

## **Kerners Kochrezepte**

### ***Vorspeise: Misosuppe von Jürgen von der Lippe***

#### **Zutaten:**

ca. 40 g	helle Misopaste (Asialaden)
ca. 40 g	Dashigranulat (Asialaden)
200 g	frischer oder tiefgekühlter weißer Spargel, der vorher aufgetaut und geschält werden muss
½ EL	Mirin (süßer Essig, Asialaden)
½	eingeschweißte Knolle Rote Beete (ist bereits gekocht und geschält)
200 g	frischer oder tiefgekühlter Lachs, der vorher aufgetaut werden muss
1	Bund Frühlingszwiebeln
	Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Ein Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Topf von der Platte nehmen und Dashigranulat und Misopaste darin auflösen, wobei das Wasser nicht mehr kochen darf. Einen ½ EL Mirin hinzufügen. Spargel in kleine Stücke schneiden und je nach Größe 12-15 Minuten kurz vorher gar ziehen lassen. Zur Farb- und Geschmacksverstärkung eine halbe Knolle Rote Beete in Stücke schneiden und hinzufügen. In Stücke geschnittenen Lachs begeben und 3-4 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen, und dann servieren.

© by Jürgen von der Lippe

### ***Zwischengericht: Glasnudelsalat mit Tofu und Gemüse von Sarah Wiener***

#### **Zutaten:**

100 g	Glasnudeln
250 g	Tofu
120 g	Sojabohnenkeimlinge
50 g	rote Paprika
50 g	Karotte
50 g	Lauch
50 g	Broccoli mit Strunk
2	Frühlingszwiebeln
1,5 cm	Ingwer, geschält
1,5 cm	Galgant (asiatischer Knoblauch)
½	Stange Zitronengras
1	rote Chili (Kleinfingerlang)
2	Knoblauchzehen
4 EL	Erdnussöl (Bio/naturbelassen – nicht raffiniert!)
3 EL	helle Sojasauce
1 EL	dunkle Sojasauce
2 EL	(thailändische) Fischsauce
1	Bund thailändisches Basilikum
1	gr. Bund frischer Koriander
1	Limette (unbehandelt)
1	Bananenblatt zum Anrichten

#### **Zubereitung:**

Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 2-3 Minuten ziehen lassen, abseihen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Tofu in Würfel schneiden, mit dem feingehackten Zitronengras marinieren und zur Seite stellen.

Ingwer, Knoblauch, Chili und Galgant sehr fein hacken. Paprika, Karotte, Lauch und Broccoli mit dem Strunk fein schneiden. Eine gusseiserne Pfanne oder einen Wok erhitzen, dann das Erdnussöl hineingeben. Chili, Knoblauch, Ingwer und Galgant anbraten. Gemüse hinzufügen und alles 2-3 Minuten durchschmoren. Das Tofu mit der Sojasauce hinzufügen. Die Sojabohnenkeimlinge kurz mitbraten.

Frühlingszwiebeln in Scheibchen schneiden, den Thaibasilikum, eventuell grob schneiden und zum Tofugemüse geben. Die Glasnudeln unterheben. Mit Fischsauce, Limettensaft und eventuell etwas Limettenschale abschmecken. Mit frischem Koriander reichlich verzieren und auf einem Bananenblatt anrichten.

Der Salat kann warm oder kalt gegessen werden. Man kann ihn auch mit Fisch (sehr gut: Red Snapper) anrichten statt mit Tofu zubereiten. Auch die Gemüsesorten können beliebig ausgetauscht werden.

***Hauptgericht Fleisch: Huhn im Parmaschinken auf gebratenem Salat und Tomatenvinaigrette von Ralf Zacherl***

**Zutaten: (4 Personen)**

4	Hühnerbrüste, ohne Haut und Knochen
4 Scheiben	magerer Parmaschinken
1 EL	gemischte mediterrane Kräuter (Salbei, Rosmarin usw.)
400 g	Feldsalat, geputzt
¼	Ananas, frisch (von der Obsttheke)
2 Scheiben	Vollkornbrot
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Mehl

**Für die Vinaigrette:**

200 g	Schältomaten aus der Dose
2 EL	Olivenöl, extra vergine
1-2 EL	Balsamico
	Honig, Salz, Tabasco

**Zubereitung der Vinaigrette:**

Als erstes die Tomatendose öffnen und den Inhalt in ein Sieb geben. Den Tomatensaft sammeln, mit allen Zutaten mixen und mit Salz, Tabasco und Honig abschmecken. Die Hälfte der Tomaten im Sieb klein hacken und unter die Vinaigrette rühren (die andere Hälfte bleibt übrig).

**Zubereitung:**

Die Ananas in dünne Scheiben schneiden. Parmaschinkenscheiben nebeneinander legen, mit den Kräutern bestreuen, die Hähnchenbrüste leicht würzen (nicht zuviel, da der Parmaschinken salzig ist) und darauf legen. Nun das Ganze zusammenrollen. Die Brüste leicht mit Mehl bestäuben, in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und danach in den vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. acht Minuten auf einem Gitter braten. Damit der Backofen nicht verschmutzt, den Boden vorher mit Backpapier auslegen.

In dieser Zeit das Brot zu Würfeln schneiden und bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in der Pfanne rösten. Wenn das Brot knusprig ist, auf ein Küchencrepe legen zum Entfetten. Nun die Ananas in der Pfanne mit Olivenöl anbraten, den Feldsalat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, und kurz mit den Croutons durchschwenken.

