

Zanderbackerl mit Rote-Rüben-Ravioli

Zutaten für 6 Portionen

400 g Zanderbackerl
(ersatzweise Zanderfilets)
Salz
Pfeffer
Olivenöl

ROTE RÜBEN

3 Rote Rüben (Rote Bete)
250 ml Rote-Rüben-Saft
Weißweinessig
Salz
Pfeffer
150 g Ricotta
Cayennepfeffer

RAVIOLITEIG

60 g griffiges Weizenmehl
30 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl
4 Eidotter

WEISSE SAUCE

3 Schalotten
5 Champignons
2 EL Weißweinessig
250 ml Weißwein
125 ml Schlagobers (Sahne)
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer

Rüben waschen, in Alufolie wickeln und im Backofen bei 180 °C garen, bis sie weich sind (man rechne mit mindestens 90 Minuten Garzeit). Rüben aus den Folien nehmen und schälen. Zwei Rüben blättrig schneiden, aus den Blättern Scheiben mit ca. 5 cm Durchmesser ausstechen. Rübenscheiben mit Rübensaft vermischen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Reste der blättrig geschnittenen Rüben sowie die restliche Rübe fein hacken, mit Ricotta mischen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Ravioliteig Mehl, Grieß, Olivenöl und 3 bis 4 Eidotter zu einem glatten und gut elastischen Teig verkneten; die Konsistenz durch die Zugabe von mehr oder weniger Dotter einstellen. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und ca. 30 Minuten rasten lassen.

Teig dünn ausrollen und in Quadrate von ca. 8 cm Kantenlänge schneiden. Auf jedes Teigstück Rüben-Ricotta-Fülle geben. Teig über die Fülle schlagen und die Ränder zusammendrücken. Ravioli in kochendes Salzwasser legen und knapp unter dem Siedepunkt 2 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce Schalotten schälen und fein hacken. Champignons putzen, waschen und fein hacken. Schalotten und Champignons mit Essig und Wein kochen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte der ursprünglichen Menge reduziert ist. Obers zugießen, nochmals aufkochen und die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Zanderbackerln salzen und pfeffern. Bei Verwendung von Filets diese in zwei Finger breite Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne ein wenig Olivenöl erhitzen, Zander mit der Hautseite nach unten einlegen und bei mäßiger Hitze braten, bis er nur noch an der Oberfläche glasig ist (während des Bratens immer wieder Bratfett auf die Oberseite der Zanderstücke schöpfen). Zander aus der Pfanne heben und auf Küchenkrepp trockentupfen.

Rote-Rüben-Scheiben auf Teller geben. Zander daraufsetzen und Ravioli dazugeben. Sauce erhitzen, schaumig aufmixen und Saucenschaum auf die Teller geben. Eventuell auch kleinstwürfelig geschnittenen Apfel auf die Teller streuen.



Rote Rübe Reich an Immun-kraft stärke nden Inhaltsstof-fen ist die Rote Rübe (Rote Bete) aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit ein beliebtes Wintergemüse. Auch von den Rüben sind wie bei den meisten Gemüsesorten die kleineren Exemplare vorzu-ziehen. Man kocht die gut gewaschenen Rüben mit dem Wurzelansatz, damit der Saft vollständig in der Knolle bleibt. Das Garen im Rohr dauert zwar recht lange, es bleibt dabei aber das Aroma der Rüben opti-mal erhalten.



Gefülltes Kalbsfilet mit ligurischem Gemüse

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Kalbsfilet
10 Spinatblätter
100 g Lardo (dünn geschnitten)*
Salz
Pfeffer
Olivenöl
250 ml Kalbsjus**

LIGURISCHES GEMÜSE

Je 1 gelber und roter Paprika
Olivenöl
1 Zucchini
1 Aubergine
6 Schalotten
1 EL Zucker
1 EL Honig
60 ml Champagneressig
250 ml Olivenöl
125 ml Pflanzenöl
2 EL schwarze Oliven (entkernt)
2 EL Essigkapern
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer

*Ein aus Italien stammender Fettspeck vom Schweinsrücken

** Im gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich

Für das Gemüse Paprika rundum mit Olivenöl bestreichen, in den Backofen legen und bei 180 °C braten, bis die Haut Blasen wirft und sich abziehen lässt. Paprika schälen, putzen und in gefällige Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und wie die Paprika in gefällige Stücke schneiden. Schalotten schälen und halbieren.

In einem Topf Zucker bis zur leichten Braunfärbung erhitzen. Honig und Gemüse einrühren, mit Essig ablöschen, die Öle zugießen. Gemüse bei mäßiger Hitze garziehen lassen. Zum Schluss Oliven und Kapern zugeben.

Vom Kalbsfilet Haut und Fettansätze wegschneiden. Kalbsfilet zwei Mal der Länge nach einschneiden. Spinat putzen, waschen und trockentupfen. Filet mit Spinat und Lardo füllen, binden, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum in Olivenöl anbraten. Kalbsfilet in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180 °C braten, dabei hin und wieder wenden. Das Kalbsfilet ist ausreichend gegart, wenn es eine Kerntemperatur von ca. 55 °C aufweist; bei der Druckprobe sollte man noch einen weichen Kern fühlen. Die Garzeit beträgt üblicherweise 10 bis 20 Minuten. Kalbsfilet aus der Pfanne nehmen und am besten im abgedrehten und leicht geöffneten Backofen ein paar Minuten rasten lassen.

Bratensatz des Filets mit Kalbsjus ablöschen, Jus aufkochen und durch ein Sieb gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Küchengarn vom Fleisch schneiden, Filet portionieren und mit Sauce und Gemüse anrichten. Gemüse salzen und eventuell auch mit Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Alles mit reichlich Basilikum garnieren.

Lardo Dieser italienische Speck stammt vom Schweinerücken. Der Speck weist keine oder nur minimale Marmorierung auf, wird mit Salz und Gewürzen eingerieben und reift in Stein- oder Holzbottichen. Seine Farbe sollte weiß bzw. leicht rosa sein. Eine gelbliche Farbe ist ein Zeichen für Überlagerung und damit verbunden eine Warnung vor ranzigem Geschmack. Neben der idealen Reife ist die Stärke des Lardo ein Qualitätskriterium: Sie sollte etwa 5 cm betragen. Lardo wird hauchdünn geschnitten, passt auf getoastetes Schwarzbrot, verlangt nach einer Prise Meersalz und kann sehr viele Fleisch- und Fischgerichte um hocharomatischen Schmelz bereichern.

