



## LACHSFORELLEN- CARPACCIO GEBEIZT „ORANGE“ MIT SÜSS- KARTOFFELPÜREE

### FÜR 4 PERSONEN

- 2 Lachsforellenfilets (je ca. 200 g)
- 3 EL Pinienkerne, geröstet
- frische Kräuter wie Dill oder Basilikum als Dekoration

### ZUM EINBEIZEN

- 80 g Meersalz
- 100 g Kristallzucker
- 3 Zitronen, unbehandelt
- 2 Orangen, unbehandelt
- 2 EL Ingwer, gerieben
- 1 EL Korianderkörner
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 TL Pfefferkörner, schwarz
- 4 Lorbeerblätter, zerdrückt
- 120 g Dill mit Stielen, grob zusammengeschnitten

### FÜR DAS SÜSSKARTOFFELPÜREE

- 90 g braune Butter (siehe Seite 145)
- 270 g Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Chilis, entkernt und klein geschnitten
- 100 ml Orangensaft (keinen Nektar oder frischen verwenden, wird bitter)
- 300 ml Gemüsefond oder Wasser mit Suppengewürz
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- 3 EL Walnussöl

### ZUBEREITUNG

Die Lachsforellenfilets müssen bereits am Vortag gebeizt werden. Hierfür zuerst die Forellenfilets entgräten – die Gräten ganz einfach mit einer Zange herauszupfen – und mit der Hautseite nach unten auf ein Blech geben. Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen.

Die Schalen der Zitronen und Orangen gleichmäßig auf alle Filets reiben, aber nicht das Weiße der Schale erwischen. Den Ingwer und ganz wenig von der Salz-Zuckermischung ebenfalls gleichmäßig darauf verteilen. Koriander, Fenchel, Pfefferkörner und die zerdrückten Lorbeerblätter ebenfalls verteilen und wieder etwas von der Salz-Zuckermischung darüber geben. Den letzten Rest mit dem Dill vermischen und auf dem Fisch verteilen. Mit einer Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen. Anschließend für 24 Stunden in den Kühlschrank geben.

Ein neuer Tag ein neues Glück, weiter geht's. Für das Püree einen Topf aufstellen und die braune Butter darin bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Süßkartoffeln dazugeben, gleich leicht darüber salzen, damit der eigene Saft ausdringt, und rösten. Wenn die Kartoffeln beginnen, sich leicht anzulegen, 1 TL Kreuzkümmel, die Lorbeerblätter und den klein geschnittenen Chili dazugeben. Zweimal umrühren und mit dem Orangensaft aufgießen. Fast zur Gänze wegreduzieren und mit dem Gemüsefond aufgießen. So lange kochen lassen, bis die Kartoffeln ganz weich sind. Die Lorbeerblätter herausnehmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und nach Belieben den 2. TL Kreuzkümmel dazugeben. Pürieren und währenddessen das Walnussöl hineinmischen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch mit einem Küchentuch gut abtrocknen, kein Wasser verwenden!, und so dünn wie möglich aufschneiden. Hierfür am besten ein sehr scharfes Messer nehmen und dieses schräg halten, dann klappt das perfekt. Die Scheiben gleich auf Teller legen.

Das Süßkartoffelpüree in einem Topf erwärmen, lauwarm soll es sein, in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle füllen und am Carpaccio punktuell verteilen. Mit gerösteten Pinienkernen und frischen Kräutern nach Wahl dekorieren.

**TIPP** *Verleihe dem Gericht mit fein geschnittenem Chili noch etwas Schärfe oder verfeinere es mit fein geriebener Zitronen- oder Limettenschale und noch etwas Olivenöl.*

# LASAGNE

## KRAUT-LASAGNE MIT GEBRATENER UND GEBACKENER BLUNZN UND APFEL

### FÜR 4 PERSONEN

Sauerkraut (siehe Seite 179)

Nudelteig (siehe Seite 239)

500 g Blunzn, der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

8 EL Mehl, glatt

2 Eier

8 EL Semmelbrösel

Öl zum Herausbacken

3 EL Olivenöl

2 Äpfel, entkernt und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

### FÜR DIE BÉCHAMELSAUCE

40 g Butter

40 g Mehl

500 ml Milch

2 Knoblauchzehen, geschält und klein geschnitten

Salz und Pfeffer

Muskatnuss, gerieben

### ZUBEREITUNG

Zuerst das Sauerkraut zubereiten und die Nudelteigbahnen herstellen. Diese in 15 × 7 cm große Stücke schneiden.

Die Hälfte der Blunzn panieren. Hierfür Mehl, Eier und Semmelbrösel in drei Schüsseln geben und die Blunznscheiben darin in dieser Reihenfolge wälzen. Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zergehen lassen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und ein wenig rösten lassen. Mit der Milch aufgießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Vorsicht: Sie brennt gerne an. Den Knoblauch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und beiseite stellen.

Jetzt muss es schnell gehen, also gleich vorweg zwei Pfannen und einen Topf mit Wasser für die Lasagneteigblätter bereitstellen. Etwas Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Die panierten Blunznstücke hineingeben und goldgelb herausbacken. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Währenddessen die zweite Pfanne ebenfalls heiß werden lassen, 2 EL Olivenöl hineingeben und die Apfelscheiben darin auf beiden Seiten braten, bis sie eine schöne Farbe haben. Herausnehmen und auf Küchenpapier legen. In derselben Pfanne gleich mit 1 EL Olivenöl die andere Hälfte der Blunzn braten. Das Wasser im Topf zum Kochen bringen, die Nudelteigblätter 1 Minute kochen und abseihen.

