

Seesaibling (Alpenlachs) warm pochiert

mit schwarzem Quinoa, Fenchelschiffchen und
gelber Paprikacreme

Angaben für 4 Personen



Seesaibling (Alpenlachs) warm pochiert

4 Stück Seesaiblingsfilet à 150 g, filetiert, entgrätet und geputzt
5 Stück Pfefferkörner, ¼ Stück Sternanis, 3 EL Fenchelsaat, 3 EL Senfsaat
Abrieb und Saft von 2 Zitronen, Fisch- oder Gemüsefond; Noilly Pratt

Die Gewürze im Fisch- oder Gemüsefond aufkochen, mit etwas Noilly Pratt verfeinern. Die Seesaiblingsfilets im Fond ziehen lassen, nicht mehr kochen, bis der Fisch glasig ist. Vorsichtig herausheben! 300 g schwarzen Quinoa mit Gemüsebrühe oder Wasser nach Kochanleitung auf der Packung kochen.

Gratinierte Fenchelschalen

1 mittelgroße Fenchelknolle waschen. Einzelne Fenchelblätter mitsamt den Stielen von der Knolle lösen, blanchieren, abschrecken, trocken tupfen und in eine Form setzen. 1 Zucchini waschen, in feine Streifen schneiden mit Salz und Pfeffer würzen und in die Fenchelschalen füllen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und im Ofen ca. zehn Minuten gratinieren.

Gelbe Paprikacreme

Rapsöl in einem Topf erhitzen, 50 g Schalotten und 200 g gelben Paprika – in grobe Stücke geschnitten – zugeben, mit Weißwein und Fond ablöschen. 1 TL Agavensirup zugeben, kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, durch ein feines Sieb streichen und die Soße in die gewünschte Konsistenz bringen.

Rezepttipp

von Christoph Mayrhofer und
Michael Cervek, Küchenchefs
am Klinikum-Standort Wels



Pastinaken-Maki auf Pilz-Lotus- wurzel-Salat



Angaben für 4 Personen

Pilz-Lotuswurzel-Salat

12 getrocknete Shiitake-Pilze, 350 ml kochendes Wasser, 4 Scheiben eingelegte Lotuswurzeln (aus dem Glas), 2 Karotten, 4 frische Champignons, 2 Frühlingszwiebeln, 6 EL Sojasoße, Honig, 250 g Zuckererbsenschoten, 1 EL Reissessig

Shiitake-Pilze mit kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten einweichen lassen. Gründlich abspülen, harte Stiele entfernen. Eingelegte Lotuswurzeln (aus dem Glas) abtropfen lassen. Karotten schälen, einmal längs und einmal quer halbieren. Champignons putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs in schmale Streifen schneiden. Pilzwasser mit Sojasoße und Honig aufkochen, Pilze und Karotten ca. zehn Minuten darin köcheln lassen. Durch ein Sieb abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Jungzwiebeln in einer Pfanne kurz durchschwenken. Zuckererbsenschoten putzen, waschen und längs in Streifen schneiden. Champignons und Jungzwiebeln blättrig schneiden. Lotuswurzeln, Zuckererbsenschoten, Jungzwiebel und Champignons in der Pfanne anbraten. Alle Zutaten vermischen, einen Teil des Pilzwassers in den Salat geben, mit Reissessig abschmecken, anrichten.

Pastinaken-Maki

400 g geschälte Pastinaken, Saft von 1 Zitrone, 1 TL Agavensirup, 1 EL Reissessig, 1 EL Apfelessig, Salz und Pfeffer, 4 Noriblätter, 40 g Microgreen (Keimlingsgemüse), 1 Karotte, 1 Avocado, 1 Stange Staudensellerie

Pastinaken, Zitronensaft, Agavensirup, Reissessig und Apfelessig in einen Mixer geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer reisartigen Konsistenz hacken. Noriblatt auf eine Sushi- oder Silikonmatte legen (Füllung reicht für 4 Noriblätter). Ein Viertel der Pastinakenfüllung gleichmäßig darauf verteilen. Gemüse für die Füllung vorbereiten: Microgreen (Keimlingsgemüse), Karotte schälen und der Länge nach in sehr dünne Streifen schneiden, geschälte und entkernte Avocado und Staudensellerie in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse auf die Pastinakenfüllung legen. Sushi fest zusammenrollen, Rand des Noriblattes mit Wasser anfeuchten und zusammenkleben. Maki-Rolle mit einem scharfen Messer in 4 Teile schneiden. Das gefüllte Maki auf einem Teller platzieren, mit dem Pilz-Lotuswurzel-Salat, Wasabi und Sojasauce servieren.

Knusprige Müsli-Cracker

mit Frozen Joghurt und Früchten

Angaben für 4 Personen



So wird's gemacht!

160 g Haferflocken
40 g Mandeln gerieben
40 g Walnüsse gerieben
40 g Sesam
40 g Leinsamen, geschrotet
180 g Honig
3 Becher Fasten-Fruchtjoghurt Vanille, 0,1 % Fett
Früchte der Saison

Zutaten vermischen, auf ein Backblech mit Butterpapier in die gewünschte Form streichen und ca. zehn Minuten bei 180°C backen. Fasten-Fruchtjoghurt Vanille in eine Schüssel geben, diese im Tiefkühlschrank einfrieren, ab und zu umrühren. Das gefrorene Joghurt auf einen Teller mit einem Eisportionierer anrichten, die Müsli-Cracker platzieren, mit Früchten garnieren.

Rezepttipp

von Christoph Mayrhofer und
Michael Cervek, Küchenchefs
am Klinikum-Standort Wels

