

| Kerners Menü am 25. August 2006 | **„Fernweh – Essen aus Urlaubsländern“**

Vorspeise: **Pikanter Bohnensalat mit gebratenen Calamaretti von Cornelia Poletto**

Zutaten (für vier Personen)

250 g	Pahlbohnen (ersatzweise getrocknete Cannelini-Bohnen)
0,5	Zucchini, grün
0,5	Zucchini, gelb
1 Schote	Paprika, rot
1 Schote	Paprika, gelb
0,5	Schalotte
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
10	Basilikumblätter
8	Korianderblätter
15	Calamaretti, mittelgroß
0,5 Zehe	Knoblauch
	Fleur de sel
	Oliveneröl, beste Qualität
	Peperoncini je nach Geschmack

Zubereitung:

Die Pahlbohnen waschen (getrocknete Bohnen über Nacht einweichen lassen). Das Lorbeerblatt mit der Nelke an der Schalotte befestigen. Die Bohnen mit der geschälten und gespickten Schalotte in einen Topf geben, mit Wasser bedecken; einen Schuss Olivenöl dazugeben und die Bohnen al dente garen. Die Bohnen jetzt erst mit Salz abschmecken (sonst platzt die Schale der Bohnen auf) und im eigenen Sud auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und längs vierteln. Die Kerne herausschneiden und in Scheiben schneiden.

Die Paprikaschoten ebenfalls vierteln und entkernen. Auf einem geölten Backblech bei circa 200 Grad Oberhitze zwölf Minuten garen, bis sich die Haut leicht abziehen lässt. Die abgezogenen Paprikaviertel in Würfel schneiden. Die Zucchini in Olivenöl anbraten und salzen. Die gekochten Bohnen in eine Schüssel geben, die Zucchini und Paprikawürfel dazugeben. Mit Fleur de sel und Peperoncini (Vorsicht, scharf) abschmecken. Am Schluss geschnittene Basilikum- und Korianderblätter unterheben.

Die Calamaretti an beiden Seiten einschneiden, salzen und mit einer halben zerdrückten Knoblauchzehe solange anbraten, bis sie etwas Farbe haben. Den Bohnensalat in eine Schale geben und mit den gebratenen Calamaretti garnieren.

Tipp:

Der Bohnensalat schmeckt sowohl warm als auch kalt!

**Zwischengang: Gebratene Feigen mit Rucola und Pecorino
von Alexander Herrmann**

Zutaten (für vier Personen)

10	blaue Feigen, frisch
4 Zweige	Thymian
4 Bund	Rucola
4 EL	Aceto Balsamico
8 EL	Olivenöl, kaltgepresst, für den Salat
120 g	Pecorino am Stück
2 Zehen	Knoblauch
1	Orange, unbehandelt
6 Scheiben	Toastbrot
1 Prise	Meersalz
2 EL	Butter
	Olivenöl zum Braten
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Feigen waschen sowie halbieren und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Schnittfläche liegend bei mittlerer Temperatur zwei Minuten braten und zwischendurch wenden.

In der Zwischenzeit vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot würfeln. Die Feigen herumdrehen und die Toastbrotwürfel sowie die angedrückten Knoblauchzehen, den Thymian und etwas Orangenschale hinzugeben. Die Croutons mit einem weiteren Schuss Olivenöl und Butter goldbraun rösten.

Den Rucola putzen sowie waschen und in eine große Schüssel geben. Den Aceto Balsamico, das Olivenöl sowie eine gute Prise Meersalz hinzugeben, alles gut vermischen und auf zwei Tellern oder einer Platte anrichten. Die gebratenen Feigen sowie Toastbrotwürfel über dem Salat verteilen, mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen und grob geriebenen Pecorino darüber geben.

1. Hauptgang: Wolfsbarsch auf Sellerie-Spinat mit Melone von Ralf Zacherl

Zutaten (für vier Personen)

700 g	Wolfsbarschfilet
200 g	Staudensellerie
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
2	Peperoni
200 g	jungen Spinat
300 g	Wassermelone
100 ml	Sahne
4 Zweige	Thymian
2 EL	Oliveöl, hochwertig
1	Zitrone
	Salz
	schwarzer Pfeffer
	etwas Mehl
	Oliveöl zum Braten

Zubereitung:

Als erstes den Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Von der Melone kleine Kugeln ausstechen oder das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die restlichen Gräten aus dem Fisch entfernen. Den Fisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite langsam in Öl braten.

In der Zwischenzeit die Zwiebelringe in einer zweiten Pfanne scharf anbraten. Wenn sie leicht Farbe angenommen haben, den geschnittenen Knoblauch, Sellerie und Peperoni zugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, nach circa drei Minuten mit der Sahne auffüllen und den Spinat zugeben.

Wenn das Filet fast fertig gebraten ist, die zweite Knoblauchzehe anschlagen und mit dem Thymian zum Fisch geben. Anschließend den Fisch auf die hautlose Seite drehen und kurz weiterbraten.

Das Gemüse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken, die Melonenkugeln zugeben, durchschwenken und auf vier Teller verteilen. Den Fisch auf dem Gemüse anrichten, mit hellen Staudensellerieblättern garnieren und mit hochwertigem Oliveöl sowie einem Spritzer Zitronensaft marinieren. Schnell zu Tisch und viel Spaß.

