

Bianca Gusenbauer

ZU **GAST** IN DER *geheimen Schnatterei*

KULINARISCHE ERZÄHLUNGEN IN **12** MENÜS





# Karamellisierte Fenchel mit Ziegenkäse und Tomaten-Focaccia

Wenn Sie sich beim Lesen dieses Titels vielleicht denken: „Fenchel schmeckt mir nicht!“, dann sollten Sie dieses Rezept auf jeden Fall ausprobieren und sich davon überzeugen lassen, wie herrlich angebratener Fenchel schmeckt. Sparen Sie nicht mit Olivenöl und Ziegenkäse, denn sie werden mithilfe der Focaccia die ganze Kombination zu ihrem Höhepunkt bringen. Wer ohne viel Aufwand seine Gäste begeistern möchte, dem gelingt das garantiert mit dieser Vorspeise.

**WEINEMPFEHLUNG:** Grüne Veltliner oder Traminer, zum Beispiel aus dem Weinviertel, könnten mit kräutrig-würzigen Noten und milder Säure schöne Partner zu dieser delikaten Vorspeise sein.

**ARBEITSZEIT:** 40–50 Minuten  
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** einfach  
**FÜR 4–6 PORTIONEN**

**ZUTATEN FÜR DEN FENCHEL**  
 150 g Ziegen- oder Schafkäse (z. B. Feta)  
 2–3 Fenchelknollen  
 8 frische Thymianzweige oder  
 1–2 TL getrockneter Thymian  
 1 Bio-Zitrone  
 4 EL Ahornsirup oder Rohrzucker  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 Olivenöl

- ZUBEREITUNG**
1. Fenchel waschen, braune und hölzerne Teile wegschneiden. Fenchelgrün fein hacken und beiseitestellen. Fenchelknolle der Länge nach in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
  2. Thymianzweige zupfen. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
  3. Thymian, Zitronensaft, Ahornsirup und 3 EL Olivenöl sowie ½ TL Salz und frisch gemahlener Pfeffer gut vermischen und über die Fenchelscheiben gießen. Mit den Fingern vorsichtig durchmischen, damit die Scheiben intakt bleiben.
  4. Öl in einer Pfanne gut aufwärmen, sodass es zischt, wenn man die Fenchelscheiben einlegt. Temperatur dann etwas reduzieren. Jede Fenchelscheibe pro Seite 3 bis 5 Minuten braten, bis sie leicht braun sind und der Ahornsirup etwas karamellisiert ist.
  5. Ziegenkäse mit Zitronenschale vermischen. Je nachdem, welcher Ziegenkäse gekauft wurde, Ziegenkäse zwischen den Fingern zerbröseln oder mit einem Kochlöffel oder einer Gabel verrühren.
  6. Teller bei 100 °C im Backofen 10 Minuten vorwärmen.
  7. Karamellisierte Fenchelscheiben auf die vorgewärmten Teller legen, mit Ziegenkäse bestreuen und mit Olivenöl beträufeln, dann mit Pfeffer und Fenchelgrün bestreuen.

**ZUTATEN FÜR DIE TOMATEN-FOCACCIA**  
 5 Cocktailtomaten  
 500 g glattes Weizenmehl  
 1 EL Kristallzucker  
 1 Pkg. Trockengerm  
 6 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten  
 1 TL grobes Meersalz (zum Bestreuen)  
 Salz  
 Olivenöl

- ZUBEREITUNG**
1. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.
  2. Mehl mit Trockengerm, 1 TL Salz und Kristallzucker gut vermengen. Dann mit dem Mixer, der Küchenmaschine oder mit einem Kochlöffel getrocknete Tomaten, 3 EL Olivenöl und langsam 300 ml lauwarmes Wasser dazurühren.
  3. Teig auf einer Arbeitsfläche für ca. 2 Minuten weiterkneten. Es soll eine kompakte Teigkugel entstehen, die sich von der Arbeitsfläche löst. Wenn sie an der Arbeitsfläche kleben bleibt, noch etwas Mehl dazugeben. Teig mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Geschirrtuch abgedeckt für mindestens eine Stunde bei Raumtemperatur aufgehen lassen.
  4. Teig nochmals für 3 bis 5 Minuten durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nochmals eine Stunde gehen lassen. Cocktailtomaten halbieren. Teig mit Tomaten belegen und festdrücken. Mit Olivenöl bestreichen und mit grobem Meersalz bestreuen.
  5. Backofen auf 200 °C vorheizen und Focaccia etwa 20 Minuten backen.

