

**135. Kochabend**  
**Freitag, 06.05.2022**  
**Abendchef: Radi Hofstetter**

**Seared Tuna auf Rucolabeet**

\*\*\*

***n*-IGLU Fischstäbchen**

\*\*\*

**3-erlei Spargeln**

\*\*\*

**Erdbeer-Rhabarber-Törtchen**

## Seared Tuna auf Ruccolabeet

4 Personen:  
Zubereitung: 10 min (+ 30 min)



200 g Thunfisch Sushimiblock  
80 g Rucola  
2 EL Sesamsamen  
(Wasabi oder geräucht)  
2 EL Sesamöl  
5 EL Olivenöl extra vergine

1 dl Sojasauce (Kikkoman)  
1 EL Honig (Löwenzahn)  
2 cm Wasabipaste  
½ Limette

1) Thunfisch (Rücken-Kernstück möglichst ohne weisse Sehnen) in ca. 4 x 4 x 10 cm Blöcke schneiden.

2) Sojasauce mit Wasabi Paste, Limettensaft und Honig gut vermischen und Thunfisch damit marinieren (mind. ½ h gekühlt und zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen (Tupperware)).

3) Sesamöl und Olivenöl in kleiner Pfanne gut erhitzen. Sesamsamen auf Backpapier ausbreiten. Thunfisch direkt aus Marinade nehmen und ohne abzutrocknen mit den Sesamsamen auf allen Seiten (ohne Stirnseite) panieren.

4) Thunfisch auf jeder Seite ca. 15 sec anbraten (so dass ca. 4mm der Aussenseite gegart wird, der Kern bleibt roh!).

5) Thunfisch in ca. 5 mm Scheiben aufschneiden und auf Rucolabeet tapieren. Mit der Marinade übergiessen.

## Fischstäbchen (3 Süßwasserfische mit 3 verschiedenen Panaden):



4 Personen:  
Zubereitung: 30 min  
Garzeit: 5 min

150 g Hechtfilet  
(ohne Haut und Gräte!)

150 g Zanderfilet

150 g Eglifilet

80 g Paniermehl (ungewürzt)

50 g Panko-Paniermehl  
(Coop)

30 g Mandeln fein gehackt

Gewürzsalz  
(Fischerei Hallwilersee)

Rapsöl

### Sauce Tartare

120 g Mayonnaise light

1 EL Senf mittel  
1 EL Dijon Senf körnig  
1 Essigurke  
1 EL Kapern

1 Frühlingszwiebel  
1 Limette  
Schnittlauch  
Dill  
Salz, Pfeffer

1) Die enthäuteten Fischfilets in ca 2 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden. Dabei **alle** Seitengräte herausschneiden (siehe Beilage Filetieranleitung).

2) Die Fischstäbchen nach Arten getrennt in drei Schüsseln geben, Hecht und Zander mit Gewürzsalz, die Egli nur mit Meersalz würzen und mit den Händen vermengen. Mindestens 10 min einwirken lassen (damit das Salz den proteinhaltigen Fischsaft herauszieht und die Stäbchen damit klebrig werden).

3) Die Fischstäbchen in den Panaden wenden (Hecht mit Paniermehl, Zander mit Panko, Egli mit 50:50 Mischung Mandelmehl und Paniermehl) und leicht anklopfen.

4) Rapsöl (1cm hoch) in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen goldig braun anbraten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

1) Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Dill, Essigurke und Kapern fein schneiden

2) Senf und Mayo naise dazugeben und gut vermischen

3) mit Salz, Limettensaft und Pfeffer abschnecken

## 3-erlei von der Spargel

### **Parmesan-Spargeln an Cherrytomaten-Vinaigrette (A. Wildeisen)**



- |        |                         |   |
|--------|-------------------------|---|
| 1 Bund | Weisse Spargeln         | 1) Spargeln grosszügig schälen, dickere Spargeln längs halbieren.   |
| 50 g   | geriebener Parmesan     | 2) Parmesan und Paniermehl gut mischen.   |
| 50 g   | Paniermehl              | 3) Eier und Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer würzen   |
| 2      | Eier                    | 4) Spargeln mit Mehl bestäuben, dann im Ei und zuletzt mit Parmesan- Paniermehl panieren und leicht andrücken   |
| 3 EL   | Milch                   | 5) Cherrytomaten vierteln und mit Salz, Pfeffer würzen.   |
| 2 EL   | Mehl                    | 6) 4 Basilikumköpfe für Deko beiseitelegen, Rest des Basilikums inklusive Stiel fein hacken und mit Essig, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer mischen und zu den Tomaten geben. |
| 250 g  | Cherrytomaten           | 7) 2 EL Olivenöl und Bratbutter in Pfanne gut erhitzen und die Spargel 6-8 Min knusprig braten.   |
| ½ Bund | Basilikum               |   |
| 2 EL   | Balsamicoessig          |   |
| 6 EL   | Olivenöl                |   |
|        | Salz, schwarzer Pfeffer |   |
| 2 EL   | Bratbutter              |   |

