

*Sashimi auf österreichisch: Man kann freilich statt Saibling auch einen anderen Süßwasserfisch verwenden. Absolute Frische ist hier oberstes Gebot.*

Rezept von **Joachim Gradwohl**

## Mit Sojasauce gebeizter Seesaibling auf Gurke und Melone

ZUBEREITUNGSZEIT 20 MIN. (OHNE BEIZZEIT) • SCHWIERIGKEITSGRAD LEICHT • PRO PORTION CA. 107 KCAL

### Für den Saibling

- 1 Saiblingfilet (ca. 250 g)
- 1 EL Sojasauce
- 50 g Petersilie
- 2–3 Korianderzweige
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 unbehandelte Orange
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Lorbeerblatt
- 5 g Natursalz
- 10 g Zucker

### Für die Garnitur

- 100 g Gurke
- 100 g Wassermelone
- 1/2 rote Zwiebel
- 50 g Sojasprossen
- 1 Limette
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Sesamöl
- frischer Koriander

**Vom Saiblingfilet** die Gräten zupfen und mit Sojasauce einreiben.

Petersilie und Koriander grob hacken, die Schalen von Zitrone und Orange fein abreiben. Die Kräuter mit Zitrusfrüchteschalen, Pfefferkörnern, Fenchelsamen, gehacktem Lorbeerblatt, Natursalz und Zucker vermischen, das Saiblingfilet damit bestreuen, mit Folie abdecken und 48 Stunden beizen.

**Gurke, Melone und rote Zwiebel** schälen und in gleichmäßig große Würfel schneiden. Die Sojasprossen kurz anbraten, untermischen und mit Limette, Ingwer, Sesamöl und frischem Koriander abschmecken.

**Die Würzmischung** vom Filet streichen, dieses in dünne Scheiben schneiden und mit den Gurken-Melonen-Würfeln anrichten.



Rezept von **Joachim Gradwohl**

# Zanderschwanz im Ganzen mit Topinamburpüree

ZUBEREITUNGSZEIT 30 MIN. • SCHWIERIGKEITSGRAD AUFWENDIG • PRO PORTION CA. 850 KCAL

## Für den Zander

- 1 Zanderschwanz (ca. 500 g)
- 2 EL Sojasauce
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Butter

**Den Zanderschwanz einschneiden**, mit Sojasauce beträufeln und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl knusprig anbraten. Danach 15 Minuten bei 180 °C im Backrohr braten, nach 7 Minuten einmal wenden. Zum Schluss die Butter begeben und den Zander damit begießen.

## Für das Topinamburpüree

- 400 g Topinambur
- 2 Schalotten, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Butter
- 4 EL Sherry
- 350 ml Hühnersuppe
- 2 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Zitronensaft
- Cayennepfeffer

**Für das Püree** Topinambur schälen, würfeln und mit Schalotten in Olivenöl und Butter gut anbraten. Mit Sherry und Hühnersuppe aufgießen und weich kochen. Die Crème fraîche begeben und anschließend in einem Standmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken und nochmals aufmixen.

**Den Blattspinat putzen**, leicht waschen und in Butter mit fein gehackter Schalotte anbraten. Dann mit Sojasauce, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

## Für den Spinat

- 400 g Blattspinat
- 2 EL Butter
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 EL Sojasauce
- Pfeffer, Muskatnuss  
zum Abschmecken

**Den Zanderschwanz** aus der Pfanne nehmen, mit dem Püree und dem Blattspinat auf einer Platte anrichten. Die Butter nochmals aufschäumen lassen und den Zander damit begießen.

*Im Gegensatz zu Filets schmeckt der an der Gräte gebratene Fisch besonders aromatisch. Je größer das Schwarzwurststück ist, umso weniger Probleme bereiten die Gräten.*





Rezept von **Joachim Gradwohl**

# Mit Sojasauce geschmortes Kaninchen auf Eierschwammerln und Pak Choi

ZUBEREITUNGSZEIT 75 MIN. • SCHWIERIGKEITSGRAD AUFWENDIG • PRO PORTION CA. 410 KCAL

## Für die Kaninchenkeulen

- 4 Kaninchenkeulen
- Salz, Pfeffer
- 50 g Universalmehl
- 2 EL Olivenöl

## Für die Sauce

- 1 Zwiebel, mit Schale
- 2 Schalotten, mit Schale
- 1 Karotte
- 1 Stange Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paradeismark
- 4 EL Sojasauce
- 60 ml Weißwein
- 250 ml Kalbsjus
- 1 EL Dijonsenf
- 1 unbehandelte Zitrone
- 6 Stück Java-Pfeffer  
(oder 2–3 Spritzer Tabasco)

## Für die Eierschwammerln

- 100 g Eierschwammerln
- 1 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
- Sojasauce zum Abschmecken
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Petersilie, gehackt

## Für den Pak Choi

- 2–4 Pak Choi
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer

**Die Kaninchenkeulen** salzen, pfeffern, in Mehl wenden und in Olivenöl scharf anbraten. Dann die Kaninchenstücke herausnehmen und beiseitestellen.

