



Menü 15.03.2022 IM

**Fruchtkaviar mit Kräutermoos**

\*\*\*\*\*

**Avocado-Espuma mit Lachs**

\*\*\*\*\*

**Vietnamesischer Reismudelsalat mit Minze**

\*\*\*\*\*

**Koreanischer Schweinebauch mit Krautsalat**

\*\*\*\*\*

**Japanisches Pancake-Sandwich mit Matcha-Füllung**

Weinbegleitung:

**La Storia d'Amore di Piccolomini, Pinot Grigio  
Viña con Vivencia Gran Reserva**

**Fruchtkaviar mit Kräutermoos**

Zutaten (9 Personen):

Kräutermoos: 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Schnittlauch, 200 g Agalita, 200 g Lactose, 200 ml Olivenöl, Salz, 1/2 TL Zitronensaft.

Fruchtkaviar: 600 ml Fruchtsaft (Mango, schwarze Johannisbeere), 7 g Agar-Agar, kaltes Pflanzenöl

Zubereitung:

Schnittlauch, die Petersilie, den Knoblauch und das Öl pürieren, bis eine schöne grüne Flüssigkeit entstanden ist. Das Kräuteröl mit Salz und Zitronensaft abschmecken und durch ein ganz feines Sieb absieben.

Nun 175 ml des Kräuteröls abmessen und mit dem Agalita und der Lactose verkneten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Diese Masse streichst du dann durch ein feines Sieb. So erhältst du eine moosähnliche Struktur.

Fruchtsaft einzeln mit dem Agar-Agar auflösen und aufkochen lassen. Mit einer Pipette die Flüssigkeit in kaltes Pflanzenöl tropfen. Die Kügelchen erstarren sofort. Nach ein paar Minuten das Pflanzenöl abspülen.



## Avocado-Espuma mit gebratenem Lachs

Zutaten (für 9 Personen):

2 Avocados, 250 g Naturjoghurt, Saft von ½ Limette, 3 g Lecithin, ½ Bund Kerbel, Salz, Pfeffer

500 g Lachsfilet.



Zubereitung:

Avocados längs halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Zusammen mit dem Joghurt dem Limettensaft und dem Lecithin sehr fein pürieren. Eventuell Lecithin etwas einweichen lassen und nochmals pürieren.

Kerbel hacken, dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das ganze nochmals pürieren und die Masse durch ein sehr feines Sieb passieren. Anschliessend mit einem Schneebesen sehr luftig schlagen. Eventuell 2 Eiweiss zu Schnee schlagen und darunterziehen.

Lachs bei mittlerer Hitze anbraten und mit dem Espuma servieren

## Vietnamesischer Reissnudelsalat mit Minze (Bun Bo Nam Bo)

Zutaten (für 4 Personen):

1 Handvoll Sojasprossen, 1 Salatherz, 50 ml Wasser, 1 kleiner Bund Minze, 1 kleines Rüebli, 2 Knoblauchzehen, 1/4 Salatgurke, 1 EL Reissessig, 1 Limette, 250 g Reissnudeln (mitteldick), 1 bis 2 rote Chilischoten, 2 Stängel Zitronengras, 4 EL Fischsauce, 80 g Erdnüsse, 1 kleiner Bund Koriander, 3 EL Öl, 300 g Rumpsteak vom Rind, 1 bis 2 EL Zucker.



Zubereitung:

Reissnudeln nach Anleitung kochen. Dann abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Rindfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe und das Zitronengras sehr fein hacken und zusammen mit 2 Esslöffeln Öl zum Rindfleisch geben. Das Ganze für mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

4 EL Fischsauce mit klein gehackten Chilischote, Knoblauchzehe, Zucker und dem Saft von einer Limette verrühren.

Rübli in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Reissessig, etwas Salz und einer Prise Zucker marinieren. Die Gurke ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Kräuter zupfen und die Erdnüsse grob hacken. Den Salat in sehr feine Streifen schneiden.

Die Reissnudeln zusammen mit Salat und Kräutern in Schalen aufteilen. Die Sauce mit ca. 50 ml Wasser verdünnen und auf die Schälchen verteilen.

