 g	Rhabarber	14758249
20 g	Schalotten	14760457
30 g	italienischer Landschinken	20167837
1 g	Estragon	
2 g	glatte Petersilie	14761034
30 g	Butter	14036460

### FÜR DEN SPARGELSCHAUM

40 g	weißer Spargel	
4 g	Schalotten	14760457
5 g	Butter	14036460
1 g	Zucker	14020100
0,3 g	feines Ursalz	14167379
3 ml	Weißwein zum Kochen	14481420
1 ml	Noilly Prat (18 Vol.-%)	10198513
100 ml	Spargelfond*	
9 ml	Sahne (30 % Fett)	10273616

### FÜR DIE JAKOBSMUSCHELN

400 g	Jakobsmuscheln TK	14434815
10 g	grobes Ursalz	12167197
30 ml	extra natives Olivenöl	12394746
30 g	Butter	14036460

Portionsgröße: 130 g

Wareneinsatz: ca. 2,25 €

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### ROSADO RIOJA DOC

#### El Coto de Rioja

Die Sommerfrische aus der Rioja – saftig und süffig mit der deutlichen Note von Erdbeere und Kirsche auf der Zunge. Süßlich in der Nase und knackig-pikant am Gaumen – **der Rosado von El Coto.**

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS KRÄUTERPÜREE

110 g	Spinat	
55 g	Rucolasalat	14762482
50 g	glatte Petersilie	14761034
20 g	Kerbel	
Etwas	Estragon	
40 ml	heller Geflügelfond*	
10 ml	Zitronensaft	13847685
40 g	Nussbutter*	
Etwas	Xanthan	

## FÜR DIE KARTOFFELNESTER

110 g	Speisekartoffeln	
2 g	Meersalzflocken	14354779

## FÜR DIE TRÜFFELSAUCE

25 g	Lauch	14759390
20 g	Selleriestangen	14759499
25 g	Butter	14036460
40 ml	Noilly Prat (18 Vol.-%)	10198513
110 ml	heller Geflügelfond*	
40 ml	Sahne (30 % Fett)	10273616
5 g	eingekochte Sommertrüffel	11089254

## FÜR DIE WACHTELBRÜSTCHEEN

700 g	Wachtelbrustfilet	12469789
20 g	Geflügel-Carmargue	13271954
40 ml	extra natives Olivenöl	12042166

## FÜR DIE GARNITUR

10	Wachteleier	
30 g	Wildkräuter	
10 g	eingekochte Sommertrüffel	11089254
10 ml	Camelina-Hanföl	14460159

Portionsgröße: 120 g

Wareinsatz: ca. 3,04 €

# ZUBEREITUNG

## KRÄUTERPÜREE

Spinat, Rucola und Kräuter waschen. Rucola evtl. putzen und die Kräuter vom Stiel zupfen. Spinat, Rucola und Blatt Petersilie in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und ausdrücken.

Anschließend alle Zutaten zusammen im Mixer fein pürieren und am besten anschließend im Paco Jet pacosieren. Kurz vor dem Servieren erwärmen, abschmecken und evtl. etwas Brühe dazugeben.

## KARTOFFELNESTER

Kartoffeln schälen und in feine Julienne schneiden. Anschließend in ein Kartoffelnest-Frittier-Körbchen legen und im heißen Pflanzenöl bei ca. 160 °C goldgelb frittieren.

Die fertiggfrittierten Kartoffelnester vorsichtig aus dem Korb heben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen, etwas salzen.

## TRÜFFELSAUCE

Lauch und Sellerie waschen und evtl. putzen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und in Butter farblos anschwitzen, mit Noilly Prat ablöschen und etwas reduzieren lassen.

Geflügelfond aufgießen, auf die Hälfte reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen und etwas köcheln lassen. Trüffel hacken und mit dem Trüffel Fond dazugeben. Mit einem Stabmixer fein mixen und abschmecken, evtl. nachwürzen. Sauce durch ein Haarsieb passieren.

Kurz vor dem Anrichten Sauce nach Belieben nochmals mit kalten Butterwürfeln aufmixen.

## WACHTELBRÜSTCHEN

Wachtelbrüstchen mit der Carmargue würzen und in etwas Olivenöl auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und auf der Fleischseite fertig braten.

## GARNITUR

Den Kombidämpfer auf 60 °C Dampf vorheizen und die Wachteleier in einem Einsatz ca. 20 Minuten dämpfen. Anschließend Eier in Eiswasser abschrecken, zur Hälfte schälen und dann aus der Schale laufen lassen. Direkt anrichten. Wildkräutersalat vorbereiten und zum Anrichten bereitstellen. Die eingelegten Trüffel in dünne Scheiben hobeln. Hanföl bereitstellen.

## PROFI-TIPP

Das Fleisch der Wachtelbrüste sollte nach dem Braten noch leicht rosa sein, sonst wird es zu trocken.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Einen Löffel heißes Kräuterpüree auf dem Geschirr anrichten und dabei das Püree austreichen. Das Kartoffelnest mit etwas Kräutersalat daraufsetzen, die gebratenen Wachtelbrüste halbieren und ins Nest legen. Das warme pochierte Wachtelei an die Spitze des Kräuterpürees setzen, mit etwas Camelina-Hanföl beträufeln und mit Meersalzflocken würzen. Die Trüffelsauce aufschäumen, etwas Schaum über die Wachteln und dekorativ auf das Geschirr geben. Zum Schluss mit gehobeltem Trüffel und nach Belieben mit Kräutern garnieren.



## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### KELLERMEISTER PRIVAT KREMSEER GOLDBERG Grüner Veltliner Kremstal DAC, Winzer Krems

Intensive Fruchtnoten mit Anklängen von Orangen und Grapefruit vereinen sich mit fast orientalischen Gewürznoten zu einer komplexen Gaumenfreude. Frisch und harmonisch – ein Österreicher mit Charme und Stil.

Art.-Nr.: 12153268

# WACHTELBRÜSTCHEN

IM KARTOFFELNEST AUF KRÄUTERPÜREE UND TRÜFFEL



Online zum Rezept

# ZUCCHINISUPPE

MIT ZARTEM SESAM-HÄHNCHEN



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## ZUCCHINISUPPE

Gemüse putzen und schälen. Zucchini in gleich große Stücke, Schalotten und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Das Kerngehäuse der Chili entfernen und Chili in feine Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauch farblos in Olivenöl anschwitzen. Zucchini und Chili dazugeben, kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen. Anschließend mit Gemüsefond auffüllen, mit Salz und Thymian würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist. Sahne dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Die Suppe im Thermomixer mit Blatt Petersilie und Basilikum fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Suppe aufkochen, mit Zitronensaft abschmecken und evtl. nachwürzen.

## SESAM-HÄHNCHEN

Die Hähnchenbrust in 2 cm große Stücke schneiden, Sesamsalz etwas im Mörser anstoßen. Das Hähnchen würzen und das Sesamöl dazugeben, marinieren.

Kurz vor dem Servieren in einer heißen Pfanne braten, anschließend mit Limettensaft beträufeln.

## GARNITUR

Kurz vor dem Servieren die Zucchini längs halbieren und mit einer Aufschnittmaschine längs in dünne breite Scheiben (Pappardelle) schneiden. Mit Zitrusöl und Salz marinieren.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Zucchini-Suppe vor dem Anrichten nochmals mit einem Stabmixer aufschäumen und in den Suppenteller füllen. Die gebratenen Hähnchenstücke und die marinierten Zucchini-Pappardelle in der Suppe verteilen. Nach Belieben mit Kresse und geröstetem schwarzen Sesam garnieren.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE ZUCCHINISUPPE

1,1 kg	grüne Zucchini	14758737
75 g	Schalotten	14760457
3 g	Knoblauch	14757525
4 g	rote Chilischoten	
50 ml	extra natives Olivenöl	13136376
150 ml	Weißwein zum Kochen	14481420
30 ml	Noilly Prat (18 Vol.-%)	10198513
750 ml	Gemüsefond*	
10 g	Meersalzflocken	14354779
1 g	Thymian	
100 ml	Sahne (30 % Fett)	10273616
55 g	glatte Petersilie	14761034
3 g	Basilikum	14760266
10 ml	Zitronensaft	13847685

## FÜR DAS SESAM-HÄHNCHEN

400 g	Hähnchenbrustfilet	
5 g	Sesamsalz	14594212
10 ml	Sesamöl	12040469
2 ml	Limettensaft	

## FÜR DIE GARNITUR

100 g	grüne Zucchini	14758737
5 ml	natives Zitrusöl	13767211
1 g	feines Ursalz	12167180

Portionsgröße: 250 g

Wareinsatz: ca. 0,93 €

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### WEISSER BURGUNDER CHARDONNAY QBA

Weingut Geheimer Rat, Dr. von Bassermann-Jordan

Pfälzer Tradition mit französischem Charme – unheimlich angenehm und feinfuchtig nach Honigmelone, Ananas und Zitrus mit einem cremig-schmelzenden Geschmack – ein modernes Cuvée der Spitzenklasse.



