

PARMESAN-PANNA-COTTA MIT HONIGTRAUBEN

PANNA COTTA

55 g Parmesan, fein gerieben
120 ml Milch
130 g Sahne
1 Msp. Muskatnuss, gerieben

Pfeffer

Salz

¾ TL Agar-Agar

etwas Blütenhonig zum
Beträufeln

TRAUBEN

200 g blaue Weintrauben, halbiert
1 EL Blütenhonig

1. Für die **PANNA COTTA** Parmesan mit Milch und Sahne vermischen und mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken, in einen kleinen Topf geben. **2.** Agar-Agar mit dem Schneebesen untermischen. Die Masse unter Rühren erhitzen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. **3.** Damit sich die Panna cotta leicht stürzen lässt, Portionsförmchen mit kaltem Wasser ausspülen und abtrocknen. **4.** Panna-cotta-Masse in die Förmchen füllen, etwas abkühlen lassen und ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. **5. TRAUBEN** und Honig vermischen, etwas durchziehen lassen. **2.** Panna cotta portionsweise auf Teller stürzen und mit etwas Honig beträufeln, mit den Honigtrauben anrichten.



GELIERMITTEL MIT PFLANZENPOWER

Agar-Agar wird aus Rotalgen gewonnen und hat eine große Gelierkraft. Allerdings kann sich diese nur entfalten, wenn das in kalter Flüssigkeit aufgelöste Agar-Agar kurz geköchelt wird. Als Faustregel gilt: Um 500 ml Flüssigkeit zu gelieren, brauchen Sie 1 gehäuften TL Agar-Agar-Pulver (5 g). Achtung: Spinat, Schokolade, Rhabarber, Alkohol und Essig verhindern das Gelieren von Agar-Agar.

IN HONIG-GIN GEBEIZTE LACHSFORELLE MIT WASABISAHNE

1 großes Lachsforellenfilet
(ca. 300 g), sehr frisch
Saft von ½ Zitrone
1 EL Gin
2 EL Akazienhonig
1 EL Olivenöl

3 TL grobe Meersalzflocken (12 g)
1 EL Dill, fein gehackt
7 EL säuerlicher Apfel-Direktsaft
(z.B. Cox Orange)
50 g Rucola
2 EL Wasabinüsse

75 g Sahne
1½ TL Wasabipaste

1. Das Lachsforellenfilet waschen, mit Küchenrolle trocken tupfen. Mit einer Pinzette etwaige Gräten entfernen. Forellenfilet mit der Haut nach unten in eine Keramikform legen. Das Fischfilet soll die Form gerade ausfüllen. **2.** Zitronensaft, Gin, Akazienhonig, Olivenöl, Salz und Dill gut verrühren und über das Fischfilet gießen. Fischfilet mit Frischhaltefolie abdecken und für 12–24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Dabei das Fischfilet immer wieder mit der Marinade bestreichen. Einige Stunden vor dem Essen das Fischfilet wenden und mit der Fleischseite nach unten marinieren lassen. **3.** 15 Minuten vor dem Servieren den Fisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer entfernen. Fischfilet in feine Scheiben schneiden und mit Apfelsaft beträufeln. **4.** Sahne steif schlagen, Wasabipaste unterrühren. **5.** Rucola portionsweise auf Tellern verteilen, Fischfilets und Wasabisahne daraufgeben, mit Wasabinüssen bestreuen. **6.** Zur gebeizten Lachsforelle schmeckt frisches Weißbrot und ein fruchtiger Weißwein.



FANGFRISCH UND REGIONAL

Wenn Fisch roh verzehrt wird, ist die Frische ganz besonders wichtig. Fische aus heimischen Gewässern haben nur kurze Transportwege und sind daher für rohe Zubereitungen zu bevorzugen.

WASABI

Grüner Meerrettich aus Japan würzt nicht nur Sushi und Maki, sondern harmoniert auch mit heimischen Zutaten wie scharfem Rucola. Abgerundet wird der Geschmack durch die Süße des Akazienhonigs und die milde Säure des Apfelsafts.

CHINESISCHER SCHWEINEBRATEN

MARINADE

2 EL Sojasauce
2 TL Waldhonig
1 TL Fünfgewürzpulver

2 EL Öl

1 große Zwiebel, dünne Ringe
6 Knoblauchzehen, dünne Scheiben
1 Karotte, halbiert, Stifte
3 EL Sojasauce

2 Lorbeerblätter

2 TL Waldhonig
½ TL Speisestärke

BRATEN

800 g Schweinebauch (mit Schwarte)

4 EL trockener Sherry
1 EL frischer Ingwer, gehackt
1 getrocknete Chilischote

GARNITUR

1 rote Paprika, dünne Streifen
4 Jungzwiebeln, feine Ringe
½ Bund Koriander, fein gehackt

1. Für die **MARINADE** Sojasauce, Honig und Fünfgewürzpulver verrühren. Schweinebauch in eine Form legen, mit der Marinade bestreichen, kalt stellen, mindestens 1 Stunde marinieren lassen. **2.** Im beschichteten oder gusseisernen Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, Knoblauch dazugeben, alles goldgelb braten. Zwiebeln und Knoblauch aus dem Topf nehmen. **3.** Im selben Topf 1 EL Öl erhitzen. Schweinefleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen (abgetropfte Marinade beiseite stellen), mit der Schwarte nach unten in den Topf legen, gut anbraten, wenden und auch auf der Fleischseite anbraten. **4.** Zwiebeln, Knoblauch und Karotten um den **BRATEN** verteilen, mit 600 ml Wasser aufgießen, mit der abgetropften Marinade, 3 EL Sojasauce, Sherry, Ingwer, ganzer Chilischote, Lorbeer und Honig würzen. Alles zum Kochen bringen. **5.** Schweinebauch zugedeckt ca. 80 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Fleisch in Alufolie wickeln, im Ofen bei 70°C warm halten. **6.** Sauce auf ca. 300 ml einkochen, durch ein Sieb streichen, zurück in den Topf geben. Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. Sauce aufkochen, Stärkemischung einrühren, unter Rühren köcheln, bis die Sauce bindet. **7.** Schweinebraten aufschneiden, mit der Sauce, Paprika, Frühlingszwiebeln und Koriander in Brötchen servieren. Original dazu sind *Mantou*, im Topf gedämpfte Hefebrotchen.

FÜR 12 DAMPFBRÖTCHEN

MANTOU

250 g Mehl
125 ml lauwarme Milch
½ Päckchen Trockenhefe
1 TL Honig
1 TL Salz

Aus Mehl, Milch, Hefe, Honig und Salz einen weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Aus dem Teig eine Rolle (ca. 8 cm Durchmesser) formen. Teig in 12 Stücke schneiden. Dämpfeinsatz mit einem feuchten Küchentuch auslegen. Brötchen nebeneinander hineinlegen, Tuch darüber zusammenschlagen, Topf zudecken. Mantou über Wasserdampf ca. 18 Minuten garen.

AUSSERDEM

Topf mit Dämpfeinsatz

