

| Kernels Menü am 9. Februar 2007 | „leicht und lecker“

Vorspeise: Gefüllte Paprikaspalten mit Sardellen, Salbei und Langosch von Sarah Wiener

Zutaten für vier Personen

1	Paprika, rot, bio
1	Paprika, gelb, bio
12	Sardellenfilets, eingelegt
120 g	Butter, weich
3 EL	Schlagsahne
2 Zweige	Salbei (10-12 Blätter)
2 EL	Olivenöl
500 g	Mehl
1 Päckchen	Trockenhefe (entspricht 20 g frischer Hefe)
190 ml	Milch
190 ml	Wasser
0,5 EL	Zucker
0,5 TL	Salz
1 Ltr.	Sonnenblumenöl
6 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Petersilie, glatt
	Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Den Backofen auf 190 Grad Celsius vorheizen. Paprika entkernen, achteln und mit der Hautseite nach unten auf ein mit etwa zwei Esslöffel Olivenöl eingeölt Backblech legen.

Die Sardellen abspülen, trockentupfen und sehr fein hacken. Mit Butter und Sahne mischen und mit Pfeffer abschmecken.

Je ein Paprikastück mit einem Teelöffel der Masse füllen. Die Spalten etwa 20 Minuten lang backen. Salbei hacken und diesen darüber streuen.

Für den Langosch (ungarischer Brotfladen): Sechs Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit 50 Milliliter Sonnenblumenöl mischen, zur Seite stellen.

Mehl, Hefe, Zucker, einen halben Teelöffel Salz und 190 Milliliter Milch sowie 190 Milliliter Wasser zu einem glatten Teig vermengen. Den Teig mit einem sauberen Küchenhandtuch zugedeckt an einen warmen Ort stellen und etwa 45 Minuten lang gehen lassen.

Aus dem Teig Bällchen von etwa sieben Zentimeter Durchmesser formen, platt drücken und zu etwa handtellergroßen Fladen auswalzen. Diese wieder abgedeckt zwanzig Minuten lang gehen lassen.

Einen knappen Liter Sonnenblumenöl in einem Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Teigfladen darin schwimmend zwei bis vier Minuten ausbacken, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Schluss mit dem Knoblauchöl einpinseln.



Zum Servieren: Blattpetersilie säubern und auf einem Teller drapieren. Rund herum die Paprikaspalten legen und in die Mitte den Langosch legen.

Tipp: Mit einer halbierten Zitrone lassen sich die Hände gut vom Fischgeruch säubern.

© by JBK/Idee: Wiener

Zwischengang: Lammfilets im Brotmantel mit Zucchini-Minz-Salat und Limonen-Joghurt-Sauce von Johann Lafer

Zutaten für vier Personen

3	Zucchini, mittelgroß
1 Knolle	Knoblauch
80 ml	Olivenöl
10 Zweige	Minze
3 EL	Weißweinessig
5 EL	Olivenöl con Limone
1	Ciabatta, frisch
10	Lammfilets, à 50 g
4 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
250 g	griechischer Joghurt
1	Chilischote
1	Limone, unbehandelt
2 EL	Sweet-Chili-Sauce
0,25 Bund	Basilikum
50 ml	Milch
6 cl	Sahne
	Ahornsirup
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Zucchini waschen, trockentupfen und in schräge, dünne Scheiben schneiden. Zwei Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. 30 Milliliter Olivenöl heiß werden lassen und zwei Zehen Knoblauch darin anschwitzen. Zucchinischeiben zufügen und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse in eine Schüssel füllen.

Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und zu den gebratenen Zucchini in die Schüssel geben. Essig, Olivenöl con Limone und etwas – nach Geschmack – Ahornsirup zugeben. Alles miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ciabatta der Länge nach in circa **acht zwei** Millimeter dünne Scheiben schneiden. Am besten geht das mit einer Aufschnittmaschine.

Zwei Lammfilets in kleine Würfel schneiden, zwei Zweige Thymian rupfen. Thymian, Salz, Pfeffer zum Fleisch geben. Das Ganze etwa eine Stunde ins Tiefkühlfach stellen, dann in einem Mixer mit der gut gekühlten Sahne fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Lammfilets trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Brotscheiben mit der Farce aus den pürierten Lammfilets bestreichen.

Je ein Filet mit einer Brotscheibe umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. 50 Milliliter Olivenöl heiß werden lassen, Thymian-, Rosmarinzweig und eine halbe Knoblauchknolle hinzufügen. Lammfilets in dem Öl langsam rundherum goldbraun und knusprig braten und abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Chilischote fein würfeln, Schale der Limone abreiben, Limone auspressen, Petersilie hacken. Joghurt mit Chili, Limonensaft und –schale, Sweet-Chili-Sauce, Milch, Pfeffer, Salz und zwei Esslöffel Basilikumstreifen vermengen.



Lammfilets mit Limonen-Joghurt-Sauce und Zucchini-Minz-Salat anrichten.