Art.-Nr.: 13778323

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE BOUILLABAISSE

100 g	Seelachsfilet, TK	10355084
100 g	Lachsfilet mit Haut, TK	11833710
100 g	geschälte Garnelen, TK	14398018
100 g	Doradenfilet, TK	14499661
1 ml	Zitronensaft	
50 ml	Weißwein zum Kochen	14481420
10 ml	Pernod (40 Vol.-%)	10221822
10 g	feines Meersalz	
1 g	Salbei	
1 g	Thymian	
1 g	Rosmarin	
1,5 l	Wasser	
50 ml	Eiweiß	12339792
100 g	Crushed Ice	
1 g	Safranfäden	12036356
100 g	dicke Möhren	14759109
100 g	Knollensellerie	
100 g	Fenchel	14757266
50 g	Lauch	14759390
30 ml	extra natives Olivenöl	11524083
3 g	Knoblauch	14757525
50 g	Tomatenmark	14443824

## FÜR DIE AIOLI

30 g	Eigelb	30012356
2 g	Dijonsenf	13702502
1 g	Salz	14260063
1 g	gemahlener weißer Pfeffer	10064467
1 g	Knoblauch	14757525
100 ml	extra natives Olivenöl	11524083
1 ml	Limettensaft	
1 g	Kurkuma	10064061

## FÜR DAS KNOBLAUCH-BAGUETTE

300 g	Baguette, TK	14388897
2 g	Knoblauch	14757525
30 ml	extra natives Olivenöl	11524083

Portionsgröße: 300 g

Wareinsatz: ca. 1,69 €



Online zum Rezept

## BOUILLABAISSE MIT SAUCE AIOLI UND KNOBLAUCH-BAGUETTE

## ZUBEREITUNG

### BOUILLABAISSE

Seelachs, Lachs, Garnelen und Doradenfilet in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Fischwürfel mit Zitronensaft, Weißwein und Pernod beträufeln und mit Meersalz würzen, Kräuter dazulegen. In GN-Behältern mit Wasser im Dämpfer garen. Anschließend den Sud auffangen und durch ein Sieb in einen Topf passieren. Fischesud aufkochen. Eiweiß mit Crushed Ice vermengen und schnell in den kochenden Sud einrühren. Hitze reduzieren. Das Eiweiß mit den Trübstoffen gerinnen und aufsteigen lassen. Fischesud durch ein feines Passiertuch geben. Fischesud mit Safranfäden erneut zum Kochen bringen und evtl. mit Meersalz abschmecken. Möhren, Sellerie, Fenchel und Lauch in Rauten schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Fein gehackten Knoblauch dazugeben und mit Tomatenmark tomatisieren. Gemüse mit dem Fischesud auffüllen und gar kochen. Fischwürfel zum Sud geben.

### AIOLI

Eigelb mit Senf, Salz, Pfeffer und fein gehacktem Knoblauch vermengen und mit Olivenöl cremig aufschlagen. Aioli mit Limettensaft und Kurkuma abschmecken.

### KNOBLAUCH-BAGUETTE

Baguettebrot schräg in Scheiben schneiden, mit Knoblauch einreiben und mit Olivenöl beträufeln. Baguettescheiben toasten.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Suppe in vorgeheizten Tassen oder Tellern servieren. Brot und Aioli separat dazu reichen.

# WARENKUNDE: LACHS

## GESCHICHTE

Bis ins 19. Jahrhundert gab es Lachs in rauen Mengen. Viele Flüsse – in Deutschland besonders der Rhein – galten als beliebtes Zuhause für zahlreiche Lachsschwärme.

Lachs war zu der Zeit nicht mehr als ein „Arme-Leute-Essen“. Als sich die Industrie um 1900 an den Ufern ansiedelte, Wasserkraftwerke die Flüsse versperrten und sich dadurch die Wasserqualität immer mehr verschlechterte, fanden Lachse keine geeigneten Laichplätze mehr und starben allmählich aus. Heute gibt es nur noch nennenswerte Bestände in Irland, Schottland und Skandinavien. Die meisten Lachse sind Züchtungen – sie werden in großem Ausmaß in Aquakulturen aufgezogen.

## HERKUNFT

Lachs bewohnt den Nordatlantik, die Nord- und Ostsee sowie deren Zuflüsse. Er gehört zu der Familie der Salmoniden. Lachse sind anadrom: Als Wanderfisch zieht er zum Ablaichen in den Monaten September bis Februar vom Meer in die Flüsse und Bäche, in denen er einst geschlüpft ist.

## MERKMALE

Ein ausgewachsener Lachs kann bis zu 1,5 m groß und 35 kg schwer werden. Das Durchschnittsgewicht liegt jedoch bei 3–4 kg. Sein Körper ist langgestreckt mit schlankem Schwanzstiel. Sein Merkmal: kurz vor den Schwanzflossen sitzende Fettflossen – eine dicke Hautfalte. Das Fleisch des Lachses ist besonders zart, seine Farbe variiert abhängig vom Futter – z. B. Krebstiere – von rosarot bis orange.

## VERWENDUNG

Ob tiefgekühlt, frisch im Ganzen, als Steak oder filetiert, mit oder ohne Haut – Lachsvarianten gibt es unzählige. Alle eignen sich perfekt zum Braten, Grillen, Backen und Dünsten. Räucherlachs und gebeizter „Graved Lachs“ sind besondere Delikatessen.

## LAGERUNG & AUFBEWAHRUNG

Ganze Fische halten sich länger als Filets. Frischer Fisch sollte stets um die 0 °C gelagert und zeitnah verarbeitet werden. Tiefgekühlter Fisch hält sich im Gefrierfach bis zu 5 Monate. Er sollte vorzugsweise über Nacht im Kühlschrank aufgetaut werden.

## QUALITÄT & EINKAUF

Frischer Lachs hat glänzende und unbeschädigte Schuppen, klare Augen und hellrote Kiemen. Sein Fleisch gibt bei Druck nach, ist fest, elastisch und riecht angenehm. Allgemein gilt: Frischer Fisch riecht nach Meer und nicht intensiv fischig. Da Lachs sehr fettreich ist, verdirbt er auch schneller. Daher die Kühlkette nicht unterbrechen.

## GESUNDHEIT & WIRKUNG

Als fettreicher Fisch enthält Lachs besonders viele Omega-3-Fettsäuren. Sie helfen, die Blutgefäße zu schützen und die Cholesterinwerte zu verbessern. Außerdem enthält Lachs Vitamine und Mineralstoffe, die Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen.

## FAMILIE & ARTEN

Atlantischer Lachs (*Salmo salar*), Weißlachs (*Stenodus leucichthys*), Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Rotlachs (*Oncorhynchus nerka*), Königslachs (*Oncorhynchus tshawytscha*), Hundslachs (*Oncorhynchus keta*), Silberlachs (*Oncorhynchus kisutch*), Hucho (*Hucho hucho*).