## Spargel-Hirsch-Carpaccio

1 Bund	Weisse Spargel	1) Backofen auf 200 Grad vorheizen
20 g	Butter	2) Spargeln grosszügig schälen und längs in ca 3-4 mm dünne Scheiben schneiden und auf Backblech mit Backpapier auslegen (sollten nicht überlappen).
3 EL	Olivenöl	
1 TL	Zitronensaft	3) In kleiner Pfanne Butter schmelzen. Olivenöl, Zitronensaft und Zucker zugeben und mit Salz Pfeffer abschmecken und über die Spargeln träufeln
¼ TL	Zucker	
10 g	Rucola	4) Hirschfilet hauchdünn aufschneiden und mit Meersalz, Pfeffer und 2 EL Balsamico marinieren. (Alternative für Rohfleisch-Verweiner ist Rohschinken).
50 g	Sprinz	
80 g	Hirschfilet oder	5) Spargeln auf zweitunterster Rille für 10 Min backen, bis Spitzen hellbraun werden
50 g	Rohschinken	
4 EL	Balsamicoessig	6) Spargel aus Ofen nehmen und auf Teller anrichten. Garflüssigkeit absieben und mit 2 EL Balsamicoessig und Kürbiskernöl mischen
1 EL	Kürbiskernöl	7) Hirsch-Carpaccio (und/oder Rohschinken), Rucola und gehobelter Sprinz auf Spargel anrichten und mit Sauce beträufeln und Kürbiskernöl beträufeln.

## Grüne Spargeln an Champagner-Bärlauch-Hollandaise

12 – 16	grüne Spargeln	1) gerüstete Spargeln in einem Siebeinsatz im Dampf mit gesalzenem Wasser, etwas Zucker und geriebener Zitronenschale knapp weich garen.
1 Bund	junge Bärlauchblätter	2) Bärlauch und Schalotte fein schneiden und mit Champagner , Pfeffer und etwas Salz aufkochen und bei reduziertem Feuer auf ca. ½ dl einkochen lassen.
1	Schalotte	
1	Zitrone	3) Sauce Hollandaise im Wasserbad gemäss allgemeiner Anleitung zubereiten (3 Eigelb schaumig schlagen und warme Butter langsam bei 65 – 69 Grad C unterrühren), oder ¼ l Hollandaise (Thommy) in kleiner Pfanne aufwärmen. .
1 ½ dl	Champagner brut	
150 g	Butter	4) Bärlauch-Schalotten-Sud unter ständigem Rühren bei kleiner Flamme dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.
3	Eigelb	
	<i>Back-up: 250 ml Thommy Hollandaise</i>	5) Für die Bärlauchknospen (100 g): 20 g Zucker mit 60 ml Tafelessig, 200 g Wasser und 10 g Salz, sowie 1 Zweig Estragon und ½ TL Senfkörner aufkochen und Sud absieben. Bärlauchknospen in Einmachglas einfüllen und mit dem heissen Sud auffüllen und verschliessen. Im Backofen bei 150 Grad Dampf für 5 Minuten sterilisieren. Danach abkühlen.
	Salz, Pfeffer aus der Mühle	
16	Bärlauchknospen eingelegt	6) Eingelegte Bärlauchknospen in etwas Olivenöl in kleiner Pfanne knusprig braten.
4	Bärlauchblüten	
		7) Spargel auf Teller anrichten, mit der Bärlauch-Hollandaise begiessen und mit Bärlauchknospen und Bärlauchblüten dekorieren.

## Blaue Salzkartoffeln

250 g	St. Galler Kartoffeln	Die blauen St. Galler Kartoffeln (Migros) schälen, halbieren und zusammen mit den normalen Kartoffeln im Salzwasserdampf garen
150 g	Kartoffeln festkochend	

## Erdbeer-Rhabarber Törtchen

4 Personen:  
Zubereitung: 20 min  
Kühlzeit: 2 h

300 g Rhabarber  
2 EL Zucker  
2 EL Wasser  
0.5 EL Zitronensaft  
1 Brief Vanillezucker  
3 Blätter Gelatine

2 dl Vollrahm  
2 Eiweiss  
1 Prise Salz  
4 EL Zucker

1 Pack Strudelteig  
3 EL Olivenöl

200 g reife Erdbeeren  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Maraschino  
1 Prise schwarzer Pfeffer

150 ml Vanillejoghurt  
1 EL Puderzucker  
Pfefferminze

1) Rhabarber schälen, in Stücke schneiden, mit Zucker, Vanillezucker, Wasser und Zitronensaft ca 3 Min. weichkochen

2) Gelatine in etwas kaltem Wasser 5 Minuten einlegen, abtropfen und unter den heissen Rhabarber rühren. Mit Stabmixer pürieren und kalt stellen

3) Rahm steif schlagen und unter den Rhabarber ziehen. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen und nach und nach den Zucker einstreuen, weiterschlagen, bis Eiweiss glänzt. Sorgfältig unter die Rhabarbermasse ziehen und alles für 2 h kaltstellen.

4) Strudelteig auseinanderfalten und in ca. 10 x 10 cm Stücke schneiden. Einseitig mit Olivenöl bestreichen. Ein zweites Blatt im 45 Grad Winkel darauflegen und wieder mit Oel bestreichen. Umgekehrt (mit Oelseite nach unten in die Mulde eines Betty-Bossi Muffinblechs legen, Seitenränder leicht falten.

5) Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen während ca 7 Minuten goldig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen

6) Erdbeeren vierteln und mit Zitronensaft, Maraschino und Pfeffer marinieren und 10 Min ziehen lassen

7) kurz vor dem servieren etwas Vanillejoghurt auf den Boden des Törtchens geben und mit dem Rhabarbermousse auffüllen. Erdbeeren darauf verteilen und mit Puderzucker bestreuen. Mit Pfefferminzblatt verzieren



**En Gueta wünscht Radi**

