
Lachstatar auf Avocado

Involtini mit Parmaschinken mit Polenta

Panna cotta mit Apfelragout

(Rezepte für 4 Personen)



Lachstatar auf Avocado

ZUTATEN:

- 300 g frisches Lachsfilet (unbedingt auf beste Qualität achten)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Limetten oder Zitronen
- 1 TL heimischer Bienenhonig
- 1 TL Senf
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Avocado
- Gartenkresse
- 8 Scheiben Weißbrot getoastet
- gesalzene Butter

ZUBEREITUNG:

- Lachs in feine Würfel schneiden und kühl stellen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch sehr fein würfeln. 1 Limette auspressen und mit dem Honig verrühren. Dann gemeinsam mit Frühlings-zwiebeln, Knoblauch, Senf, 2 EL Olivenöl und Honig zum Lachs geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Ganze soll für ca. 1/2 Stunde in den Kühlschrank, damit die Zutaten gut durchziehen können.
- Kurz vor dem Servieren die Avocado halbieren, vom Kern befreien und in Würfel schneiden. Mit dem Saft von 1 Limette oder Zitrone vermengen und mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl abschmecken.
- Pro Person ein Viertel von der Avocado in einen Servierring geben und mit einem Viertel des Lachstatars anrichten. Mit Limetten- oder Zitronenscheiben und Kresse garnieren.
- Dazu genießt man am besten Toast-Brot.

Involtini mit Parmaschinken

ZUTATEN:

- 100 g Parmesan (Stück)
- 4–5 Stiel(e) Salbei
- 4 Kalbsschnitzel (à ca. 120 - 150 g)
 - Oder a 60g (ergibt dann jeweils 2 Stk.)
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Rinderfond (Glas)
- Bratensauce zum Binden bzw. Abschmecken oder auch mit Butter montieren

ZUBEREITUNG:

Schritt 1

Parmesan fein reiben. Salbei waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Schnitzel waschen und trocken tupfen.

Schritt 2

Schnitzel nacheinander zwischen einem längs aufgeschnittenen Gefrierbeutel mit dem Boden eines Stieltopfes oder einem Plattiereisen flachklopfen (2–3 mm).

Schritt 3

Schnitzel nebeneinanderlegen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit Parmesan bestreuen. Jeweils 1 Schinkenscheibe und je 1–2 Salbeiblätter darauflegen.

Schritt 4

Fleischscheiben von der schmalen Seite her aufrollen und mit Spießchen feststecken oder die Röllchen mit Küchengarn wie ein Päckchen umwickeln.

Schritt 5

Öl in einem kleinen Bräter oder einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Röllchen darin rundherum bei starker Hitze 4–5 Minuten braun anbraten.

Schritt 6

Wein und Fond zugießen, aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren.

Am Ende der Garzeit Röllchen herausnehmen, Spieße oder Garn entfernen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren können die Fleischröllchen entweder halbiert oder gedrittelt geschnitten werden.

Polenta

- 200g feiner Maisgriess
- 0.8 L Wasser
- 1 - 2 TL Salz
- 1 EL Butter
- 2 EL geriebener Parmesan

1. Das Wasser salzen und zum Kochen bringen.
2. Den Maisgrieß nach und nach mit einem großen Kochlöffel oder Schneebesen einrühren.
3. Die Polenta für ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme garen. Alle paar Minuten umrühren, damit nichts am Boden anhängt.
4. Kurz vor Ende der Garzeit die Butter einrühren und die Polenta mit dem Parmesan abschmecken.

Panna cotta mit Apfelragout

ZUTATEN (Panna cotta):

- 5 dl Rahm
- 2 EL Zucker
- 3 Stängel Zitronengras, gehackt
- 3 Blätter Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft

ZUBEREITUNG:

- Rahm mit dem Zucker und den klein gehackten Zitronengrasstängeln aufkochen, auf ca. 4 dl einköcheln.
- Pfanne von der Platte nehmen.
- Gelatine sofort unter die heisse Flüssigkeit rühren,
- Durch ein Sieb in einen Messbecher giessen, Zitronengras entfernen
- Etwas abkühlen, in die Gläser füllen, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. fest werden lassen.

Apfelragout

- 1 EL Butter
- 2 Äpfel, schälen und in Würfeli schneiden
- 1 dl weisser Portwein oder Süssmost
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker

Chämi-Chuchi Suhr
Chochete vom 12. September 2023

Thomas Sager
Klaus Schatz

ZUBEREITUNG:

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen.
2. Apfelwürfeli kurz andämpfen. Portwein dazugiessen, ca. 4 Min. köcheln,
auskühlen,
3. Auf das Panna cotta verteilen und damit garnieren.