

| Kernes Menü: „Günstig kochen“ | am 17. Februar 2006

1. Vorspeise: Kartoffeln mit Mojo Rojo von Sarah Wiener

Zutaten (für vier Personen)

750 g kleine, festkochende Bio-Kartoffeln mit dünner Schale

Für die Mojo Rojo:

| | |
|----------------|---------------------------------|
| 3 | reife Flaschentomaten |
| 2 | rote Chilischoten |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 TL | edelsüßen, gemahlenen Paprika |
| 1 EL | Weißweinessig |
| 1 TL | Fleur de Sel |
| 5 EL | kaltgepresstes, mildes Olivenöl |
| 1-2 EL | Semmelbrösel |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 1 Messerspitze | Cumin-Körner |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale in sehr salzigem Wasser weich kochen, zur Seite stellen.

Die Chilischoten entkernen und fein hacken. Die Tomaten putzen und klein schneiden. Den Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne das Öl erwärmen, darin Chili, Knoblauch und Tomaten anbraten.

Den Cumin im Mörser zerstoßen. Dann gemeinsam mit Salz, Pfeffer und Paprika unter das Tomaten-Chili-Knoblauch-Gemisch heben, alles vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Danach mit Essig abschmecken. Wenn die Mojo zu flüssig ist, mit Semmelbröseln andicken. Die Petersilie grob hacken und unterheben.

Die Sauce mit den Kartoffeln servieren.

Zwischengang: Radieschenblätterschaum-Suppe mit gebratener Mini-Leberwurst von Johann Lafer

Zutaten (für vier Personen)

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 2 EL | Butter |
| 150 ml | Weißwein |
| 800 ml | Geflügelfond |
| 2 Bund | Radieschen; davon nur die Blätter |
| 2 Zehen | Knoblauch |
| 60 ml | Olivenöl |
| 40 g | geröstete Pinienkerne |
| 50 g | geriebenen Pecorino-Käse |
| 300 g | Sahne |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Chili aus der Gewürzmühle |
| 3 EL | Sahne |

Für die Leberwurst:

| | |
|----------------|---------------------------------------|
| 1 kleiner Ring | dünne, magere, geräucherte Leberwurst |
| 1 | große festkochende Kartoffel |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 8 | Radieschen |
| | Kerbelzweige |

Zubereitung

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anbraten. Den Weißwein angießen und fast vollständig einkochen lassen. Geflügelfond zugeben und zu einer Suppe weiter einkochen lassen.

Blätter von den Radieschen abzupfen, waschen, trocken schleudern, klein schneiden und in einen Mixer geben. Knoblauch, Olivenöl, Pinienkerne und Pecorino-Käse ebenfalls zugeben und nun aus allen Zutaten ein ganz feines Pesto mixen.

300 g Sahne zu der eingekochten Suppe geben und erneut etwas einkochen lassen. Nun das Radieschenblätter-Pesto im Mixer mit der Suppe mixen, so dass die Suppe gleichmäßig grün wird. Mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken und zum Schluss drei Esslöffel geschlagene Sahne unterheben.

Die Haut der Leberwurst entfernen und die Wurst in ca. fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffel schälen, in ganz feine Scheiben hobeln und in der Größe der Leberwurstscheiben ausstechen. Die Leberwurstscheiben dann zwischen je zwei Kartoffelscheiben legen, fest andrücken und in einer Pfanne in heißem Butterschmalz goldbraun von beiden Seiten braten.

Acht Radieschen in feine Stifte schneiden. Die Leberwurstscheiben in die Suppe geben, mit Radieschenstiften und Kerbel garnieren und servieren.

