

Fischlein, deck dich!

Zur Einstimmung allerlei junges Gemüse und ein butterzarter Saibling als Hauptattraktion, so begrüßt unser Koch Jens Hildebrandt den Frühling. Ein hinreißendes Beeren-Dessert rundet sein Menü ab





VORSPEISE

Erbсен-Minз-Püree mit Ringelbeteѕalat

Marinierte Radieschen und geröstete Nussbrot-Sticks bereichern das appetitliche Gemüse-Ensemble.

Rezept Seite 100

DAS MENÜ

VORSPEISE

*Erbсен-Minз-Püree mit
Ringelbeteѕalat*

HAUPTSPEISE

*Confiertes Saiblingsfilet mit
Artischocken und Fregola*

DESSERT

Brombeer-Mousse-Schnitte



JENS HILDEBRANDT
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Radieschen für die Vorspeise marinieren
- Brombeer-Dessert zubereiten (noch nicht schneiden) und abgedeckt kalt stellen

ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Gemüse und Dressing für Ringelbeteѕalat vorbereiten und jeweils abgedeckt beiseitestellen
- Brombeer-Ragout zubereiten und abgedeckt beiseitestellen
- Saiblingsfilets aus dem Kühlschrank nehmen
- Zutaten für Fregola und Saibling vorbereiten und abgedeckt beiseitestellen

45 MINUTEN VORHER

- Erbсен-Minз-Püree zubereiten und abgedeckt warm stellen
- Nussbrot für die Vorspeise rösten

WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Ringelbeteѕalat fertigstellen
- Vorspeise anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Fregola garen
- Saibling confieren
- Wildkäutersalat zubereiten
- Hauptspeise anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Brombeer-Dessert in Stücke schneiden
- Dessert anrichten

Erbsen-Minz-Püree mit Ringelbetsalat

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

MARINIERTER RADIESCHEN

- 1 Bund Radieschen
- 25 g Meersalz

RINGELBETESALAT

- 200 g Zuckerschoten • Salz
- 2 rote Ringelbete (à ca. 70 g)
- 2 gelbe Ringelbete (à ca. 70 g)
- 1 Schalotte
- 1 El Butter (10 g)
- 1 El Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 El Zucker
- 3 El Aceto balsamico
- 250 ml Rotwein
- 100 ml Gemüsebrühe • Pfeffer
- 1 Beet Erbsenkresse

ERBSEN-MINZ-PÜREE

- 1 Schalotte
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 El Butter (20 g)
 - 400 g TK-Erbsen
 - 250 ml Schlagsahne
 - 4 Stiele Minze
 - 1 El Sahnemeerrettich
 - 1 El Zitronensaft
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 100 g Nussbrot
- Außerdem: verschließbares, sterilisiertes Glas (1 l Inhalt)

1. Am Vortag Radieschen putzen, dabei ca. 1 cm vom Grün stehen lassen. Radieschen waschen, trocken tupfen und in ein verschließbares, sterilisiertes Glas schichten. In einem Topf 1 l Wasser mit Meersalz aufkochen, 10 Minuten abkühlen lassen, dann über die Radieschen gießen. Glas luftdicht verschließen und Radieschen über Nacht bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

2. Am Tag danach für den Salat Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Zuckerschoten mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Rote und gelbe Ringelbete putzen, waschen und im Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Beten schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in dünne Spalten schneiden. Zuckerschoten und Beten abgedeckt beiseitestellen.

3. Inzwischen für das Dressing Schalotte halbieren. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalottenhälften 3 Minuten braten. Rosmarin zugeben und kurz mitbraten. Mit Zucker bestreuen und hellbraun karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen, Rotwein und Gemüsebrühe zugießen und bei milder Hitze 10–12 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen, durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und beiseitestellen.

4. Für das Erbsen-Minz-Püree Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und darin Schalotten- und Knoblauchwürfel 2–3 Minuten glasig dünsten. Erbsen und Sahne zugeben, kurz aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Minzblätter von den Stielen abzupfen und zugeben. Alles in einen Küchenmixer geben und fein pürieren. Püree wieder in den Topf geben, mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, bei mittlerer Hitze nochmals erwärmen und abgedeckt warm stellen.