**Das Gemüse in Würfel schneiden**, in der Pfanne langsam rösten, dann das Paradeismark begeben, kurz mitbraten und mit der Sojasauce und dem Weißwein ablöschen. Einkochen lassen und danach mit Kalbsjus aufgießen. Die Keulen mit Dijonsenf bestreichen und dazugeben, Zitronenschale leicht darüberreiben, Java-Pfeffer begeben und ca. 1 Stunde bei 160 °C schmoren, ab und zu mit Wasser aufgießen und die Keulen immer wieder mit der Sauce übergießen.

**Die Kaninchenkeulen herausnehmen**, die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Sojasauce abschmecken.

**Eierschwammerln putzen**. In Olivenöl mit der gehackten Schalotte rösten und mit Sojasauce, Pfeffer, Zitronensaft und frisch gehackter Petersilie abschmecken.

**Pak Choi** putzen und waschen, in Salzwasser kurz abkochen. In Olivenöl und Butter durchschwenken, salzen und pfeffern. Mit den Eierschwammerln und den geschmorten Kaninchenkeulen servieren.

*Durch das Schmoren mit Sojasauce erhält das tendenziell nicht so intensive Kaninchenfleisch einen kräftigeren Geschmack!*

Rezept von **Joachim Gradwohl**

# In Haselnussöl gebratenes Hirschfilet mit Kürbis und Mohn Grießknödel

ZUBEREITUNGSZEIT 40 MIN. • SCHWIERIGKEITSGRAD AUFWENDIG • PRO PORTION CA. 720 KCAL

## Für das Hirschfilet

- 600 g Hirschfilet
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer
- 1 TL Haselnussöl
- 2 EL Pflanzenöl
- Wacholderbeeren
- 50 g Butter

## Für die Sauce

- 5 Champignons
- 1 Zwiebel
- 20 g Bauchspeck
- 1/2 Apfel
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Portwein
- 250 ml Rotwein
- 250 ml Kalbsjus
- 1 TL Preiselbeeren
- 2 EL Crème fraîche

## Für die Knödel

- 100 g Grieß
- 125 ml Milch
- 2 Eier
- 120 g Butter
- Salz, Pfeffer
- je 1 EL Butter, Brösel, Mohn

## Für den Kürbis

- 400 g Kürbis
- 3 Schalotten
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Saft von 2 Orangen
- 100 g Ingwer
- 150 ml Hühnersuppe
- 1 Erdapfel
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

**Das Hirschfilet mit Sojasauce einreiben** und pfeffern. Haselnussöl mit Pflanzenöl vermischen und das Hirschfilet mit Wacholderbeeren darin scharf anbraten. Das Filet auf einem Gitter bei 180 °C 5–6 Minuten ins Backrohr schieben. Herausnehmen, 3–4 Minuten rasten lassen und kurz vor dem Servieren in Butter nachbraten.

**Für eine einfache Wildsauce** in der Pfanne, in der das Hirschfilet angebraten wurde, Champignons und Zwiebel fein schneiden und gut anbraten. Speckwürfel und den geschnittenen Apfel begeben, mit Sojasauce, Portwein und Rotwein ablöschen und auf zwei Drittel einkochen lassen. Den fertige Kalbsjus begeben, 2–3 Minuten köcheln lassen, mit Preiselbeeren und Crème fraîche abschmecken und passieren.

**Für die Grießknödel** den Grieß mit der Milch aufkochen lassen, leicht abkühlen, Eier und Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Knödel formen und in Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln lassen. Butter, Brösel und Mohn aufschäumen und die gekochten Knödel darin durchschwenken.

**Den Kürbis in Würfel schneiden** und mit den geschnittenen Schalotten in Olivenöl leicht anschwitzen. Mit Essig und Orangensaft ablöschen, Ingwer in Scheiben geschnitten begeben, mit der Hühnersuppe aufgießen und weich dünsten. Kurz bevor der Kürbis fertig ist, den Erdapfel zum Binden hineinreiben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

**Das Hirschfilet aufschneiden**, mit den Pilzen, den Grießknödeln und der Sauce servieren. Nach Belieben mit Preiselbeeren und Kräutern garnieren.

*Die hier vorgestellte Garmethode ist besonders schonend, man kann auch Kalbsfilet oder andere zarte Fleischteile auf diese Weise zubereiten.*