# PARMESANSUPPE

MIT GEBACKENER PARMESANPRALINE UND CONFIERTEN TOMATEN



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## BASILIKUMPESTO

Basilikum und Petersilie grob zupfen. Knoblauch schälen. Pinienkerne trocken anrösten und Käse fein reiben. Alle Zutaten mit Öl in einem Mixer pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen. Basilikumpesto nach Belieben mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

## PARMESANSUPPE

Parmesan fein reiben, Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, etwas reduzieren lassen. Diesen Vorgang mit Noilly Prat wiederholen, Geflügelfond angießen und anschließend bei geringer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Sahne dazugeben, kurz aufkochen und im Küchenmixer mit dem Parmesan bei hoher Drehzahl fein mixen. Anschließend durch ein feines Haarsieb passieren und mit Crème fraîche verfeinern. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Ca. 1/5 der fertigen Suppe beiseitestellen und vor dem Servieren das Basilikumpesto dazugeben. Grüne und weiße Parmesansuppe vor dem Servieren jeweils mit einem Zauberstab schaumig aufmixen. Kalte Butter unter die weiße Parmesansuppe montieren.

## PARMESANPRALINE

Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und zerdrücken. Milch auf Zimmertemperatur erwärmen. Parmesan, Knoblauch und Milch mit Eiern, Mehl und Backpulver vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Masse sollte nicht zu trocken werden – geben Sie evtl. noch etwas Milch dazu.

Toast mit einem runden Ausstecher – 30 cm Durchmesser – ausstechen. Parmesan-Masse in Form bringen, auf den Toast streichen und bei 160 °C goldbraun im Frittieröl ausbacken. Mit einem Frittierlöffel aus dem Öl nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Heiß servieren.

## GARNITUR

Pinienkerne trocken in einer Pfanne goldbraun rösten. Basilikumblättchen zupfen.

Confierte Cherry-Strauchtomaten und Basilikumöl vorbereiten und zum Anrichten bereitstellen.

## PROFI-TIPP

Schon die Grundmasse der Parmesanpraline können Sie mit etwas Kirschwasser aromatisieren und abschmecken. Gebundene Suppen oder die Basissuppe sollten Sie am besten in einem Topf mit Deckel ansetzen und leicht köcheln lassen. Ansonsten verfliegen die Aromen schnell.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die aufgeschäumte Parmesansuppe in die Glasschale füllen und auf den Teller stellen. Die Parmesanpraline auf dem Teller platzieren und die confierten Tomaten halbmondförmig auf dem Teller anrichten. Mit Basilikumblättchen, Basilikumöl und gerösteten Pinienkernen garnieren.



Art.-Nr.: 10007181

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO DOCG

Teruzzi & Puthod, Italien

La Dolce Vita – ein richtig frischer Vernaccia mit den Aromen reifer Ananas und Zitrusfrüchte in einem mandelgetönten belebenden Geschmack. Leicht und harmonisch – ein ganz besonderes Genusserebnis.

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS BASILIKUMPESTO

53 g	Basilikum	14760266
14 g	glatte Petersilie	14761034
5 g	Knoblauch	14757525
15 g	Pinienkerne	11436591
26 g	Parmesan (32 % Fett i.Tr.)	12865307
45 ml	extra natives Olivenöl	11779247
3 g	grobes Ursalz	12167197

## FÜR DIE PARMESANSUPPE

250 g	Parmesan (32 % Fett i.Tr.)	12865307
190 g	Schalotten	14760457
10 g	geräucherter Knoblauch	
25 ml	extra natives Olivenöl	11779247
250 ml	Weißwein zum Kochen	14481420
125 ml	Noilly Prat (18 Vol.-%)	10198513
1,5 l	heller Geflügelfond*	
150 ml	Sahne (30 % Fett)	10273616
125 g	Crème fraîche (38 % Fett)	10273838
20 g	grobes Ursalz	12167197
2 g	weiße Pfefferkörner	12035960
25 g	Butter	14036460

## FÜR DIE PARMESANPRALINE

120 g	Parmesan (32 % Fett i.Tr.)	12865307
1 g	Knoblauch	14757525
20 ml	H-Milch (1,5 % Fett)	10275382
40 g	Eier (Gr. M)	13529291
15 g	Weizenmehl (Type 405)	20002336
2 g	Backpulver	10107126
Einige	weiße Pfefferkörner	12035960
12 g	Toastbrot	10133316

## FÜR DIE GARNITUR

3 g	Pinienkerne	11436591
2 g	Basilikum	14760266
30 g	confierte Cherry-Tomaten*	
5 ml	Basilikumöl*	

Portionsgröße: 260 g

Wareinsatz: ca. 1,72 €

# KARTOFFEL-FENCHEL-SALAT



Online zum Rezept

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DEN KARTOFFEL-FENCHEL-SALAT

700 g	festkochende Speisekartoffeln	
200 g	Fenchel	14757266
100 g	Bacon	11198857
100 g	Schalotten	14760457
200 ml	heller Geflügelfond*	
50 ml	Rapsöl	11426738
50 ml	Kräuteressig (10 %)	14004018
30 g	würziger Senf	10186084
1 g	Zitronenabrieb	
10 g	Jodsalz	14024788
20 g	schwarze Pfefferkörner	10064399
50 g	Radicchio	14762055
10 g	Basilikum	14760266

Portionsgröße: 150 g  
Wareneinsatz: ca. 0,36 €

## ZUBEREITUNG

### KARTOFFEL-FENCHEL-SALAT

Kartoffeln mit Schale gar kochen, pellen und anschließend in Scheiben schneiden. Vom Fenchel das Grün abzupfen und fein hacken. Fenchelknolle halbieren, vierteln, Strunk herauschneiden und den Fenchel in feine Julienne schneiden. Bacon und Schalotten würfeln und leicht anbraten.

Geflügelfond aufkochen und über Bacon und Schalotten gießen. Pflanzenöl, Essig, Senf und Zitronenabrieb dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelscheiben und Fencheljulienne in die Marinade geben und ziehen lassen.

Radicchio in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren die Radicchiostreifen und Basilikumblätter unter den Salat heben.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Salat in Schalen abfüllen, evtl. mit Radicchioblatt und Basilikum garnieren.

# WARENKUNDE: GEMÜSEFENCHEL

## GESCHICHTE

Der Gemüsefenchel feierte gerade mal seinen 200. Geburtstag: Denn erst relativ spät im 19. Jahrhundert gelang es italienischen Gemüsegärtnern, den uns heute bekannten, Knollenfenchel zu züchten und so in die mediterrane Küche einzuführen. Erst Jahrzehnte später wurde er auch in Deutschland bekannt und ist heute im gut sortierten Lebensmittelhandel und auf Wochenmärkten zu finden.

## HERKUNFT

Beheimatet ist der Gemüsefenchel im Mittelmeergebiet und in Vorderasien bis Persien – wobei er heute in der ganzen Welt kultiviert wird. Da er besonders Wärme und mäßige Feuchte liebt, sind seine Hauptanbauggebiete bevorzugt sonnige und regenärmere Länder, wie Italien, Südfrankreich, Spanien, Griechenland und Nordafrika.

Jedoch hat Gemüsefenchel eine beachtliche Anbauweite, d.h., er kann auch in der Schweiz, in den Niederlanden und bei uns angebaut werden.

## FAMILIE & ARTEN

Fenchel gehört zur Familie der Doldenblütler. Man unterscheidet zwischen wildem und süßem Fenchel sowie Knollenfenchel, wobei man hier meist den Knollenfenchel bekommt.

## MERKMALE

Der süßliche Geschmack von Fenchel erinnert an Anis, was auf seine ätherischen Öle zurückzuführen ist. Er ist knollenförmig und hat, wie eine Zwiebel, mehrere verdickte Schichten. Seine weißlich-grünen Blattscheiden verlaufen so fein gefiederten Blättern und enden an einem dicken Stiel.

## VERWENDUNG

Fenchel ist roh oder gegart ein Genuss. Zerkleinert oder geraspelt verfeinert er Salate und harmoniert zusammen mit anderen Gemüsen, wie Karotten, Gurken, Tomaten, Paprika, Mais oder Erbsen. Äpfel, Birnen, Orangen, Trauben oder Nüsse runden den Salat zudem noch ab.