1. Hauptgang: Pfefferlachs mit Keniabohnen und Pesto von Cornelia Poletto

Zutaten (für vier Personen):

| | |
|-------|---|
| 400 g | Schottischer Lachs |
| 1 EL | Thymian |
| 100 g | Pfefferkörner (weiß, schwarz und Szechuanpfeffer) |
| 50 g | Fleur de Sel |
| | Olivenöl zum Braten |

Für die Bohnen und das Pesto:

| | |
|-------|-----------------------------|
| 5 EL | Olivenöl |
| 3 EL | schwarze Oliven (entsteint) |
| 250 g | Keniabohnen |
| 2 EL | Basilikum-Pesto |
| 50 g | halbgetrocknete Tomaten |
| | Salz |

Zubereitung:

Die zermahlenen Pfefferkörner mit dem gehackten Thymian und dem Fleur de Sel mischen. Den Lachs in der Pfeffer-Thymianmischung von allen Seiten panieren. In Olivenöl scharf anbraten und kalt stellen. Oliven und Olivenöl zu einer feinen Paste mixen. Durch ein Sieb passieren, so dass ein dickes Öl entsteht. Die Bohnen in etwas Salzwasser kurz andünsten und noch warm mit dem Pesto vermischen. Anschließend die Tomaten in Streifen schneiden und zugeben.

Den Lachs in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Bohnen schichten. Das Olivenöl am Schluss über Teller und Fisch geben.

2. Hauptgang: Hühnerbrust auf scharfen Nudeln von Rainer Sass

Zutaten (für vier Personen)

| | |
|-----------|---|
| 4 | Hühnerbrüste mit Flügeln und Haut |
| 4 Zweige | Thymian |
| 4 Zweige | Rosmarin |
| 200 g | Conchiglioni Nudeln – Ohrmuschel-Nudeln |
| 4 | Tomaten |
| 1 | rote Zwiebel |
| 2 Zehen | Knoblauch |
| 2 Schoten | scharfer Chili |
| 2 | unbehandelte Orangen |
| 0,5 Ltr. | Hühnerbrühe |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| | Olivenöl |
| | Pfeffer |
| | Salz |
| 1 EL | Honig |

Die Zubereitung:

Von der Hühnerbrust die Haut leicht lösen und zwischen Haut und Fleisch frischen Thymian und Rosmarin schieben – salzen und pfeffern und in einer beschichteten Pfanne rundherum in Olivenöl anbraten. Die unbehandelten Orangen auspressen und die Schalen in kleine Streifen schneiden. Die Hühnerbrüste mit Brühe und Orangensaft ablöschen und 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Hühnerbrüste entnehmen und im Backofen kurz übergrillen.

Den Chili mit Kernen kitzeklein schneiden, die rote Zwiebel würfeln, die Tomaten enthäuten, entkernen und klein würfeln, den Knoblauch pressen und alles mit der Orangenschale in den Hühnerfond geben. Alles fünf Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen, abgießen und in den Sud geben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Diese scharfen Nudeln mit der übergrillten Hühnerbrust servieren. Ein paar Blätter von der glatten Petersilie abzupfen und das Gericht damit garnieren.



Dessert: Bananentorte von Horst Lichter

Zutaten (für vier Personen):

| | |
|--------|------------------------------------|
| 3 | Wiener Böden (Bisquit-Tortenböden) |
| 6 | Bananen |
| 2 | Vanilleschoten |
| 50 g | Puderzucker |
| 0,1 cl | Baileys |
| 200 g | Blockschokolade (Kuvertüre) |
| 200 ml | Sahne |
| 400 g | Vanilleeis |
| Schuss | Eierlikör |
| 100 g | Walnusskerne |
| | löslichen Cafédulcer |
| | für die Deko schöne Beerensorten |

Zubereitung:

1. Die geschälten Bananen in einer tiefen Rührschüssel mit dem Mark der Vanilleschote, 0,1 cl Baileys und einem Esslöffel Cafédulcer mit dem Zauberstab zu einer dicken Creme verrühren. Nun den ersten der drei Wiener Böden auf einen flachen Teller legen und mit der Hälfte der Creme bestreichen, den zweiten Wiener Boden obendrauf und den Rest der Creme wieder verteilen. Den letzten Boden obendrauf.
2. Die Blockschokolade im Wasserbad flüssig werden lassen und mit der Sahne glattrühren, die Masse über die Torte verteilen. Walnusskerne drauf verteilen. Kalt stellen.
3. Zum Anrichten einen Teller vorher mit Puderzucker bestreuen, ein Tortenstück darauf setzen, daneben gut Eierlikör hinzugeben und darauf schwimmend das Eisbällchen mit Beeren dekorieren.