# Forellenfilets mit Nussauce und Kardamomreis

Kalte Nussauce mit Fisch? Das wird Sie vielleicht überraschen, aber auch hier kann ich garantieren, dass Ihre Gäste Sie lieben werden. Ich persönlich finde ja, dass in der österreichischen Küche viel zu wenig aus unseren heimischen Fischen gemacht wird. Beim folgenden Rezept habe ich mich wieder etwas an das Arabische angelehnt, und auch der Kardamomreis macht selbst die Beilage in Kombination mit der Sauce zu einem Highlight! Kardamom wird in Somalia oft verwendet, und ich habe Kardamomreis erstmals von Asha, einer somalischen Freundin, serviert bekommen. Unbedingt ausprobieren!

**WEINEMPFEHLUNG:** Grauburgunder, beispielsweise aus der Südoststeiermark, ist hier der perfekte Partner: Mit seinen nussig-würzigen Noten und seiner feinen Säure ist er ein perfekter Begleiter zur Forelle.

**ARBEITSZEIT:** 40–50 Minuten  
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** einfach  
**FÜR 4 PORTIONEN**

## ZUTATEN FÜR DIE FORELLENFILETS

4 Forellen- oder Saiblingfilets  
(ca. 120–150 g pro Filet)  
½ Bio-Zitrone  
½ Bund Petersilie  
Salz

## ZUTATEN FÜR DIE NUSSSAUCE

½ Bund Petersilie  
100 g Pinienkerne oder Walnüsse  
oder geschälte Mandeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Balsamicoessig  
¼ TL gemahlener Piment  
½ Bio-Zitrone  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Olivenöl

## ZUTATEN FÜR DEN KARDAMOMREIS

1 kleine Zwiebel  
250 g Basmatireis  
8 Kardamomkapseln  
Salz  
Olivenöl

## ZUBEREITUNG

- Für die Sauce** Nüsse mit Knoblauch und 10 bis 12 EL Wasser zu einer sehr feinen Paste pürieren. Essig, 3 EL Olivenöl, Piment, Zitronensaft, Salz und frisch gemahlener Pfeffer dazumischen. Sauce am besten mit dem Pürierstab oder einem Blender auf der Küchenmaschine zubereiten, sie sollte zum Schluss eine dicke, sämige Konsistenz haben.
- Zum Schluss noch die Petersilie waschen, trocknen sowie fein hacken und die Hälfte der Petersilie unter die Sauce rühren.
- Für Fisch** gilt die 3-S-Regel: säubern, salzen, säuern. Daher zuerst den Fisch waschen und mit Küchenrolle trockentupfen. **Achtung:** Erst kurz bevor der Fisch gebraten wird, mit Salz und Zitronensaft würzen.
- In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl kurz, d. h. längstens 2 bis 3 Minuten auf der Hautseite scharf anbraten, in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben.
- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Für den Reis** Zwiebel schälen und fein hacken. Kardamomkapseln im Mörser aufbrechen und die Schalen entfernen.
- Zwiebel und Kardamomsamen in 2 EL Olivenöl bei kleiner Flamme glasig anschwitzen. Zwiebel soll nicht braun werden. Reis in einer Tasse abmessen, zu den Zwiebeln geben und gut umrühren, sodass der Reis mit Öl bedeckt ist. 1 ½-mal so viel Wasser wie Reis dazugeben, ¼ TL Salz zufügen und aufkochen lassen. Temperatur reduzieren und 15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- Fisch im vorgeheizten Backofen für 8 bis 10 Minuten fertig garen, bis das Fleisch noch glänzt, aber noch nicht weiß ist. Teller im Backofen kurz vorwärmen. Fisch gemeinsam mit Sauce sowie Reis anrichten und mit restlicher Petersilie bestreuen.