Der köstliche Italiener kann außerdem gekocht, gedünstet, blanchiert, geschmort, mariniert oder gegrillt werden. Er passt perfekt zu Fisch, Schweinefleisch, Wild oder Geflügel. Gratiniert mit Blauschimmelkäse und mit Schinken umwickelt ist er ein wahrer Hochgenuss.

## GESUNDHEIT & WIRKUNG

Der rohe Knollenfenchel enthält doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und unterstützt somit die Stärkung des Immunsystems. Seine ätherischen Öle Menthol und das kamferartige Fenchon wirken direkt und schnell auf die Durchblutung der Schleimhäute und erleichtern bei Erkältung und Husten die Atmung. Anethon wirkt östrogenähnlich und fördert damit die Milchsekretion bei stillenden Müttern. Zudem zeichnet sich der Gemüsefenchel noch durch einen hohen Gehalte an verschiedenen Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalium und Calcium aus. Das enthaltene Beta-Carotin hat auf den Körper eine krebsschützende Wirkung.



# ENTRECOTE

MIT KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-PÜREE UND WHISKY-GLACE



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-PÜREE

Das Gemüse schälen und putzen. Süßkartoffeln und den Kürbis in Würfel schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden und Knoblauch andrücken. Alle Zutaten zusammen in einen Kochbeutel geben, vakuumieren und bei ca. 95 °C 30 Minuten sous-vide im Wasserbecken oder im Dampfgarer garen. Anschließend die Lorbeerblätter entfernen und in einer Küchenmaschine fein pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen, ggf. nachwürzen.

### ENTRECOTE

Entrecote portionieren (à 250 g). Steaks mit Erdnussöl einreiben, mit Meersalzflöcken und etwas Black-BBQ würzen. Die Steaks auf einem Grill zeichnen und anschließend nach Belieben im vorgeheizten Ofen auf die gewünschte Garstufe garen. Die Steaks nach dem Garen etwas ruhen lassen und nach Belieben arosieren (kurz in heißer Butter nachbraten).

### WHISKY-GLACE

In der Zwischenzeit den Whisky mit der Balsamico-Glace aufkochen und mit Black-BBQ-Gewürz verfeinern. Nach Belieben noch etwas Sauce dazugeben.

### GARNITUR

Cherry-Strauchtomaten von der Ripse schneiden. Olivenöl und Balsamico-Glace in einer Pfanne erhitzen, die Tomaten dazugeben und langsam erwärmen. Mit gemahlener Vanille und Salz würzen, abschmecken.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel mit der Aufschnittmaschine in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Anschließend fein stifteln und bis zum Anrichten in Zitronenwasser legen.

Kurz vor dem Servieren den Wildkräutersalat mit der Vinaigrette marinieren. Parmesan fein reiben. Parmesan in eine beschichtete Pfanne geben und goldgelb schmelzen, herausnehmen. Den marinierten Salat daraufgeben, noch warm aufrollen und sofort servieren.

### PROFI-TIPP

Für ein besseres Aroma: Pinseln Sie die Steaks vor dem Grillen mit Whisky ein.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Püree mit einem Spritzsack auf den Teller dressieren und dabei ausstreichen. Mit Apfelstiften garnieren. Die Steaks mit etwas Whisky-Glace lackieren und an das Püree setzen. Die Vanille-Tomaten und das gebackene Parmesan-Röllchen mit Salat auf dem Teller platzieren. Zum Schluss die restliche Whisky-Glace darübergeben und nach Belieben noch ein wenig Black-BBQ-Gewürzmischung darüberstreuen.



Art.-Nr.: 14334078

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DAS KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-PÜREE

560 g	Süßkartoffeln	14760051
660 g	Hokkaido-Kürbis	
7 g	Ingwer	14757471
1 g	Knoblauch	14757525
15 ml	Erdnussöl	12042135
15 ml	Zitrusfrüchte-Essig	13490348
3 ml	Chili-Öl	12234226
3 g	Meersalzflöcken	14354779
2	Lorbeerblätter	12035465

### FÜR DAS ENTRECOTE

2,5 kg	Entrecote	10334973
10 ml	Erdnussöl	12042135
40 g	Meersalzflöcken	14354779
10 g	Black-BBQ-Gewürzmischung	14453304

### FÜR DIE WHISKY-GLACE

50 ml	Jack Daniel's (40 Vol.-%)	11513032
50 ml	Balsamico-Glace	12270859
2 g	Black-BBQ-Gewürzmischung	14453304

### FÜR DIE GARNITUR

200 g	Cherry-Strauchtomaten	
10 ml	extra natives Olivenöl	13136376
50 ml	Balsamico-Glace	
	Hibiskus-Chilli	12589715
Etwas	gemahlene Bourbon-Vanille	14174223
5 g	Meersalzflöcken	14354779
190 g	Apfel Granny Smith	
70 g	Wildkräuter	
10 ml	Zitronen-Vinaigrette*	
60 g	Parmesan (32 % Fett i.Tr.)	12865307

Portionsgröße: 390 g

Wareinsatz: ca. 6,69 €

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### LA PAZ CARMENERE RESERVA

Vina MontGras, Chile

Carmenera Reserva – saftig und vollmundig mit den Aromen reifer Brombeeren und Pflaumen in harmonischer Eleganz. Üppig mit feinwürzigen Nuancen in einer seidigen Tanninstruktur – **so trinken ihn die Chilenen.**

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS DORADENFILET

1,4 kg	Doradenfilet, TK	14499661
10 g	Salz	14260063
2 g	gemahlener weißer Pfeffer	13532185
10 g	Knoblauch	14757525
50 g	Toastbrot	10133316
100 g	Butter	14023620

## FÜR DAS GRILLGEMÜSE

350 g	rote Paprikaschoten	14758041
350 g	grüne Zucchini	14758737
250 g	Gemüsezwiebeln	14760327
350 g	Auberginen	14756993
10 g	Salz	14260063
5 g	gemahlener weißer Pfeffer	13532185
100 ml	mildes Olivenöl	11524069
10 g	Knoblauch	14757525

## FÜR DIE PESTO-SCHUPFNUDELN

720 g	mehlig kochende Speisekartoffeln	
36 g	Eigelb	30012356
6 g	Salz	14260063
180 g	Weizenmehl (Type 405)	20002336
20 g	Rucolapesto*	

Portionsgröße: 400 g

Wareneinsatz: ca. 2,39 €

# ZUBEREITUNG

## DORADENFILET

Doradenfilets zurechtschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch fein hacken. Toastbrot entrinden und fein zerreiben.

GN-Bleche ausbuttern, Doradenfilets mit der Hautseite nach unten darauflegen und mit Toastbröseln, fein gehacktem Knoblauch und Butterflocken bestreuen.

Doradenfilets im Backofen bei 180 °C 4–5 Minuten backen.

## GRILLGEMÜSE

Gemüse putzen. Paprikaschoten, Zucchini und Zwiebeln in Rauten schneiden. Auberginen vierteln, leicht aushöhlen, mit Salz und Pfeffer würzen und grillen. Paprika-, Zucchini- und Zwiebel-Rauten in wenig Olivenöl kurz und scharf anbraten und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

## PESTO-SCHUPFNUDELN

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Kurz abkühlen lassen, pellen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelb unter die durchgedrückten Kartoffeln mengen, Salz und Mehl dazugeben und möglichst rasch zu einem glatten Teig verarbeiten.

Teig auf einer leicht mehlierten Unterlage zu ca. 1,5 cm dicken Rollen formen. Mit einem Teigschaber ca. 1 cm dicke Stücke abstechen und mit Mehl bestäuben. Teigstücke zwischen Arbeitsplatte und Handfläche ausrollen und zu dünnen Nudeln formen, die am Ende spitz zulaufen.

Nudeln anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Anschließend vorsichtig in kochendes Salzwasser geben, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und kurz abtropfen lassen. Die Schupfnudeln zusammen mit dem Pesto in einer heißen Pfanne schwenken.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Grillgemüse seitlich auf dem Teller verteilen, Doradenfilets anlegen und die Pesto-Schupfnudeln danebensetzen.