© by JBK/Idee: Lafer

1. Hauptgang: Hähnchenbrust mit Kräuterkern und Spinatmousse von Horst Lichter

Zutaten für vier Personen

8 Scheiben	Speck, durchwachsen
170 g	Spinat (nach dem Putzen gewogen)
1	Zwiebel
4	Hähnchenbrüste
2	Eier
150 g	Butter
je ein Bund	Minze, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch
1 Päckchen	Crème fraîche
2-3 Zehen	Knoblauch
	Salz
	Pfeffer, schwarz
	Salbei
	Estragon
	Rosenpaprika
	Curry
	Muskatnuss
	Zucker
	Knoblauch
	Öl zum Braten

Zubereitung

Backofen auf 160 Grad Celsius vorheizen.

Den Spinat im kochenden Wasser blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Danach den Spinat fein hacken. Ein Ei trennen. Den Knoblauch pressen, und die Kräuter fein hacken.

Das Eigelb und ein Ei verquirlen, unter den Spinat rühren und kräftig mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Muskatnuss würzen. Dann die Zwiebel klein hacken und ebenfalls unter den Spinat rühren. Nun die Masse in mit Butter gefettete Förmchen füllen und im Ofen circa 30 Minuten im Wasserbad backen.

Die Hähnchenbrüste zu so genannten Schmetterlingen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry einreiben. Aus der Butter und den gehackten Kräutern einen Teig kneten. Diesen auf die Hähnchenbrüste geben, zusammenlegen und in der Pfanne in heißem Öl scharf anbraten. Temperatur sofort runter drehen, den Speck dazulegen und bei kleiner Hitze 20 Minuten braten.

Zum Anrichten die Spinatmousse aus der Form stürzen. Die Hähnchenbrust in Scheiben aufschneiden, daneben legen, den Speck obendrauf geben. Etwas Bratensud mit Crème fraîche zu einer feinen Sauce anrühren und über das Fleisch geben.



2. Hauptgang: Sankt Petersfisch mit Fenchel und Olivencrostini von Mario Kotaska

Zutaten für vier Personen

1	Sankt Petersfisch, 1,5 - 2,0 kg
2 Knollen	Fenchel
1	Paprika, rot
2	Schalotten
8	Kirschtomaten
4 cl	Noilly Prat (Wermut)
1 Knolle	Knoblauch
10	Lorbeerblätter
10 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
200 g	Kalamata-Oliven, schwarz (ohne Stein in Öl)
1	Baguettebrot
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskat
	Zucker
	Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Den Fenchel putzen, den Strunk entfernen und fein hobeln. Schalotten schälen und fein hacken. Paprika fein in Streifen schneiden. 100 Gramm Oliven und Tomaten halbieren und alles zusammen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Vier Zentiliter Noilly Prat beigeben und ziehen lassen.

Knoblauchzehen schälen und halbieren. Den Sankt Petersfisch von Kiemen und Flossen befreien, innen und außen kräftig würzen. Jede Seite mit fünf kleinen Schnitten einschneiden und mit je einem Lorbeerblatt und einer halbierten Knoblauchzehe spicken.

Den Bratschlauch auf die benötigte Größe zurechtschneiden, öffnen und mit dem Fenchelgemüse füllen. Anschließend den Fisch vorsichtig auf das Gemüsebett legen. Den Schlauch leicht aufblasen und zubinden.

Im Backofen bei 180 Grad circa 15 bis 20 Minuten garen.

Aus den restlichen Oliven mit Olivenöl, Thymian und Rosmarin eine Paste herstellen. Das Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun rösten. Mit einer rohen Knoblauchzehe abreiben, mit der Olivenpaste bestreichen und als Beilage servieren.

**Dessert: Blaubeereis mit gebratenen Ricottanocken und Zitronensirup
von Alexander Herrmann**

Zutaten für vier Personen

200 g Heidelbeeren, tiefgefroren
100 ml Milch
1 EL Puderzucker
100 g Ricotta
50 g Semmelbrösel
2 Eier
1 EL Zucker
0,5 Vanilleschote
1 TL Butterschmalz
1 Zitrone
2 EL Zucker, braun

Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß mit etwa einer Messerspitze Zucker steif schlagen.

Das Vanillemark aus der halben Schote kratzen und zusammen mit den Eigelb, Semmelbrösel, dem Ricotta und restlichen Zucker verrühren.

Die Schale einer Zitrone abreiben, den Saft auspressen und mit dem braunen Zucker sirupartig einköcheln lassen.

Den Eischnee unterheben, Nocken abstechen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten langsam braten. Die Zitronenschalen, für den Geschmack, in die Pfanne beilegen. Die Nocken anschließend auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die tiefgefrorenen Blaubeeren mit Puderzucker mischen, in ein hohes Gefäß geben und knapp mit Milch bedeckt auffüllen. Anschließend mit Hilfe eines Pürierstabes zu einem cremigen Eis mixen.

Abschließend die Nocken mit dem Eis anrichten und den Sirup drüberträufeln.

© by JBK/Idee: Herrmann