Die fertigen Hühnerbrüste schräg halbieren und auf dem Feldsalat mit der Vinaigrette servieren.

## **Hauptgericht Fisch: Seeteufel in Kokosmilch mit Confit aus Mango und Karotten von Johann Lafer**

### **Zutaten: (4 Personen)**

#### ***Seeteufel in Kokosmilch:***

20 g	Ingwer, geschält
4	Schalotten, geschält
2	Knoblauchzehen, geschält
ca. 30 ml	Sesamöl
1	kleine Kartoffel (ca. 30 g), geschält
100 ml	Fischfond
300 ml	Kokosmilch, ungesüßt
3	Kaffir Limonenblätter, klein geschnitten
	Chili aus der Gewürzmühle
	Salz, Pfeffer
	Zucker
500 g	Seeteufelfilet, küchenfertig
½	Limone

### **Zubereitung:**

Ingwer, Schalotten und Knoblauch klein schneiden und in nicht zu heißem Sesamöl anbraten. Die Kartoffel fein hineinreiben und mit Fischfond und Kokosmilch auffüllen. Kaffir Limonenblätter, Chili aus der Gewürzmühle, Salz, Pfeffer und Zucker begeben. Das Ganze einmal aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Den Seeteufel in die heiße Flüssigkeit legen, den Topf mit einem Deckel verschließen und den Fisch darin langsam und schonend garen (ca. 10 – 15 Minuten). Es darf auf keinen Fall kochen. Den Fisch aus dem Sud nehmen und warm stellen. Anschließend den Sud passieren, etwas einkochen lassen, den Limonensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Zauberstab (auch Pürierstab) schaumig aufschlagen.

### **Zutaten:**

#### ***Confit aus Mango und Karotten***

200 g	Karotten
50 g	Schalotten
20 g	Ingwer
2	Knoblauchzehen
2 EL	Sesamöl
1 TL	Tasmanischer Honig Leatherwood
100 ml	Balsamico-Essig bianco
	Salz
	Chili aus der Gewürzmühle
250 g	Mangofleisch (Papaya, Mango)
1 EL	Korianderkraut, klein geschnitten
	Korianderzweige für die Garnitur

**Zubereitung:**

Die Karotten in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Schalotten, Ingwer und Knoblauch ebenfalls ganz fein schneiden. Das Sesamöl erhitzen und darin Schalotten, Ingwer und Knoblauch anbraten. Tasmanischen Honig begeben, kurz karamellisieren und mit dem weißen Balsamico-Essig ablöschen.

Die Karottenwürfel begeben und alles sehr gut weich kochen (die Karotten müssen sehr weich sein und die Flüssigkeit muss vollkommen verdunstet sein). Mit Salz und Chili aus der Gewürzmühle würzen.

Das Mangofleisch in kleine Würfel schneiden, unterheben und einmal aufkochen lassen. Zum Schluss das Korianderkraut unterheben. Das Seeteufelfilet in Stücke schneiden und mit dem Confit aus Mango, Karotten und dem Kokosschaum servieren. Mit Korianderzweigen garnieren.

***Nachspeise: Passionsfruchtcreme auf Himbeermark mit glasierter Banane und Chili  
von Sven Büttner***

**Zutaten:**

***Für die Passionsfruchtcreme***

200 g	Passionsfruchtmark
300 g	geschlagene Sahne
100 g	Zucker
4	Blatt Gelatine

***Für den Fruchtmarkspiegel:***

200 g	Passionsfruchtmark
2	Blatt Gelatine
300 g	Tiefkühl-Himbeeren
100 g	Puderzucker

***Für das Bananenragout***

50 ml	Passionsfruchtmark
50 ml	Mangomark
max. 30-50 g	Zucker
1-2	Bananen je nach Größe, in Scheiben geschnitten
1	Chilischote

***Zum Garnieren:***

frische Himbeeren und Minze

**Zubereitung:**

***Für die Passionsfruchtcreme***

Das Passionsfruchtmark mit dem Zucker zusammen in einer Schüssel verrühren. Die in kaltem Wasser eingeweichte und ausgedrückte Gelatine (4 Blatt) mit 1-2 EL der vorher vermengten Zutaten in einem Topf erwärmen. Dann die warme Masse mit dem kalten Passionsfruchtmark und Zucker verrühren und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. In beliebig große Förmchen füllen und kalt stellen.

***Für den Fruchtmarkspiegel***

Das Passionsfruchtmark mit der Gelatine ebenfalls binden und einen dünnen Spiegel auf die fest gewordene Creme gießen. Die aufgetauten Himbeeren mit dem Puderzucker zusammen mixen und durch ein feines Sieb streichen.

***Für das Bananenragout***

Das Passionsfruchtmark und das Mangomark mit dem Zucker verrühren. Die Chilischote aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. Dann ebenfalls mit den Zutaten vermengen. Die Masse in einem Topf erwärmen, die Bananenscheiben hinzufügen und darin glasieren.

***Anrichten:***

Das Himbeermark mittig auf einen Teller geben. Die Passionsfruchtcreme aus den Förmchen stürzen und mittig auf das Himbeermark platzieren. Mit den Himbeeren, den glasierten Bananenscheiben und der Minze garnieren.