Nun die Lasagne zusammenbauen und das solange alle Zutaten noch heiß sind. Denn anders als bei der im Rohr gebackenen Lasagne ist diese nach dem Schichten bereits fertig. Als unterste Schicht etwas Sauerkraut gleich direkt auf den Tellern verteilen. Die gebratene Blunzn darauf geben, dann etwas vom Nudelteig, ein paar Löffel Béchamelsauce, eine Apfelscheibe, dann die gebackene Blunzn, wieder Nudelteig, Béchamelsauce ... und so weiter.

Wichtig: Mit einem Nudelteigblatt abschließen – und genießen.

**TIPP** *Bereite diese Lasagne am besten dann zu, wenn dir am Vortag etwas Sauerkraut übrig geblieben ist, du kannst nämlich mit den Zutaten variieren – etwas mehr von dem oder von dem, je nach Belieben und Vorrat.*



---

# NUDELTEIG

## SELBST GEMACHT

---

### FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Mehl, griffig
- 3 Eier
- 4 Eigelb

### ZUBEREITUNG

Die Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken gut verkneten. Ja kein Salz dazugeben, sonst wird der Teig grau. Den Teig unbedingt 2 Stunden im Kühlschrank abgedeckt rasten lassen. Danach kann man ihn gut verarbeiten – am besten mit einer kleinen Nudelmaschine dünne Bahnen herstellen und diese in die gewünschte Größe schneiden. Anschließend in genügend Salzwasser kochen. Anders als beim gekauften getrockneten Teig dauert das Kochen in etwa nur 1 Minute – je nachdem, wie dick man den Teig gemacht hat.

### NUDELN RICHTIG KOCHEN

**Faustregel: Auf einen Liter  
Wasser nimmt man 100 g  
Nudeln und 10 g Salz.**

# KRAUT



## SAUERKRAUT MIT MUSKATELLER, SAUREM APFEL UND SPECK

### FÜR 6 PERSONEN

- 12 EL Olivenöl
- 250 g Wurzelspeck oder Pancetta,  
in Würfel geschnitten
- 4 Zwiebeln, geschält und fein geschnitten
- 3 EL brauner Zucker
- ¼ l gelber Muskateller
- 900 g Sauerkraut, unter fließendem  
kaltem Wasser gewaschen
- 14 Pfefferkörner
- 10 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Gemüsesuppenpulver
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- 5 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 2 Äpfel, geschält und fein gerieben



### ZUBEREITUNG

Einen großen Topf heiß werden lassen, 3 EL Olivenöl hineingeben und den Wurzelspeck darin knusprig braten. Die Zwiebeln dazugeben und weiterrösten. Den braunen Zucker begeben und kurz karamellisieren lassen. Mit dem Muskateller ablöschen. Fast wegreduzieren und erst dann das Sauerkraut hinzufügen. Kurz mitrösten und anschließend knapp mit Wasser bedecken – das Kraut soll noch zu sehen sein. Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben und weich kochen lassen. Die Kochzeit richtet sich sehr stark nach dem Sauerkraut, das man gekauft hat. Am besten nach 25 Minuten alle 5 Minuten kosten. Es benötigt maximal 45 Minuten. Gemüsesuppenpulver, Kümmel, Honig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Äpfel hinzufügen, kurz mitkochen und nochmals abschmecken. Zuletzt 9 EL Olivenöl dazugeben. Das macht das Sauerkraut runder und schmeckt wirklich sehr gut.

**TIPP** *Wem es nicht sauer genug sein kann, einfach noch ein paar Tropfen Weißweinessig dazugeben.*

# MOHNSCHMARRN

## MIT ZWETSCHKENRÖSTER

### MOHNSCHMARRN

#### FÜR 4 PERSONEN

- 160 g Butter
- 100 g Staubzucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Zitrone, unbehandelt, nur die Schale
- 4 Eigelb
- 100 g Schokolade, weiß
- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 27 g Kristallzucker
- 210 g Graumohn, gerieben
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl, glatt
- 2 EL Kristallzucker zum Karamellisieren
- Staubzucker zum Bestreuen (nach Belieben)

#### ZUBEREITUNG

Das Backrohr auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Die Butter in einer Schüssel aufschlagen, bis sie weiß ist und nicht mehr aufgeht. Staubzucker, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben unditerrühren. Das Eigelb nach und nach in die Buttermasse einrühren. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Das Eiweiß halb schlagen, Salz hineingeben, langsam den Kristallzucker dazugeben und zu steifem Schnee schlagen. Die erwärmte Schokolade in die Buttermasse einrühren, danach Mohn und zuletzt den Eischnee unterheben. Eine Pfanne mit 1 EL Butter ausfetten und mit Mehl auspudern. Die Masse einfüllen und im Rohr ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und mit 2 Gabeln zerreißen. Mit 2 EL Kristallzucker bestreuen und zum Karamellisieren nochmals ins Rohr geben. Aus dem Rohr nehmen, wer möchte, mit Staubzucker bestreuen und es sich mit Zwetschkenröster schmecken lassen.

### ZWETSCHKENRÖSTER

#### FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Kristallzucker
- ¼ l Portwein, rot
- 600 g Zwetschken, halbiert und entkernt
- 2 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 1 Zitrone, nur der Saft
- 1 TL Vanillezucker

#### ZUBEREITUNG

Den Zucker in einem großen Topf karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen, verdunsten lassen und kochen. Die Zwetschken und die übrigen Zutaten dazugeben und einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