Nun eine Pfanne sehr heiss werden lassen und Fleisch kurz und kräftig anbraten. Eventuell zwei Pfannen nehmen, damit das Fleisch nicht anfängt zu kochen. Das Rindfleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Fischsoße würzen und sofort auf den Nudeln verteilen. Die Resthitze kannst du nutzen, um die Sojasprossen nochmals kurz in der Pfanne zu schwenken. Dann die Sprossen ebenfalls auf den Salat geben und alles mit Erdnüssen bestreut servieren.

## Koreanischer Schweinebauch mit Krautsalat

Zutaten (für 4 Personen):

Fleisch: 600 g Schweinebauch, in feine Scheiben geschnitten, 1 Zwiebel, halbiert und in feine Streifen geschnitten, 1 Frühlingszwiebel, grob gehackt.

Marinade: 4 Knoblauchzehen, fein gehackt, 1 TL Ingwer, fein gehackt, 2 EL koreanische Chiliflocken (gochugaru) – Alternative ca. 1/2 TL „normale“ Chiliflocken), 2 EL brauner Rohrzucker, 5-6 EL koreanische Chilipaste (gochujang) – Alternative 1/2 Misopaste + 1/2 Sriracha Sauce, 3 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, 1 grüne koreanische Chilischote, in feine Ringe geschnitten (optional), eine Prise Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Krautsalat: 1/2 Kopf Weisskohl (Chabis), fein geschnitten, 1 EL Salz, 2 EL Reisessig, 2 EL brauner Zucker, 1 1/2 EL koreanische Chiliflocken, 1 Knoblauchzehe, 1 Frühlingszwiebel.



Zubereitung:

Alle Zutaten für die Marinade in einer verschließbaren Schüssel vermischen. Dann das Fleisch, die Zwiebelstücke und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Das Fleisch kann dann im Kühlschrank marinieren, kann aber auch direkt gebraten werden.

Eine große Pfanne stark erhitzen, dann das Fleisch inklusive Marinade für ca. 10 bis 15 Minuten braten, bis das Fleisch gar und die Zwiebel weich und durchsichtig ist.

Den Weisskohl mit Salz vermengen und min. 10 ziehen lassen. Wenn Flüssigkeit ausgetreten ist, den Kohl weiter auspressen und das Wasser wegschütten.

Die Knoblauchzehe fein hacken, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Weißkohl und den restlichen Zutaten vermischen. Der Salat kann im Kühlschrank bis zur weiteren Verwendung durchziehen.

## Japanische Pancakes mit Matcha-Pudding-Füllung Dorayaki

Zutaten (für 10 Portionen):

pudding: 2 Eier, 450 ml Milch, 50 g Butter, 120 g Zucker, 2 TL Matcha-Pulver, 30 g Stärke, 1 Vanilleschote.

pancake: 300 g Mehl, 30 g Stärke, 300 ml Milch, 40 g Zucker, 2 TL Honig, 1 Pck. Backpulver, 2 Eier, 1 Prise Salz.



Zubereitung:

Milch mit dem Matchapulver vermischen und in einem Topf erhitzen. Kurz bevor die Milch kocht, vom Herd nehmen. Nun in einer Schüssel Stärke, Zucker und die Eier mit einem Schneebesen verrühren. Dann Milch nach und nach zur Mischung geben und alles gut verrühren.

Pudding-Mischung zurück in den Topf gießen und kurz aufkochen lassen. Beim Kochen ständig rühren, damit der Pudding nicht anbrennt. Wenn die Mischung eine puddingartige Konsistenz hat, den Topf vom Herd nehmen und die Butter und das Mark einer Vanilleschote unterrühren. Den Pudding mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Eier mit der Milch, dem Honig, einer Prise Salz und Zucker vermischen. Mehl, Backpulver und Stärke in einer anderen Schüssel miteinander vermengen und unter die Teigmischung sieben. Alles gut mit einem Schneebesen verrühren.

Etwas Öl in eine Pfanne geben und mit etwas Küchenpapier verteilen. Die Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Mit einer kleinen Kelle den Teig langsam in die Pfanne gießen, bis ein Kreis von ca. 10 cm Durchmesser entsteht. Den Pancake wenden, wenn auf der Oberfläche Blasen entstehen und die Ränder trocken aussehen.

Sobald die Pfannkuchen fertig gebacken sind, jeweils einen Pancake mit dem Pudding bestreichen und mit einem weiteren Pancake wie ein Sandwich verschließen.