# DORADENFILET

AUF MEDITERRANEM GRILLGEMÜSE MIT PESTO-SCHUPFNUDELN



Online zum Rezept

# HÄHNCHENBRUST

MIT PISTAZIENMOUSSE-FÜLLUNG AUF MANGOLDGEMÜSE UND SALBEIKARTOFFEL



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST

Hähnchenbrüste parieren und die Spitzen abschneiden. Schalotten schälen, in feine Brunoise schneiden und in der Hälfte der Butter anschwitzen, kalt stellen.

In einem Kutter Hähnchenabschnitte, Pistazien, Sahne, Eiweiß, Toastbrot, Salz und Pfeffer zu einer Mousse verarbeiten. Dabei darauf achten, dass alle Zutaten gut gekühlt sind. Sonst gerinnt das Eiweiß bei der Verarbeitung.

In die Hähnchenbrüste mittig je eine kleine Tasche einschneiden und die Mousse hineinfüllen. Die Hähnchenbrüste mit Kräutersalz würzen und in Sesamsamen wenden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten anbraten, Rosmarin- und Thymian-Zweige dazugeben. Restliche Butter als Butterflocken über das Fleisch geben und in einem vorgeheizten Ofen bei ca. 140 °C garen.

## MANGOLDGEMÜSE

Gemüse putzen und schälen. Mangold kleinschneiden. Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und in Butter anschwitzen. Mangoldgemüse dazugeben und anschwitzen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei den Gemüsefond auffangen.

Gemüsefond mit Sahne cremig einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mangoldgemüse zur eingekochten Sahne geben und garschmoren. Mit Kräutersalz und Muskat abschmecken.



## GEBACKENE SALBEIKARTOFFELN

Grillkartoffeln gründlich abscrubben und längs halbieren. Das Innere der Kartoffelhälften mit einem kleinen Messer aus der Schale lösen – dabei einen schmalen Rand lassen.

Das Kartoffelinnere herausnehmen, die Schale mit Salbeiblättern auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kartoffelinnere wieder in die Schale legen und auf einer mit Olivenöl bestrichenen Grillplatte im Ofen bei ca. 160 °C backen.

### PROFI-TIPP

Die Kartoffeln können auch mit Knoblauchöl bestrichen und anschließend mit Schale gegessen werden.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Mangoldgemüse seitlich auf dem Teller platzieren, aufgeschnittene Hähnchenbrust mittig setzen. Gebackene Kartoffel in Schale daneben anrichten.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST

1 kg	Hähnchenbrustfilet, TK	10365229
100 g	Bananenschalotten	
100 g	Butter	14023620
30 g	Pistazienkerne	11630050
150 ml	Sahne (30 % Fett)	10273616
50 ml	Eiweiß	12339792
50 g	Toastbrot	10133316
10 g	Salz	14260063
2 g	gemahlener weißer Pfeffer	13532185
5 g	Kräutersalz	14594359
50 g	Sesamsaat	14243417
30 ml	Olivenöl	13422158
10 g	Rosmarin	
10 g	Thymian	

## FÜR DAS MANGOLDGEMÜSE

1 kg	Mangold	14757839
100 g	rote Zwiebeln	14760389
30 g	Butter	14036460
200 ml	Sahne (30 % Fett)	10273616
10 g	Salz	14260063
2 g	gemahlener weißer Pfeffer	13532185
10 g	Kräutersalz	14594359
2 g	gemahlene Muskatnuss	13569822

## FÜR DIE GEBACKENEN SALBEIKARTOFFELN

1,3 kg	Speisekartoffeln Back&Grill	14759956
20 g	Salbei	
20 g	Salz	14260063
2 g	gemahlener weißer Pfeffer	13532185
30 ml	Olivenöl	13422158

Portionsgröße: 430 g

Wareinsatz: ca. 1,64 €

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE BÄRLAUCH-KARTOFFEL-GNOCCHI

90 g	Bärlauch	
30 g	glatte Petersilie	14761034
Etwas	Knoblauch	14757525
8 g	Butter	14036460
12 g	Nussbutter*	
2 g	grobes Ursalz	12167197
Etwas	gemahlener weißer Pfeffer	14192968
650 g	mehlig kochende Speisekartoffeln	
50 g	Eigelb	30012356
7 g	Salz	14260063
180 g	Weizenmehl (Type 405)	20002336

## FÜR DIE SAUCE HOLLANDAISE

Einige	weiße Pfefferkörner	12035960
36 g	Schalotten	14760457
24 ml	Weißwein zum Kochen	14481420
16 ml	heller Balsamicoessig	12042326
760 g	Butter	14036460
436 g	Eier (Gr. L)	13529192
4 ml	Zitronensaft	13847685
8 g	feines Ursalz	12167180
Etwas	Cayennepfeffer	11412366

## FÜR DEN SPARGEL

2,35 kg	weißer Spargel	
400 ml	Spargelfond*	
15 g	Salz	14260063
10 g	Zucker	10260333

## FÜR DIE GARNITUR

20	Wachteleier	
50 g	Parmesan (32 % Fett i. Tr.)	12865307
120 g	Cherry-Strauchtomaten	14760037
10 g	Bärlauch	
350 g	Parmaschinken	14484254

Portionsgröße: 450 g  
Wareinsatz: ca. 4,12 €

# ZUBEREITUNG

## BÄRLAUCH-KARTOFFEL-GNOCCHI

Die Bärlauch- und Petersilienblätter vom Stängel zupfen. Knoblauch schälen. Bärlauch und Petersilie kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen – beides sollte sehr trocken sein. Butter und Nussbutter zum Bärlauch geben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch am besten im Paco Jet pacossieren oder im Mixer fein pürieren. Kartoffeln im Salzwasser weich kochen. Kurz abkühlen lassen, pellen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelb, Bärlauchpüree und nach Belieben einige Bärlauchjulienne unter die durchgedrückten Kartoffeln mengen, Salz und Mehl dazugeben und möglichst schnell zu einem glatten Teig verarbeiten.

Teig auf einer leicht mehlierten Unterlage zu ca. 1,5 cm dicken Rollen formen. Mit einem Teigschaber ca. 1 cm dicke Stücke abstechen und mit Mehl bestäuben. Kartoffelmasse mit einer Gabel in Form bringen. Dabei die Gabel über den Teig ziehen, abrollen und die Gabel leicht andrücken. Gnocchi auf ein Blech mit Backpapier setzen. Anschließend die rohen Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen. Gnocchi entweder direkt servieren oder zur Aufbewahrung im Eiswasser abschrecken. Anschließend gut abtropfen lassen und evtl. etwas Bärlauchöl unter die Gnocchi mengen, damit sie nicht zusammenkleben.

## SAUCE HOLLANDAISE

Für die Reduktion Pfefferkörner andrücken, Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Anschließend Pfeffer, Schalotten, Weißwein und Essig zusammen aufkochen und bei geringer Hitze fast völlig reduzieren lassen, durch ein Sieb passieren. Butter schmelzen und Eier trennen. Die Reduktion zusammen mit dem Eigelb über einem Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer schaumig-lockeren Masse schlagen.

Die flüssige Butter langsam in die Masse rühren und weiter aufschlagen, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

Mit frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Evtl. mit etwas Brühe strecken.

## SPARGEL

Spargel schälen. Spargel mit etwas Spargelfond, Salz, Zucker und nach Belieben mit etwas Butter und Zitronensaft in einem Vakuumbeutel vakuumieren.

Anschließend alles zusammen im Sous-vide-Verfahren bei 100 °C ca. 25 Minuten dämpfen. Aus dem Beutel nehmen, dabei den Spargelfond auffangen.

Nach Belieben den Spargel mit flüssiger Butter abpinseln oder glasieren.

## GARNITUR

Die Wachteleier 4 Minuten köcheln lassen, anschließend in Eiswasser abschrecken, vorsichtig schälen und längs halbieren. Käse hobeln, die Tomaten quer halbieren und den Bärlauch in feine Julienne schneiden. Parmaschinken bereitstellen.

## PROFI-TIPP

Machen Sie es sich beim Zubereiten der Sauce hollandaise doch mal einfacher: Anstatt geklärter Butter können Sie auch auf Zimmertemperatur gebrachte Butterwürfel langsam in das aufgeschlagene Eigelb einrühren.



## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### RHEINHESSEN SANDER WEISSBURGUNDER QBA Weingut Sander

Grüngelb und besonders intensiv präsentiert er sich im Glas. Frisch und fruchtig mit den kraftvollen Aromen von Birnen und Äpfeln mit einem Hauch Zitrus im Geschmack – ein Wein mit Charakter und Fülle.

Art.-Nr.: 12159543

# SPARGEL AN SAUCE HOLLANDAISE

MIT PARMASCHINKEN, WACHTELEIERN UND BÄRLAUCH-KARTOFFEL-GNOCCHI



# CHARTREUSE VON DER ENTE

AUF THYMIANJUS AN WARMER BRIOCHE



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## ENTENFARCE

Entenbrüste sauber parieren, die Hälfte klein schneiden und in einen Froster stellen. Angefrosten in einem Kutter mit Sahne, Eiweiß, Pökelsalz, Pfeffer und Thymianblättchen zu einer Farce verarbeiten. Die Farce durch ein Konditorensieb streichen. Die restlichen Entenbrüste in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Die Entenwürfel sofort kühl stellen.

Möhren und Petersilienwurzeln schälen, in gleich große Stifte schneiden und in Salzwasser blanchieren. Gemüsestifte auf einem Küchentrepp gut abtropfen lassen. Mangoldblätter blanchieren. Tassen oder Förmchen mit Butter ausstreichen und den Rand abwechselnd mit einem Karotten- und Petersilienwurzel-Stift auslegen. Mangoldblatt in der Größe der Förmchen ausstechen und hineinlegen. In die vorbereiteten Förmchen etwas Farce hineingeben, einen Entenbrustwürfel platzieren und mit der Farce zu decken.

Im Wasserbad bei ca. 140 °C im Ofen backen. Nach dem Backen die Chartreuse sofort stürzen und servieren.

Pfifferlinge und Steinpilze zurechtschneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Brunoise schneiden und in Butter anbraten. Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Mit Ursalz und Orangenpfeffer würzen.

## THYMIANJUS

Butter aufschäumen, Thymianblättchen dazugeben und anschwitzen, mit Portwein ablöschen, einkochen und mit dunkler Entensauce auffüllen.

## BRIOCHE

Milch auf ca. 30 °C erwärmen. Hefe und Zucker darin auflösen. Butter schmelzen. Mehl in eine Schüssel sieben und Salz dazugeben. Bleche mit Silikonmatten auskleiden. Milchmischung, Vollei und Butter zum Mehl geben. Zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen.

Kugeln von ca. 30 g abdrehen und darauf kleine Kugeln von ca. 20 g setzen. Nochmals gehen lassen und anschließend mit Ei bestreichen. Bei ca. 180 °C goldgelb backen.

## PROFI-TIPP

Aus der Entenfarce können Sie auch Terrinen, Pasteten oder Klößchen für eine Suppeneinlage herstellen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Chartreuse frisch backen, sofort mittig auf dem Teller platzieren und mit den gebratenen Pilzen umlegen. Mit Thymianjus nappieren. Warme Brioche dazu reichen.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE ENTENFARCE

400 g	Entenbrust mit Haut ohne Knochen	10357569
300 ml	Sahne (30 % Fett)	10273616
50 ml	Eiweiß	12339792
20 g	Pökelsalz	14024825
2 g	schwarze Pfefferkörner	10064399
10 g	Thymian	
20 ml	Olivenöl	13422158
150 g	dicke Möhren	14759109
150 g	Petersilienwurzeln	
30 g	Mangold	14757839
150 g	Pfifferlinge	
150 g	Steinpilze	
30 g	Gemüsezwiebeln	
10 g	Knoblauch	14757570
20 g	Butter	14023620
10 g	grobes Ursalz	12167197
5 g	grober Orangenpfeffer	14835704

## FÜR DEN THYMIANJUS

20 g	Butter	14023620
10 g	Thymian	
50 ml	roter Portwein	10198360
350 ml	dunkle Entensauce*	

## FÜR DIE BRIOCHE

24 ml	H-Vollmilch (3,5 % Fett)	20076269
17 g	frische Hefe	
12 g	Zucker	14020131
64 g	Butter	14023620
200 g	Weizenmehl (Type 405)	14002281
2 g	Salz	14260063
80 g	Vollei	14192333
28 g	Eier (Gr. M)	14277559

Portionsgröße: 230 g

Wareneinsatz: ca. 1,65 €

# KNUSPRIGE PIZZA

MIT MILDEN MOZZARELLA UND WÜRZIGEM RUCOLA



Online zum Rezept

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DEN PIZZATEIG

84 g	frische Hefe	
660 ml	Wasser	
1,5 kg	Weizenmehl (Type 405)	14002281
13 g	Salz	14260063
36 ml	mildes Olivenöl	11524069

### FÜR DEN BELAG

850 g	passierte Tomaten	12482696
10 g	Salz	14260063
2 g	gemahlener weißer Pfeffer	10064467
2 g	edelsüßes Paprikapulver	10061114
50 g	Ajvar	10166505
450 g	Pizzakäse (40 % Fett i.Tr.)	14285332
100 g	Rucolasalat	14762482
50 g	Rucolapesto*	
350 g	Mozzarellaperlen (40 % Fett)	11708551
50 g	getr. Tomaten mit Kräutern	11217091

Portionsgröße: 410 g  
Wareneinsatz: ca. 1,61 €

## ZUBEREITUNG

### PIZZATEIG

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. In einer Schüssel eine Mehlmulde bilden und die aufgelöste Hefe hineingeben.

Mit einem Teil des Mehls einen Vorteig kneten, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort oder im Gärschrank ca. 20 Minuten gehen lassen. Das restliche Mehl verkneten, bis sich der Teig leicht von der Schüssel löst, und nochmals 20 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Dem Teig Salz und Olivenöl hinzufügen und erneut kräftig durchkneten. Den Teig portionieren und abgedeckt nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen.

### BELAG

Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Ajvar zu einer Tomatensauce vermengen und abschmecken. Pizzaboden ausrollen und vorbereiten, dabei einen Rand hochziehen, damit die Tomatensauce nicht überläuft und ein knuspriger Teigrand entsteht.

Pizzateigfladen leicht mit Tomatensauce bestreichen, geriebenen Käse gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 230–250 °C goldgelb und knusprig backen. Pizza aus dem Ofen nehmen.

Junge Rucolablätter in Rucolapesto marinieren, die Mozzarellakugeln und Rucolablätter locker auf der Pizza verteilen und mit getrockneten, eingelegten Tomatenstreifen garnieren. Pizza sofort servieren.

### PROFI-TIPP

Diesen Pizzateig können Sie auch für Blechpizza verwenden und anschließend als Fingerfood zu kleinen Minipizzen ausstechen oder zu Portionen zurechtschneiden.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Heiße Pizza auf vorgewärmten Tellern servieren. Dabei nicht abdecken, da sonst der Teig zu schwitzen beginnt.

# WARENKUNDE: RUCOLA

## GESCHICHTE

Die Heimat des Rucola liegt ursprünglich im südlichen Mitteleuropa. Er kommt schon seit dem Altertum auf unsere Teller; bei den Germanen galt die Pflanze sogar als Potenzmittel. Als die Römer Germanien besetzten, wurde sie in weiten Teilen Europas bekannt. Wegen seines scharfen Geschmacks wurde Rucola allerdings in Deutschland lange Zeit nicht sonderlich gern gegessen. Erst als man hierzulande vor allem in den 80er- und 90er-Jahren die mediterrane Küche kennen und schätzen lernte, waren die würzigen Blätter in aller Munde.

## GESUNDHEIT & WIRKUNG

Die vielen Ballaststoffe und Senföle im Rucola bringen die Verdauung in Schwung und wirken entwässernd. Wegen seines hohen Jodgehalts wird er vor allem bei Schilddrüsenproblemen empfohlen. Die würzigen Blätter sollen außerdem das Immunsystem stärken, wie ein Antidepressivum wirken und bei Ermüdungserscheinungen helfen.

