

116. Kochabend
Freitag, 29.11.2019
Abendchef: Jörg Steiner

**Kabeljaurückenfilets mit Karotten,
Haselnuss und Rosmarin**

Il Bianco 2018
Tenuta Gagliole, Toscana

**Rindsfilet-Medaillon mit Dörrobst
auf Lauchbeet mit Rotweinrisotto**

Tenuta di Castiglioni 2011
Frescobaldi, Toscana

**Orangen crème
mit filetierten Orangenschnitzen**

Kabeljaurückenfilets mit Karotten, Haselnuss und Rosmarin

4 Personen

ZUTATEN

Karottenpüree

1 kg Karotten
60 g Zwiebeln
Salz
Pfeffer

Zubereitung des Karotten Pürees:

Karotten schälen, in Scheiben schneiden und mit Zwiebeln in etwas Öl andünsten. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karottensauce

350 ml Weisswein
100 g Butter
30 g Karottensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung der Karottensauce:

Weißwein einkochen und auf $\frac{1}{4}$ reduzieren. Butter und Karottensaft begeben, leicht kochen lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kabeljau

200 g Olivenöl Extra Vergine
400 g Kabeljaurückenfilet (4 Filets zu je 100 g)
50 g Haselnüsse ohne Haut
10 g Rosmarin
Salz
Pfeffer

Zubereitung des Kabeljaus:

Olivenöl auf 60 °C erwärmen. Kabeljaufilets eintauchen und ca. 18 Minuten garen lassen. Die Kabeljaufilets anschließend enthäuten. Für die Kruste die Haselnüsse und den Rosmarin fein hacken.

Wie merke ich, dass es die richtige Temperatur hat? Um die 60 Grad sind ideal, das ist so warm, dass man den Finger hineinhalten kann, ohne dass es wehtut.

Anrichten:

Haselnuss und Rosmarin als Kruste auf die Filets geben, etwas Karottensauce dazugeben und mit dem Karottenpüree als Beilage neben dem Fisch servieren.



Rindsfilet-Medaillon mit Dörrobst auf Lauchbeet mit Rotweinrisotto

4 Personen

ZUTATEN

Rindsfilet-Medaillon und Lauch

200 g Lauch
80 g gemischte Dörrobst, z. B. Aprikosen,
Pflaumen und Äpfel
2 EL Erdnussöl
4 EL milder Senf
Salz
Cayennepfeffer
4 Medaillons Rindsfilet à ca. 150 g
80 g Trockenfleisch
1 dl Süssmost
2 dl klare Bratensauce



Rotweinrisotto

1 EL Olivenöl Extra Vergine
30 g rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl Extra Vergine
400g Risottoreis
3 dl Rotwein (zB. Amarone)
9 dl Geflügelbrühe
1 nussgrosses Stück Butter
60g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer nach beilieben

ZUBEREITUNG

Rindsfilet-Medaillon und Lauch:

1. Lauchgrün in dünne Streifen schneiden. Davon etwas fein hacken.
2. Dörrobst fein hacken
3. Dörrobst mit fein gehacktem Lauch in wenig Öl dünsten. Mit Senf mischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Medaillons an den Seiten rundum bestreichen
5. Trockenfleisch längs dritteln und um die Medaillonsseiten wickeln. Mit Küchenschnur fixieren.
6. Medaillons im restlichen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je nach Dicke 6–8 Minuten braten. Zugedeckt ziehen lassen.
7. Lauchstreifen im Bratensatz kurz anbraten und mit Süssmost ablöschen. Bratensauce dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit den Medaillons servieren.

Rotweinrisotto:

1. Zwiebeln in 1EL Olivenöl andünsten, beiseitestellen
2. Reis im restlichen Olivenöl bei schwacher Hitze einige Minuten andünsten, Rotwein zugeben und bei mittlerer Hitze unter behutsamem Rühren einziehen lassen, so dass der Reis sich rot färbt. Heiße Geflügelbrühe und vorgegarte Zwiebeln unterrühren, Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen.
3. Topf von der Wärmequelle nehmen.
4. Risotto mit Butter und Parmesan abschmecken.

Orangencrème mit filetierten Orangenschnitzen

6-8 Portionen

ZUTATEN

6 dl Orangensaft
4 EL Maizena
Saft von 1 Mandarine
100 g Zucker
4 Eigelbe
2 dl Vollrahm, steif geschlagen
3 Orangen, filetiert



ZUBEREITUNG

1. Den Orangensaft in einen grossen Kochtopf geben. Das Maizena im Mandarinsaft komplett auflösen, die Maizena-Mandarinen-Flüssigkeit zum Orangensaft geben. Zucker und Eigelbe beifügen und alles gut mit dem Schwingbesen verrühren.
2. Die Flüssigkeit unter ständigem (!) Rühren erhitzen. Kurz vor dem Siedepunkt - sobald die Masse dick wird -, sofort von der Herdplatte ziehen. Wer mit einem Thermometer arbeitet: 84 Grad Celsius ist hier die magische Zahl.
3. Die Crème durch ein grosses Küchensieb in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Dann gut verrühren und mit Klarsichtfolie bedeckt mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Den Rahm steif schlagen und sorgfältig unter die Creme ziehen.
4. Die Orangen mit einem scharfen Küchenmesser grosszügig schälen, dabei bis ins Fruchtfleisch schneiden. Die Orangen filetieren. In jede Dessertschale drei Orangenfilets legen und mit Orangencrème auffüllen. Weitere zwei bis drei Orangenfilets auf die Crèmeportionen verteilen.

Ä Guetä wünscht Jörg