© by JBK/Idee: Zacherl

2. Hauptgang: Kalbsfilet im Kräutersud auf Bohnen-Pfifferlingsgemüse von Mario Kotaska

Zutaten für 4 Personen:

600 g	helles Kalbsfilet am Stück, abpariert und abgehangen
1 Ltr.	Geflügelbrühe
0,5 Bund	Thymian, frisch
0,5 Bund	Blattpetersilie, frisch
0,5 Bund	Basilikum, frisch
0,5 Bund	Estragon, frisch
0,5 Bund	Rosmarin, frisch
5	Lorbeerblätter, frisch oder getrocknet
1 Knolle	Knoblauch
4	Nelken
10	Wacholderbeeren
10 Körner	schwarzer Pfeffer
20 Körner	Koriander
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Zucker
1	Muskatnuss
400 g	breite Bohnen
300 g	Pfifferlinge, klein
4	Schalotten, länglich
50 g	milden, geräucherten Bauchspeck, dünn geschnitten
1 TL	selbst getrocknetes Bohnenkraut
4	Kartoffeln, festkochend, mittelgroß
100 g	Butter
	Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Ein Drittel der Kräuter Thymian, Blattpetersilie, Basilikum, Estragon und Rosmarin grob hacken und auf einem Teller beiseite stellen. Die Knoblauchknolle von den äußeren Schalen befreien und halbieren. Den Geflügelfond mit den restlichen zwei Dritteln ungehackter Kräutern, den Lorbeerblättern, den beiden Knoblauchhälften, den Nelken, Wacholderbeeren, Pfeffer- und Korianderkörnern in einem Topf erwärmen. Nicht aufkochen lassen! Den Sud an der Seite des Herdes auf circa 75 Grad temperieren.

Das Kalbsfilet eventuell nachparieren (von Sehnen und Silberhäutchen befreien) und mit dem Dressiergarn binden, damit es die Form beim Pochieren (bedeutet garen bei niedrigerer Temperatur: 75 – 80 Grad) behält. Das Fleisch circa zehn bis 15 Minuten in den Fond legen und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Bohnen fein schneiden und die Pfifferlinge putzen. Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden, ebenso den Speck und die Schalotten fein würfeln.

Filet zum Ruhen aus dem Fond nehmen.

Die Kartoffelwürfel in einem extra Topf abkochen. Anschließend mit der Zubereitung des Gemüses beginnen: Pfifferlinge anbraten, die Bohnen blanchieren (kurz in ausreichend Salzwasser abkochen). Die Speck- und Schalottenwürfel zu den Pfifferlingen geben und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Muskatnuss würzen. Danach mit Bohnenkraut abschmecken.

Das Filet je nach Garpunkt noch einmal in den Fond legen und weitergaren.

Die abgekochten Kartoffelwürfel in einer Pfanne in etwas Rapsöl knusprig braten.

Kurz vor Schluss die blanchierten Bohnen zu den Pfifferlingen geben, abschmecken und mit Butter die entstandene Flüssigkeit binden (eventuell kann auch noch vom Pochierfond Flüssigkeit dazugegeben werden).

Das Filet jetzt aus dem Sud nehmen, kurz ruhen lassen und durch die beiseite gestellten grob gehackten Kräuter wälzen. Anschließend aufschneiden und erst dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die knusprigen Kartoffelwürfel um das Gemüse herum anrichten und das Fleisch darauf geben.

**Dessert: Pfannekuchen mit karamellisierter Banane in Amarula-Creme
von Horst Lichter**

Zutaten (für vier Personen)

6	Eier
0,25 Ltr.	H-Milch
0,25 Ltr	Mineralwasser
200 g	Butter
ca. 200 g	Mehl
200 g	Schokoladen-Kuvertüre
4	Bananen
1 Ltr.	Sahne
4 Päckchen	Sahnesteif
0,2 Ltr.	Amarula
8 Blätter	Minze
1 Päckchen	Mandeln, gehobelt
	Salz
	Rohrzucker
	Öl

Zubereitung:

Die Eier in einer tiefen Schüssel aufschlagen und so lange Mehl unterrühren, bis ein fester Teig entsteht. Dann mit 0,25 Liter Wasser und 0,25 Liter Milch zu einer Creme verrühren, je nach Geschmack eine Prise Salz dazugeben.

In einer Pfanne mit ein wenig Öl zum Pfannekuchen backen, anschließend zum Abkühlen auf die Seite stellen. Die Sahne mit Sahnesteif schön fest schlagen und in den Kühlschrank stellen.

Nun röstet man die Mandeln in einer Pfanne mit etwas Butter und einem Tropfen Öl. Die Kuvertüre im Wasserbad langsam flüssig werden lassen.

Die Bananen werden halbiert und in der Pfanne mit Öl, Butter und Rohrzucker vorsichtig karamellisiert, dabei aufpassen, dass sie nicht matschig werden. Zum Abkühlen auf einen Teller legen. In der gleichen Pfanne - bitte nicht säubern, die Karamel-Reste sollen drin bleiben - den Amarula einkochen lassen. Zum Schluss die fein geschnittene Minze mit hinein geben.

Zum Anrichten in die Mitte des Pfannekuchens eine halbe Banane legen, dann darüber etwas Amarula-Creme geben, zusammenrollen, ähnlich wie eine Roulade. Auf die gleiche Art die restlichen Pfannekuchen rollen.

Nun die Sahne aus dem Kühlschrank nehmen und die Mandeln und die flüssige Schokolade langsam unterrühren, so dass schöne Stücke von Schokolade in der Sahne entstehen. Diese oben auf den Pfannekuchen verteilen – fertig!