## HERKUNFT

Deutscher Rucola kommt vor allem aus den wärmeren Gefilden der Bundesrepublik. Besonders Rheinland-Pfalz ist für den Anbau des mittlerweile recht beliebten Salates bekannt. Er wird aber auch in Italien, Südfrankreich, Ägypten und im Sudan angebaut.

## FAMILIE & ARTEN

Rucola gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. Hierzulande wird er auch Rauke genannt. Man unterscheidet zwischen 2 Arten:

Die Garten-Senfrauke ist der klassische Rucola. Die Pflanze wird als Salat angebaut, aber auch zur Gewinnung von Öl aus den Samen eingesetzt. Daher kommt auch ihr alternativer Name „Ölrauke“. Diese Art hat recht große Blätter

Die schmalblättrige Doppelsame hat kleinere Blätter und schmeckt intensiver. Der Großteil der in Deutschland im Handel angebotenen Rucolasalate stammt von dieser Pflanze.

## MERKMALE

Rucola wächst als bis zu 75 cm hohe, krautige Pflanze. Typisch für die Pflanze sind ihre tiefgrünen, länglichen Blätter, die dem Löwenzahn ähneln. Sie sind gezackt und unregelmäßig geformt. Der Geschmack von Rucola erinnert an Kresse, Rettich und Walnüsse – würzig, scharf und leicht bitter. Vor allem ältere Blätter schmecken sehr bitter und können zäh sein.

## VERWENDUNG

Rucola ist schon solo mit einer Vinaigrette ein Gedicht. Sein würziges Aroma können Sie dabei noch unterstreichen, wenn Sie Walnussöl für das Dressing verwenden. Rucola gibt aber auch gemischtem Salat eine würzige Note und schmeckt köstlich als Vorspeise mit Kirschtomaten und Parmesan. Klassischerweise werden die löwenzahnähnlichen Blätter mit Parmesan zu Carpaccio gereicht. Tomatengerichte und Frühlingssuppen bereichert die Pflanze um ein Vielfaches. Frisch auf eine Pizza gestreut, macht sie aus dem italienischen Klassiker einen gesunden Genuss.



# SÜSSES SUSHI

## MIT EXOTISCHEN FRUCHTSAUCEN

### ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

#### FÜR DAS SÜSSE SUSHI

300 g Milchreis	14006098
900 ml H-Vollmilch (3,5 % Fett)	20076269
120 g Zucker	14020131
1 g Vanilleschoten	10062975
100 g Eigelb	30012356
2 g Zitronenzesten	
50 g Kokosraspeln	13963965

#### FÜR DIE FRUCHTSAUCEN

100 g Kiwi	14758577
100 g Erdbeeren	14761935
100 g Mango	14759482
50 g Zucker	14020131

Portionsgröße: 160 g

Wareinsatz: ca. 0,30 €

### ZUBEREITUNG

#### SÜSSES SUSHI

Reis in die kochende Milch einrühren. Zucker, aufgeschnittene Vanilleschoten, Eigelb und Zitronenzesten dazugeben.

Bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren den Reis noch leicht körnig kochen.

Vanilleschoten aus dem Reis entfernen. Reis in große Schalen umfüllen und auskühlen lassen.

Reis zu kleinen Kugeln formen und in leicht gerösteten Kokosflocken wenden.

#### FRUCHTSAUCEN

Früchte zurechtschneiden. Kiwis, Erdbeeren und Mangos einzeln mit Zucker pürieren.

#### PROFI-TIPP

Das süße Sushi können Sie auch in geröstetem Sesam wenden und mit Ahornsirup servieren.

#### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Fruchtscheiben als Spiegel setzen und darauf das süße Sushi platzieren. Fruchtsaucen separat reichen.



Online zum Rezept

# WARENKUNDE: KOKOSNUSS

## HERKUNFT

Wo genau die ursprüngliche Heimat der Kokosnuss liegt, ist bis heute nicht ganz geklärt. Die Früchte der Kokospalme können nämlich Tausende von Kilometern über die Meere treiben und trotzdem keimfähig bleiben. Vermutlich stammt die Nuss von der tropischen Inselgruppe Melanesien, die im Stillen Ozean liegt. Andere Stimmen behaupten, sie käme aus Polynesien oder Malaysia. Sicher ist: Die Kokospalme mag tropisches Klima – in europäischen Breitengraden wächst sie nicht. Heute gibt es die größten Palmenplantagen in Afrika, Südamerika, Indien, auf den Philippinen und Sri Lanka.

## FAMILIE & ARTEN

Die Kokospalme oder Kokosnusspalme gehört zur Familie der Palmengewächse. Die Frucht des tropischen Baumes – wissenschaftlich *Cocos nucifera* genannt – ist botanisch gesehen übrigens gar keine Nuss, sondern eine Steinfrucht.

## VERWENDUNG

Frisches Kokosnussfleisch schmeckt nicht nur pur als Knabberei – gerieben oder gewürfelt bereichert es jeden Obstsalat, Puddings oder Cremes. Auch Kuchen, Torten und Eis werden mit der Kokosnuss zum Genuss.

Sogar herzhaftere Speisen ergänzt die kugelige Steinfrucht perfekt. Wer es exotisch mag, paniert Fleisch, Fisch oder Gemüse mit Kokosraspeln. Als Zutat in exotischen Gemüse-Reis-Pfannen sind sie ebenfalls ein Gedicht. Zu einem aromatischen Curry gehört Kokosmilch unbedingt dazu, eine Kürbiskernsuppe wird damit besonders cremig. Kokoswasser kann die Basis für einen leckeren Cocktail oder eine exotische Sauce sein.

Übrigens: Kokosmilch, die aus dem Kokosfleisch gepresst wird, ist ein prima Ersatz für Menschen, die keine Kuhmilch vertragen; sie ergänzt zudem die vegane Küche perfekt.

## LAGERUNG & AUFBEWAHRUNG

Die Kokosnuss mag es kühl und trocken – so bleibt sie ca. 2–3 Wochen frisch. Bei zu langer Lagerung trocknet sie allerdings aus und schmeckt nicht mehr.

## QUALITÄT & EINKAUF

Je frischer die Kokosnuss, desto mehr Kokoswasser enthält sie. Machen Sie also den Schütteltest: Gluckert es in der Steinfrucht ordentlich, können Sie getrost zugreifen.

## GESUNDHEIT & WIRKUNG

Die mittelkettigen Fettsäuren der Kokosnuss sind leicht verdaulich und beugen vielen Krankheiten vor. So schützen sie z.B. vor Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Außerdem liefern sie schnelle Energie, werden aber nur selten in den Fettdepots des Körpers eingelagert. Kokosnuss-Öl enthält nur das gesunde HDL-Cholesterin, das die Arterien und das Herz schützt, schädliches LDL-Cholesterin kommt gar nicht darin vor.



# RHABARBER-PARFAIT

MIT BAISER



Online zum Rezept



## ZUBEREITUNG

### RHABARBER-PARFAIT

Rhabarber schälen und mit den Erdbeeren in Stücke schneiden. Mit der Hälfte des Zuckers vermengen, 10 Minuten ziehen lassen. Im Ofen abgedeckt weich dünsten.

Früchte durch ein Sieb streichen und mit restlichem Zucker, Zitronensaft, ausgekratztem Vanillemark und Rhabarber-Fond aufkochen lassen, abschmecken.

Eier und Eigelb warm aufschlagen, bis auf 50 °C erwärmen und anschließend mit dem Rhabarber-Püree kalt aufschlagen. Sahne aufschlagen und unter die kalte Rhabarber-Ei-Masse heben. Abschmecken. Masse in eine beliebige Form füllen und einfrieren.

### RHABARBER-KOMPOTT

Rhabarber schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Erdbeeren vierteln.

Rhabarber-Fond mit Zucker aufkochen, über die Rhabarber-Stücke gießen, Erdbeeren dazugeben und das Ganze mit Alufolie abdecken.

Eingekochte Rhabarber-Stücke im Heißluftofen 7 Minuten bei 150 °C garen. Die Rhabarber-Stücke sollten weich sein.

### BAISER-MASSE

Wasser und Zucker auf 121 °C erhitzen.

