

Mittwoch, 25. Februar 2009

**Menü für 4 Personen
zusammengestellt von
Hans Widmer**

Molekular: Wunderbar



Amuse-Bouche: Thunfischverlockung

**Gebratenes Zanderfilet mit
Lauch und rotem Peperonikaviar auf
Süssholzreduktion**

**Kalbsfiletmedaillon in Milch gegart
auf Karottenpüree
mit Apfelgelee**

**Erdbeeren auf Balsamico- und
Wasabigelee
mit Mangos und Kokosnus raspeln**

Amuse-Bouche: Thunfischverlockung



Damit sich die herrlichen Aromen dieses Amuse Bouche richtig entfalten können, soll es in **e i n e m** Biss gegessen werden.

Quelle: SF Einstein, Sendung vom 17.5.2007

<http://www.sf.tv/sf1/einstein/sendung.php?docid=20070517>

Molekularküche

Herstellung des Schoggiplättchens (am besten Yves fragen):

Weisse Schoggi und rote Chilischote

Chilischote sehr fein und dünn hacken. Weisse Schoggi im Wasserbad sorgfältig schmelzen (Wasser darf nicht wärmer als 42 % erhitzt werden!). Gehackte Chilischote in Schoggi mischen und auf Pergament dünn streichen und kühlstellen.

Thunfisch, roh

in Würfel schneiden und auf einem Löffel anrichten.

Wenig Erdnussöl

darüber träufeln und mit

Pfeffer u. Salz

würzen.

Wenig Wasabipaste

neben Thunfisch (auf der Seite des Löffelstiels) sorgfältig platzieren.

Schoggiplättchen

auf den Thunfisch legen.

Gebratenes Zanderfilet mit Lauch und rotem Peperonikaviar auf Süßholzreduktion



Peperonikaviar

25 g	rote Peperoni
1,2 dl	Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	frisch gemahlener
1 g	Algin
4 g	Kalziumchlorid
1,3 dl	Wasser

1. Zutaten/Utensilien bereitstellen
2. Peperoni halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Schotenhälften in Würfel schneiden
3. Peperoni in der Gemüsebrühe weichkochen, abschmecken
4. Peperoni mit Brühe in einen Messbecher füllen, Becherinhalt mixen
5. Peperonimasse durch ein feines Sieb passieren
6. Masse in einen hohen Messbecher füllen und Algin untermixen
7. Masse in eine Glasschale füllen
8. Wasser und Kalziumchlorid verrühren.
9. Schale mit Wasser füllen. Masse in 60-ml Spritze aufziehen
10. Peperonimasse mit leichtem Druck in das Kalziumchloridbad tropfen lassen
11. 30 - 40 Sekunden im Bad lassen
12. Kaviar aus dem Bad nehmen, im Wasserbad waschen

Zanderfilet

4 Zanderfilet, je 60 g
Salz Pfeffer

Die Zanderfilets ohne Fett in einer beschichteten Bratpfanne beidseitig kurz anbraten.

Lauch

20 g Butter
200 g dünne Lauchstangen
0.5 dl Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Lauchstangen putzen, schräg in etwa 15 mm breite Stücke schneiden. Die Butter zergehen lassen, Lauch andünsten, Gemüsebrühe zugeben, Lauch knackig dünsten, abschmecken.

Süssholzreduktion

1 Stück Süssholz
0.5 dl Rahm
0.5 dl Milch
6 g Zucker

Alle Zutaten aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren.

Anrichten gemäss Abbildung.

Kalbsfiletmedaillon in Milch gegart auf Karottenpüree mit Apfelgelee



Hauptgang

4 Kalbsfiletmedaillon, je 70 g
1 dl Milch
30 g flüssiger Honig
4 Vakuumbbeutel
Wenig Olivenöl
4 Rosmarinzweiglein

Karottenpüree

1 TL Olivenöl
10 g Zwiebeln, fein gewürfelt
100 g Karotten, geschält, klein
gewürfelt
2 dl Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Apfelgelee

