



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Lachs-Ceviche



Zutaten 4 Personen

200 g Schweizer Lachs (Sashimiqualität)

Für die «Tiger's Milk»:

200 ml Fischfond
60 ml Limettensaft
1 Stange Sellerie
20 g weisse Zwiebeln
20 g Ingwer
1-2 Knoblauchzehen
100g Amarillo-Chili als Paste
20 ml Sojasauce
Meersalz

Für die Garnitur:

2 Stk. Radieschen
1 Avocado
20 ml Wasabipaste Sonnenblumenöl
1 rote Zwiebel 1 rote Chili Tapioka-Cracker
Lachsrogen Kresse & Blüten



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Zubereitung

Lachs in feine Streifen (oder allenfalls Würfel) schneiden.

«Tiger's Milk»:

Alle Zutaten (ohne das Salz) klein schneiden und in einem Mixer zur Creme verarbeiten.

Für eine cremigere Konsistenz können ein paar Tropfen Sonnenblumenöl zugegeben werden.

Die «Tiger's Milk» braucht ungefähr fünf Minuten, um einzuziehen, darum erst kurz vor dem Servieren vorbereiten.

Avocado-Mousse:

Avocado mit Wasabipaste und Öl mixen.

«Salsa Creola»:

Chili und rote Zwiebeln in feine Würfel schneiden, mit fein gehacktem Koriander, Limettensaft, Salz und einem Teelöffel Sonnenblumenöl vermengen.

Fertigstellen:

Fisch in der Mitte des Geschirrs platzieren, rundherum die «Tiger's Milk» angiessen.

Mit Tupfern vom Avocado-Mousse und der «Salsa Creola» ergänzen.

Mit Radieschenscheiben, Fischrogen und Tapioka-Crackern dekorieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Langustine mit Curryschaum



Zutaten 2 Personen

Langustinen

4 Langustinen, ausgelöst und Darm entfernt
(Karkassen aufheben für Sauce)
Olivenöl
50g Mandelblätter, geröstet

Mango-Chutney

1/2 Mango, in kleine Würfel geschnitten
1 Schalotte, feingeschnitten
1 TL gehackter Koriander

1 TL gehackter Basilikum
Etwas frischen Chili, gehackt
1 TL Sweet Chili Sauce
Etwas Olivenöl
Etwas Limettensalz

Curryschaum

40g Sellerie, fein geschnitten
50g Karotten, fein geschnitten
50g Lauch, fein geschnitten
1 Schalotte, fein geschnitten
5g frischer Kurkuma, fein geschnitten
2g frischer Ingwer, fein geschnitten
1/2 Apfel, fein geschnitten
Salz
1 TL rote Currypaste
50g Mascobado Zucker
2 Limettenblätter
1/2 Stange Zitronengras
Cognac
Noilly Prat (weisser Vermouth)
1 EL Currypulver
50ml Kokosmilch
150ml Gemüsebouillon
1 EL Butter



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Zubereitung

Curryschaum

Das geschnittene Gemüse, Apfel, Schalotten und Knoblauch zusammen mit den Karkassen der Langustinen anbraten und salzen.

Rote Currypaste, Mascobado Zucker, Limettenblätter und Zitronengras dazugeben.

Mit Cognac flambieren.

Etwas Noilly Prat und das Currypulver dazugeben.

Einreduzieren und mit Kokosmilch und Bouillon aufgiessen.

Noch etwas Butter dazugeben.

Gute 20 Minuten köcheln lassen.

Karkassen und Zitronengras entfernen.

Den Rest mit dem Stabmixer mixen und durch ein Sieb passieren.

Mango-Chutney

Alle Zutaten miteinander vermengen, abschmecken.

Fertigstellen

Die Langustinen ein wenig salzen. Den Rücken in Mandelblättern wälzen.

In Olivenöl oder Butter glasig anbraten.

Das Mango-Chutney im Ring anrichten.

Die Langustine darauflegen.

Mit dem Curryschaum umgiessen und evt. Korianderöl beträufeln.

Servieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Entenbrust mit Süsskartoffelpüree und gebratenem Brokkoli



Zutaten 4 Personen

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| 1 kg Süsskartoffel | |
| 1 Esslöffel Tasmanischer Pfeffer | |
| 1 Zweig Rosmarin | |
| 1 Zweig Thymian | |
| 1 Teelöffel Currypulver | |
| 1 Teelöffel Honig | |
| 1 Esslöffel Zitronensaft | |
| | 250g Brokkoli |
| | 3EL Öl |
| | 1 TL Salz |
| | 1 TL Zucker |
| | 2 EL Wasser |
- 2-3 Entenbrüstchen, je nach Grösse
Salz
1 dl Rotwein
2 dl Geflügelfond oder leichte Hühnerbouillon
60 g Butter
1.5 dl Gemüsebouillon
Muskatnuss frisch gerieben



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Zubereitung

Die Süsskartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit wenig Wasser in einer Pfanne oder im Dampf weichkochen.

Den Pfeffer im Mörser möglichst fein zerstoßen. Rosmarin und Thymian von den Zweigen zupfen und fein hacken. Alle diese Zutaten in einer kleinen Schüssel mit dem Currypulver, dem Honig und dem Zitronensaft mischen.

Die Haut von den Entenbrüstchen entfernen und in eine Bratpfanne geben. Die Bratpfanne langsam erhitzen, bis das Fett aus der Haut ausläuft.

Inzwischen den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 4 Teller mitwärmen.

Die Entenbrüstchen salzen. Die Haut aus der Bratpfanne entfernen und die Brüstchen bei eher kräftiger Hitze auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Während der letzten 30 Sekunden die Brüstchen mit der vorbereiteten Marinade rundum bestreichen. Aus der Pfanne nehmen und sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Im 80 Grad heißen Ofen etwa 45 Minuten nachgaren lassen.

Den Bratensatz mit dem Rotwein und dem Geflügelfond oder der Hühnerbouillon ablöschen und auf etwa ½ dl einkochen lassen. Dann über die Entenbrüstchen geben.

In einer Pfanne die Butter mit der Gemüsebouillon aufkochen. Die gegarten Süsskartoffeln durch ein Passevite direkt in die Pfanne zur Bouillon passieren. Alles kräftig durchrühren und mit Salz sowie etwas Muskat würzen. Das Püree bis zum Servieren warmhalten.

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und die harte Haut der Stiele entfernen.

Öl in einem Wok erhitzen und die Brokkoliröschen 1 - 2 Min. unter Rühren darin braten. Anschließend Salz, Zucker und Wasser hinzufügen, weitere 2 Min. dünsten.

Zum Servieren die Entenbrüstchen schräg in Tranchen schneiden, mit dem Süsskartoffelpüree und dem angebratenen Brokkoli auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit Saucenjus beträufeln.