Parallel dazu Eiweiß aufschlagen. Heißen Zuckersirup langsam dazugießen, während das Eiweiß aufgeschlagen wird. Masse so lange aufschlagen, bis sie kalt ist.

Baiser-Masse anschließend in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen.

### HONIGHIPPEN

Alle Zutaten mischen, kurz aufkochen lassen und anschließend sofort kalt stellen.

Honighippen auf einer Silikonmatte ausstreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C goldbraun backen.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Baiser in kleinen Tupfen auf den Teller dressieren, anschließend kurz mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Parfait aus der Form lösen, zu einer Kugel zusammensetzen, Hippe dabei zwischen die Kugelhälften geben. Rhabarber-Kompott und evtl. Minzeblätter um das Parfait verteilen. Zum Schluss die Parfaitkugel nach Belieben mit einem Zuckernetz verzieren.

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DAS RHABARBER-PARFAIT

216 g	Rhabarber	14758249
18 g	Erdbeeren, TK	10354674
90 g	Zucker	20020163
18 ml	Zitronensaft	13847685
1	Vanilleschote	10062975
30 ml	Rhabarber-Fond*	
1	Ei (Gr. M)	13529291
20 g	Eigelb	30012356
180 ml	Sahne (30 % Fett)	10273616

### FÜR DAS RHABARBER-KOMPOTT

420 g	Rhabarber	14758249
35 g	Erdbeeren, TK	10354674
170 ml	Rhabarber-Fond*	
35 g	Zucker	20020163

### FÜR DIE BAISER-MASSE

30 ml	Wasser	
75 g	Zucker	20020163
45 ml	Eiweiß	12339792

### FÜR DIE HONIGHIPPEN

20 g	Puderzucker	20020194
16 g	Butter	14036460
10 g	Weizenmehl (Type 405)	20002336
9 g	flüssiger Honig	14234873
6 ml	Wasser	

Portionsgröße: 140 g  
Wareneinsatz: ca. 0,70 €



Art.-Nr.: 12760886

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### IL ROSÉ ROSATO FRIZZANTE I.G.T.

Mionetto SpA

Unwiderstehlicher Genuss von heute – anregend und saftig mit dem Geschmack reifer Sommerfrüchte im feinen Spiel von Süße und Säure.  
Prickelnde Frische mit einem besonders spritzig-leichten Charakter.

# RADICCHIO-VINAIGRETTE

GRUNDREZEPT



Online zum Rezept

## ZUTATEN FÜR 1 LITER

### FÜR DIE RADICCHIO-VINAIGRETTE

340 g	Radicchio	14762055
225 ml	Himbeeressig	12042340
220 ml	Sonnenblumenöl	12042173
220 ml	Traubenkernöl	13446277
110 g	Akazienhonig	11051008
27 g	Zucker	10260333
13 g	grobes Ursalz	12167197
1 g	weiße Pfefferkörner	12035960

## ZUBEREITUNG

### RADICCHIO-VINAIGRETTE

Radicchio putzen. Von den dunkelroten Radicchioblättern das Weiße vom Strunk entfernen.

Die Radicchioblätter mit dem Himbeeressig fein mixen, dann die Öle hinzugießen und noch mal richtig durchmischen. Mit Akazienhonig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Radicchio-Vinaigrette zur Aufbewahrung in Mehrweggläser oder andere Gefäße füllen.



# WARENKUNDE: RADICCHIO

## GESCHICHTE

Der Stammbaum des Radicchio nimmt seinen Anfang mit der Gemeinen Wegwarte, auch Zichorie genannt. Bereits im Mittelalter wurde sie als Heilpflanze genutzt. Medizinkundige setzten sie bei Magen- und Darmbeschwerden ein – ebenso wie zur Behandlung von Hautkrankheiten. Aus ihr gingen 2 Varietäten hervor: Die Wurzelzichorie musste in knappen Zeiten als Kaffeersatz erhalten. Die Salat- bzw. Blattzichorie hingegen – der Name lässt es vermuten – nutzte man als knackiges Nahrungsmittel. Zu dieser Kategorie gehört auch der rötliche Radicchio. Das farbstarke Gemüse wird in Italien seit dem 16. Jahrhundert gezielt angebaut – und findet auch hierzulande immer mehr Fans.

## HERKUNFT

Lange Zeit wurde Radicchio ausschließlich aus Italien importiert, denn nur hier fand die Pflanze das richtige Klima. Durch gezielte Züchtungen gelang es jedoch, den Radicchio an ein kühleres Klima zu gewöhnen. Auch in Deutschland findet man ihn daher heute auf den Feldern. Dennoch gilt Italien noch immer als Hauptanbaugebiet – vor Frankreich und Holland.

## FAMILIE & ARTEN

Botanisch gehört Radicchio zu den Korbblütlern. Das Zichoriengewächs wird auch Roter Chicorée, Rote Endivie oder Italienische Zichorie genannt. Radicchio ist mit dem hellen Chicorée verwandt. Doch im Gegensatz zum bleichen Vetter kann er sich mit kräftigen Farben – meist Weinrot – schmücken.

## VERWENDUNG

Vom Radicchio nutzt man die Köpfe der Pflanze. Sie haben einen herb-bitteren Geschmack. Welche äußere Blätter sollten vor dem Verarbeiten entfernt werden. Der Strunk kann kleingeschnitten und mitgegessen werden. Er enthält jedoch die meisten Bitterstoffe und wird daher häufig entfernt. Legt man die Blätter des Radicchio kurz in warmes Wasser, sind sie nicht ganz so bitter. Der kleine Italiener lässt sich bestens als Salat verwenden: In der Salatschüssel sorgt Radicchio nicht nur für farbige Akzente, sondern auch für ein apartes Aroma. Am besten harmoniert er mit milderer Sorten. Serviert mit süßen Früchten, besticht der bittere Radicchio durch einen harmonischen geschmacklichen Kontrast. Für feine Häppchen lassen

sich die rohen Blätter mit Krabbensalat oder Frischkäse füllen. Auch als Teller-Dekoration machen sie dank ihrer kräftigen Farbe eine gute Figur.

Was viele nicht wissen: Nicht nur die kalte Küche profitiert vom aparten Geschmack des Radicchio. Die Italiener schätzen seinen herben Charme auch in warmen Gerichten, beispielsweise in Pasta oder Risotto. Mit etwas Butter angedünstet, eignet sich das Zichoriengewächs zudem hervorragend als farbenfrohe Beilage. Zu lange sollte es jedoch nicht erhitzt werden, sonst leidet das hübsche Weinrot.

## GESUNDHEIT & WIRKUNG

Die rote Farbe des Radicchio wird durch sogenannte Anthozyane verursacht. Diese Stoffe schützen unsere Zellen vor freien Radikalen – und schützen so vor vorfrüher Hautalterung und verschiedenen Krankheiten. Der herbe Geschmack der Blätter ist nicht jedermanns Sache. Schade, denn der Bitterstoff Intybin fördert die Verdauung und regt die Produktion von Gallensäften an. Unter Naturheilkundlern galt Radicchio früher als wirksames Mittel für einen gereizten Magen und Darm.





# WITZ LEBEN FOODSERVICE

Auf den Geschmack gekommen? Dann schauen Sie doch mal auf [www.chefsculinarplus.de](http://www.chefsculinarplus.de) vorbei: Hier können Sie in einer wahren Genusswelt schwelgen. Lassen Sie sich von jeder Menge weiterer köstlicher Rezept-Ideen für Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung inspirieren. Außerdem zeigen Ihnen unsere Profi-Köche Christoph Koscielniak und René Ludwig tolle Tipps und Tricks, die den Küchenalltag erleichtern.

Übrigens: Die Webseite lockt nicht nur mit tollen Rezepten. Sie finden dort auch Infos zu aktuellen Themen der Branche, spannende Seminare und praxisbezogene Beratungen. Holen Sie sich frische Inspirationen für Ihre Speisekarte und wichtige Informationen für Ihren beruflichen und unternehmerischen Erfolg.

## Herausgeber

CHEFS CULINAR GmbH & Co. KG

## Fotograf

Christoph Wojtyczka

## Rezepte

René Ludwig & Christoph Koscielniak