1,2 dl Apfelsaft
2 g Gellan

1. Für das Karottenpüree Olivenöl erwärmen, Zwiebeln andünsten, Karotten mitdünsten, ablöschen mit Gemüsebrühe, Karotten weichkochen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Pürieren
2. Den Apfelsaft aufkochen, Gellan untermixen, in die Terrineform giessen.
3. Die Kalbsfiletmedaillons in die Vakuumbbeutel legen, Milch und Honig verrühren, auf die 4 Beutel verteilen, Beutel vakuum-verschliessen.
4. Die Pfanne mit Wasser füllen, auf 65 °C erhitzen. Die Vakuumbbeutel hineinlegen, bei 65 °C 12 Minuten ziehen lassen. Die Kalbsmedaillons aus dem Vakuumbeutel nehmen. In der Bratpfanne ein wenig Öl erwärmen, Medaillons kurz anbraten, am Schluss für den Geschmack den Rosmarin beifügen. Würzen.
5. Das Apfelgelee in Würfelchen schneiden.

Bemerkung: Wenn das Wasserbad wärmer als 65 ° ist, flockt die Milch aus. Anrichten gemäss Abbildung.

Erdbeeren auf Balsamico- und Wasabigelee mit Mangos und Kokosnus raspeln



Wasabigelee

9g Wasabi,
1g Agar-Agar
1 Blatt Gelatine in Wasser
Ausgedürckt
1 g Gellan, 10 g Zucker
0.5 dlRahm
0.5 dlWasser

Alle Zutaten in einer Pfanne glattrühren, unter Rühren aufkochen und in die Form giessen (die Formgrösse so wählen, dass das Gelee 5 mm hoch wird).

Balsamicogele

0.5 dl Balsamico
35 ml Wasser
10 g Zucker
2 g Gelan

Alle Zutaten in einer Pfanne glattrühren, unter Rühren aufkochen, in die Form giessen (die Formgrösse so wählen, dass das Gelee 1-2 mm hoch wird).

Garnitur

Erdbeeren (oder andere Zutat, je nach Angebot)
1 Mango
Kokosnus raspeln

Anrichten

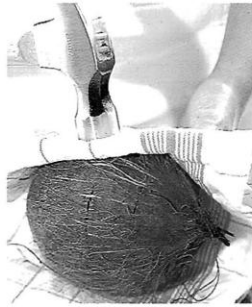
Erdbeeren in Scheiben schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Vom Wasabigelee 4 grosse und 4 kleine Quadrate schneiden. Vom Balsamicogele 4 grosse, 4 mittelgrosse und 4 kleine Quadrate schneiden. Gemäss Foto anrichten.

Kokosnuß verarbeiten

Beim Kauf einer Kokosnuß hält man die Nuß ans Ohr und schüttelt sie. Die milchähnliche Flüssigkeit im Kern sollte hörbar schwappen.

Kernfleisch freilegen

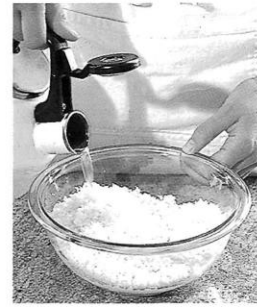
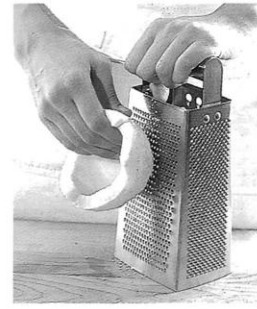
1. Mit einem Kreuzschraubenzieher in zwei der drei Vertiefungen (Augen) am stumpfen Ende der Kokosnuß bohren. Eventuell den Schraubenzieher mit einem Hammer in die Löcher treiben. Die Flüssigkeit abgießen und auffangen. Sie ist sehr wohlschmeckend und süß, aber nicht das gleiche wie Kokosmilch (siehe rechts).
2. Die Kokosnuß bei 190 °C 20 Minuten im Ofen backen, bis sich das Kernfleisch von der harten Schale gelöst hat. Die Nuß in ein Küchentuch wickeln, auf eine harte Unterlage legen und mit einem Hammer aufschlagen.
3. Mit einem Schlitzschraubenzieher das Kernfleisch aus der harten Außenschale lösen.
4. Die braune Haut mit einem Gemüseschäler abziehen.



