

| "Kerners Menü: „Gesund & Lecker“ | vom 16. September 2005"

Vorspeise: Oliventoast mit Artischocken-Tomaten-Salat von Johann Lafer

Zutaten (4 Personen)

1	Kastenweißbrot (500 g; vom Vortag)
3	große Artischocken
	Saft von 1 Zitrone
80 g	Rucola
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl mit Limone (Tipp: am besten Olivenöl aus ligurische Oliven)
20	Cocktailtomaten
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	Chili aus der Gewürzmühle (ersatzweise Chilipulver)
1 EL	Honig
3 EL	Balsamico bianco
4-6 EL	schwarze Olivenpaste

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Von dem Weißbrot der Länge nach 4 etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden (mit einem Sägemesser oder mit der Aufschnittmaschine). Die Brotscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Darauf ein weiteres Backpapier und ein zweites Backblech legen (so wellt sich das Brot nicht beim Backen). Das Weißbrot im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten goldbraun backen. Die Brotscheiben vom Blech nehmen und abkühlen lassen.

2. Von den Artischocken die holzigen, äußeren Blätter abschneiden und den Stiel schälen. Die Artischocken vierteln und das Heu entfernen. Die Böden in dünne Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern, die groben Stiele entfernen und den Rucola beiseite stellen.

3. Schalotten und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Die Artischockenspalten dazugeben und bei mittlerer Hitze bissfest garen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren, zu den Artischocken geben und 2 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den Honig und den Essig unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

4. Die Brotscheiben mit der Olivenpaste bestreichen und mit dem Rucola belegen. Den lauwarmen Artischocken-Tomaten-Salat auf die Brote verteilen und die Oliventoasts sofort servieren.

Tipp: Wenn Sie Olivenpaste übrig haben, bedecken Sie sie am besten mit etwas Olivenöl und stellen das gut verschlossene Glas in den Kühlschrank. So hält sich die Paste dann noch bis zu 3 Wochen.

Zwischengang: Blütenkräutersalat mit Pfifferlingen von Sarah Wiener

Zutaten (4 Personen)

80 g	junger Blattspinat
80 g	Feldsalat
80 g	Chicorée
80 g	Brunnenkresse
80 g	Eiskraut
2 EL	Mahonienblüten
2 EL	Portulak
1 EL	Borretschblüten
1 EL	Zitronenthymianblätter
1–2 EL	Sauerampferblätter
250 g	Pfifferlinge
6 EL	Arganöl (ersatzweise Walnussöl)
	Meersalz aus der Mühle
	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Kürbiskerne
1	Knoblauchzehe
	Saft von 1 Limette
1 TL	Senf
3 EL	Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Spinat, Feldsalat und Eiskraut putzen, waschen und trocken schleudern. Den Chicorée putzen, waschen und den Strunk ausschneiden. Die Chicoréeblätter in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen.
2. Die Blüten und Kräuter abbrausen und vorsichtig trocken tupfen. Die Pfifferlinge putzen und trocken abreiben. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Pilze darin kurz anbraten, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
3. Die verschiedenen Salate, Blüten und Kräuter in eine große Schüssel geben.
4. Für die Marinade den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit restlichem Öl, Limettensaft, Meersalz, Senf und Gemüsebrühe oder Wasser in einem kleinen Topf verrühren und leicht erhitzen.
5. Die Marinade über den Salat gießen und untermischen. Die Pfifferlinge und die Kürbiskerne darüber geben.

Tipp: Arganöl ist mein Lieblingsöl – auch wenn es leider etwas teurer ist. Das Öl des Arganbaums, der nur in Marokko wächst, enthält 80% ungesättigte Fettsäuren und schmeckt wunderbar nussig! Sie erhalten das Öl in Feinkostgeschäften, in afrikanischen Lebensmittelläden oder übers Internet. Achten Sie darauf, ein naturbelassenes, nicht raffiniertes Produkt zu bekommen.

Hauptgang: Geschmorter Fenchel in Sahne und Oliven auf Kalbsmedaillons von Rainer Sass

Zutaten (4 Personen)

2	große Fenchelknollen
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
500 g	Sahne
½ l	Hühnerbrühe
30	schwarze Oliven (entsteint)
je 2-3 Zweige	Thymian und Rosmarin
4	Kalbsmedaillons
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butter
1	Lorbeerblatt

Zubereitung

1. Den Fenchel putzen und waschen, die Knollen längs halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Fenchelhälften darin andünsten. Die Sahne und die Hühnerbrühe dazugießen. Den Knoblauch hinzufügen und alles offen bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Oliven und nach Belieben noch etwas Öl dazugeben.

3. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Kalbsmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das restliche Öl und die Butter mit den Kräuterzweigen und dem Lorbeerblatt erhitzen und die Kalbsmedaillons darin auf beiden Seiten jeweils eine Minute braten. Den geschmorten Fenchel auf Teller verteilen und die Kalbsmedaillons darauf anrichten.

Tipp: Der Fenchel schmeckt auch solo, nur mit frischem Baguette serviert, sehr lecker. Idealer Weinbegleiter ist eine Riesling Spätlese aus dem Rheingau.

Hauptgang: Gefüllte Calamari mit Arabischem Reis in Safran-Birnen-Sauce von Sohyi Kim

Zutaten (4 Personen)

8 frische Calamari (Größe ca. 10 cm)
120 g gekochter Reis
1 EL Rosinen
1 EL Beberitze
2 EL Portwein
1/8 l Sushi - Essig
Öl zum Anbraten

Safran-Birnen-Sauce

4 reife Birnen
1 harte Birne
1/8 l Birnenmost
1 Beutel Safranfäden
1/2 TL Arabische Gewürzmischung
wenig Zitronensaft
Salz zum Abschmecken
evtl. klein geschnittene Chili

Arabische Gewürzmischung

2 grüner Kardamom
1 Stange Zimt
2 Gewürznelken
4 schwarze Pfefferkörner
1/3 TL Koriandersamen
1/4 TL Kurkuma
1/3 TL Kreuzkümmel
2 Lorbeerblätter
1/4 TL Kümmel

Zubereitung

Die Rosinen in Portwein einweichen, alle Gewürze für die Arabische Gewürzmischung gemeinsam in einer Kaffeemühle fein mahlen (Gewürze halten im Kühlschrank mind. sechs Monate).

Die Safranfäden in 50 ml warmen Wasser auflösen. Die harte Birne schälen, entkernen, in ganz kleine Würfel (0,5 cm) schneiden, mit wenig Zitronensaft beträufeln (schützt vor Oxidieren, Birnen werden nicht braun) und zur Seite stellen. Dann auch die vier reifen Birnen schälen, entkernen und gemeinsam mit dem Birnenmost in einem Mixer fein pürieren. Diese Birnenmasse in einen Topf geben, mit den aufgelösten Safranfäden kurz aufkochen, mit Salz abschmecken, darunter 1/2 TL der Arabischen Gewürzmischung mischen und warm stellen.

Zum gekochten Reis die eingeweichten Rosinen, Beberitze, Sushi-Essig und 2 TL der Arabischen Gewürzmischung zufügen und gut durchmischen. Calamari waschen und putzen, dann den Bauch mit Reis füllen (nicht ganz voll!). Pfanne am Herd erhitzen, Öl zufügen und die Calamari drei Minuten anbraten. Gleichzeitig die kleinen, gewürfelten Birnenstücke zur noch warmen Birnenmasse dazumischen.

Safran-Birnen-Sauce in der Mitte des Tellers anrichten, pro Teller 2 Stück Calamari dazulegen und servieren. Eventuell noch klein geschnittene Chili dazugeben.

Dessert: Pavesen mit gebratenen Zwetschgen von Alfons Schuhbeck

Zutaten (4 Personen)

½	Zopf vom Vortag, ersatzweise 3 Rosinenbrötchen
100 g	Powidl oder Zwetschgenmarmelade
150 g	Zucker
¼ bis ½ TL	Zimt gemahlen oder Apfelkuchengewürz (Zimt, Nelke, Muskat, Rosenblätter, Ingwer)
3	Eier
150 ml	Milch
	etwas Vanillezucker
	Öl zum ausbacken
500 g	Zwetschgen
50 ml	Roter Portwein
40 ml	Rotwein
1 – 2 EL	Butter
1 EL	Puderzucker
1 Splitter	von einer Zimtstange
¼	Vanilleschote
1 Streifen	Orangenschale

Zubereitung

Den Zopf in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Je zwei Scheiben mit Powidl bestreichen und wie zu einem Sandwich zusammenklappen. Zucker und Zimt vermischen und auf einen tiefen Teller geben.

Die Eier mit Milch und Vanille verquirlen, die zusammengeklappten Zopfscheiben kurz in die Vanillemilch eintauchen und in einer Pfanne im Öl bei milder Hitze auf beiden Seiten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiß im Zimtzucker wälzen.

Die Zwetschgen waschen, entstielen, entsteinen und vierteln.

Den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren und die geviertelten Zwetschgen darin anschwitzen. Mit Rotwein und bzw. oder rotem Portwein ablöschen. Zimt, Vanille und Orangenschale einlegen, den Wein einköcheln lassen und die Butter hinein rühren.