5. Nussbrot in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in 1 cm breite Streifen schneiden. Brot-Sticks in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten goldbraun rösten.

6. Zuckerschoten mit Beten und Dressing mischen. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Radieschen abtropfen lassen. Erbsen-Minz-Püree mit Ringelbetsalat und marinierten Radieschen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Erbsenkresse bestreuen und mit Brot-Sticks servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Ziehzeit über Nacht
PRO PORTION 13 g E, 35 g F, 36 g KH = 538 kcal (2256 kJ)

HAUPTSPEISE

FOTO RECHTS

Confiertes Saiblingsfilet mit Artischocken und Fregola

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

ARTISCHOCKEN

- 3 Knoblauchzehen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein
- 2 El Zitronensaft
- 3 Stiele Salbei
- 4 Wacholderbeeren
- 4 kleine Artischocken (à ca. 140 g) • Salz
- 2 El Olivenöl

SAIBLINGSFILET

- 4 Saiblingsfilets (à ca. 175 g; ohne Haut; 2 Stunden vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen)
- 1 l Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 1 Bio-Zitrone

FREGOLA

- 600 ml Gemüsebrühe

- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
 - 1 Zwiebel (ca. 60 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 3 El Olivenöl
 - 200 g Fregola (sardische Hartweizen-Pasta in Kügelchenform; ital. Feinkostladen)
 - 100 ml Weißwein
 - 40 g ital. Hartkäse (Parmesan)
 - 2 El Butter (20 g)
 - Salz • Pfeffer
 - 4 Stiele glatte Petersilie
- ### SALAT
- 2 El Olivenöl
 - 1 El Orangensaft
 - 1 El Weißweinessig
 - 1 Tl Honig
 - Salz • Pfeffer
 - 50 g Wildkräutersalat

1. Für die Artischocken Knoblauchzehen mit dem Messer andrücken. Zusammen mit Gemüsebrühe, Weißwein, Zitronensaft, Salbei und Wacholderbeeren in einen kleinen Topf geben.

2. Von den Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen. Das obere Drittel der Artischocken jeweils abschneiden, die Stiele bis auf 3 cm kürzen und bis zum Boden mit einem scharfen Messer dünn schälen. Artischocken längs halbieren und das Heu mit einem Teelöffel herauskratzen. Artischockenhälften sofort in den Gemüsebrühe-Wein-Sud geben.

3. Artischocken aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10–15 Minuten garen. Artischockensud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und mit Salz und Olivenöl abschmecken. Artischocken wieder in den Sud geben und beiseitestellen.

4. Für den Saibling Saiblingfilets trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Olivenöl, Rosmarin und Thymian in eine passende Auflaufform geben. Zitrone waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler die Zitronenschale ohne das Weiße abschälen. Schale in das Öl geben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten erwärmen. Saiblingfilets ins Olivenöl geben, dabei

DEKO-TIPP

Verschönern Sie Ihren Tisch mit kleinen silbrigen Fischen aus Vollmilchschokolade. 2,80 Euro pro Stück, über www.mutterland.de

HAUPTSPEISE

Confiertes Saiblingsfilet mit Artischocken

In einem warmen Olivenölbad im Ofen wird der Fisch wunderbar zart. Dazu schmeckt Fregola, gewürzt mit getrockneten Tomaten.

Rezept links





WER WAGT, GEWINNT

Auxerrois wird so gut wie nie in Top-Lagen angebaut. Das Weingut Heitlinger hat sich getraut und wurde mit einem beeindruckenden Wein belohnt, der mit moderater Säure, Schmelz und komplexer Aromatik von reifem Kernobst sogar zur feinen Bitterkeit der Artischocken passt – ein ebenso seltenes Phänomen.

Heitlinger Auxerrois „Terra Grande“ 2018, 30 Euro, über shop.weingut-heitlinger.de

darauf achten, dass sie vollständig bedeckt sind. Saiblingsfilets ca. 20 Minuten confieren, nach 10 Minuten wenden.