Kokosmilch aus geriebener Kokosnuß

Kokosmilch wird oft mit der milchähnlichen Flüssigkeit in der Kokosnuß verwechselt. Man erhält Kokosmilch, wenn man geriebenes Kokosnußfleisch mit kochendem Wasser überbrüht und danach durch ein Sieb abseiht.

1. Die geschälte Kokosnuß mit der Hand oder in der Küchenmaschine reiben und in eine Schüssel geben.
2. Mit kochendem Wasser überbrühen, bis das geriebene Kernfleisch knapp bedeckt ist.
3. Die Kokosmilch 15 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein feinmaschiges Sieb abgießen, dabei mit einer Schöpfkelle so viel Kokosmilch wie möglich herausdrücken. Dann erneut kochendes Wasser über die Kokosmasse gießen, 15 Minuten ziehen lassen und die Kokosmasse ein zweites Mal auspressen.





Mangos entsteinen und schälen

1. Die Mango halbieren, indem man die Frucht von den spitzer zulaufenden Seiten aus mit einem scharfen Messer einschneidet. Mangofrüchte besitzen einen großen, flachen Stein, den man am besten von der Seite erreicht. Dabei möglichst dicht um den Stein schneiden und die erste Hälfte ablösen.
2. Mit dem Messer unter den Stein fahren und den Stein herauslösen.
3. Das Fruchtfleisch mit mehreren Schnitten gitterförmig tief einschneiden, dabei die Schale nicht verletzen.
4. Jede Mangohälfte umstülpen und die Mangowürfel mit einem Löffel herauslösen.



Erdbeeren vorbereiten

Bei Erdbeeren nicht einfach Blättchen und Stiel abschneiden, da sonst zu viel Fruchtfleisch verlorengeht. Stattdessen mit einem kleinen, spitzen Messer dicht unter die Blätter fahren, den Stiel mit den Blättchen herausstechen und so lediglich einen kleinen konischen Trichter am oberen Ende der Erdbeere hinterlassen. Erdbeeren stets vor dem Entstielen waschen, da sie sich sonst voll Wasser saugen.

Bemerkungen zur Molekularküche

Die Rezepte (ohne Amuse Bouche) stammen aus dem Buch „Molekulare Küche, do it yourself“ von Rolf Caviezel.

Zur Molekularküche steht auf dem Klappendeckel des Buches folgendes:

In der Molekularküche werden die Karten neu gemischt! Man nehme hochwertige, frische Lebensmittel, die durch den Garprozess in eine andere Form gebracht werden und später durch die Liaison mit natürlichen Texturen in ein neues Kleid schlüpfen. Das „neue“ Lebensmittel besticht nicht nur durch sein natürliches Aroma, es verblüfft auch durch seine attraktive Form. In diesem Buch erlernt man die Herstellung von Drops und falschem Kaviar, von Airs und „Spahetti“, von Lolli und Zuckerwatte. Man erfährt, wie man Rauchendes, Öliges und Süßes in Szene setzt und wie - und das ist das Tüpfchen auf dem i - mit flüssigem Stickstoff verblüffende kulinarische Highlights entstehen. Die molekulare Küche hält im Privathaushalt Einzug.

Internet

Wer es nicht selber ausprobieren möchte, kann in diesen Restaurants die Molekularküche versuchen:

http://www.saison.ch/de-CH/rezepte/Molekularkueche/Seiten/Restaurant_Tipp.aspx

Zusehen (aber nicht probieren) kann man hier:

<http://www.youtube.com/watch?v=HMpyPwBCb0E&feature=Playlist&p=2821EB3E2F7BAE8F&playnext=1&index=10>

<http://www.sf.tv/sf1/einstein/sendung.php?docid=20070517>

Für Leseratten und Ausprobierer sind diese Seiten nützlich:

<http://www.20min.ch/news/stgallen/story/24964070>

http://www.gastroline.ch/pdf_dateien/print_artikel/ex_deutsch/2008/eX0812_16_Molekularkueche_.pdf

<http://de.wikipedia.org/wiki/Molekulark%C3%BCche>

Wichtige Zutaten können hier bestellt werden:

<http://freestylecooking.ch/default.asp?id=0&siteid=1&langid=de>