5. Für die Fregola Brühe im Topf 1-mal aufkochen. Abgetropfte Tomaten in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem weiteren Topf erhitzen und darin Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Fregola zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Heiße Brühe nach und nach zugießen, Fregola unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

6. Käse fein reiben und mit der Butter unter die Fregola rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und ebenfalls untermischen.

7. Für den Salat Öl, Orangensaft, Essig und Honig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing mischen.

8. Artischocken im Sud erwärmen. Fregola mit abgetropftem Saiblingsfilet, Artischocken und etwas Sud sowie dem Kräutersalat auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 46 g E, 29 g F, 42 g KH = 655 kcal (2748 kJ)

DESSERT

FOTO RECHTS

Brombeer-Mousse-Schnitte

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

NUSSBODEN

- 80 g Nussnougat
- 120 g Vollmilchkuvertüre
- 60 g cremige Erdnussbutter
- 40 g Butter • 120 g Grissini
- Salz

BROMBEER-MOUSSE

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Stiel Minze • 1 Bio-Orange
- 200 g TK-Brombeeren (aufgetaut) • 50 g Zucker
- 1 El Limoncello
- 250 ml Schlagsahne

JOHANNISBERGEELEE

- 6 Blatt weiße Gelatine

- 400 ml Schwarze-Johannisbeeren-Saft
- 2 El Honig
- 1 Sternanis
- 1 Zimtstange (5–7 cm Länge)

BROMBEER-RAGOUT

- 50 g Zucker
 - 100 ml Schwarze-Johannisbeeren-Saft
 - 250 g TK-Brombeeren
 - 1 El grüne Pistazienkerne
 - 2 Stiele Zitronenmelisse
 - 1 TI helle Sesamsaat
- Außerdem: rechteckiger Backrahmen (ca. 30 x 20 x 4,5 cm)

1. Für den Boden Nougat würfeln, Kuvertüre hacken. Beides mit Erdnussbutter und Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Grissini im Blitzhacker fein mixen, mit der Nougatmasse und 1 Prise Salz verrühren. Backrahmen auf eine mit Backpapier belegte große Platte setzen, die noch warme Grissini-Masse darin gleichmäßig verstreichen. Boden kalt stellen.

2. Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Orange waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Orange halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Brombeeren, Minze, Zucker, Orangenschale und -saft mischen, mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb in eine Schale streichen. Likör lauwarm erwärmen und ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Unter das Brombeerpüree rühren und ca. 30 Minuten kalt stellen.

3. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter das Brombeerpüree heben. Mousse-Masse gleichmäßig auf dem Nussboden verteilen, glatt streichen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

4. Inzwischen für das Johannisbergelee Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf Johannisbeersaft mit Honig, Sternanis und Zimtstange aufkochen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten kochen lassen. Beiseitestellen, 10 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Gelatine ausdrücken und im warmen Sud auflösen. Sud bis kurz vorm Gelingen abkühlen lassen, dann gleichmäßig auf die Mousse gießen und weitere 2 Stunden kalt stellen, bis das Gelee fest ist.

5. Für das Brombeer-Ragout Zucker in einem kleinen Topf goldbraun karamellisieren lassen. Mit Johannisbeersaft ablöschen und bei milder Hitze kochen, bis der Karamell sich auflöst. Vom Herd ziehen, gefrorene Brombeeren zugeben, Brombeer-Ragout abkühlen lassen. Pistazien grob hacken.

6. Brombeerkuchen vorsichtig aus dem Backrahmen lösen und in beliebige Stücke schneiden. Schnitten mit Brombeer-Ragout auf kleinen Tellern anrichten. Mit abgezupften Zitronenmelisseblättern, Pistazien und Sesamsaat bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Kühl- und Ziehzeiten mindestens 4:30 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 28 g F, 44 g KH = 497 kcal (2080 kJ)



DESSERT

*Brombeer-
Mousse-Schnitte*

Unter der luftigen Mousse knuspert ein Boden aus Erdnüssen, Nougat und Crissini-Bröseln. Obendrauf schimmert Johannisbeergelee.
[Rezept links](#)