



B E A N S

. w i r k o c h e n

Frühherbstliches Freestyle Menu mit Hilfestellung

Apero

Herbstsalat

Seeteufel mediterran

Pochiertes Rindsfilet mit Meerrettichsauce und Gemüse / Kartoffeln

Zwetschgen Tiramisu

Seeteufel mediterran

ca. 600g	Seeteufelfilets (mind. 10 Stück)
50	entsteinte Oliven
4 EL	gesalzene Kapern
12 EL	Olivenoel
8 EL	Weisswein
2 EL	gedünstete Schalotten
2	Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten
	Fleur de sel mit Safranfäden und wildem Fenchel
35	Cherrytomaten
	Saft von einer halben Zitrone

Den Seeteufel in Medaillons schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kurz beidseitig im heissen Olivenoel anbraten

Oliven, Cherry-Tomaten, Panteleria-Kapern, Schalotten und Knoblauch mit dem Olivenoel und dem Weisswein in ein ofenfestes Geschirr geben. Den angebratenen Fisch darauf verteilen und in den Ofen schieben.

Bei ca. 180°C ca. 20 min garen. (je nach Grösse der Fischstücke und der Art des Ofens auch weniger oder mehr)

Alles auf Teller verteilen und mit etwas Zitronenolivenöl beträufeln, dekorieren

Pochiertes Rindsfilet

Grundlage Rezept von Kochfreund Köbi

Achtung: Filets nach dem Pochieren bei nicht zu grosser Hitze aufbewahren,
sonst werden sie zäh.
Vor Servieren anbraten

Richi und Elmar geben gerne noch zusätzliche Tipps

Kartoffeln: Zubereitung nach Gutdünken oder z.B. als Rosmarinkartoffeln

Rosmarinkartoffeln

1000 g	neue Kartoffeln
2	Rosmarinzweige
	Salz
	Pfeffer
6 EL	Olivenoel

Zwetschgen Tiramisu

900 g	Zwetschgen halbiert
2	Zweiglein Pefferminze
0.5 dl	Wasser
3	Esslöffel Zucker
1	Vanillestängel längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
3	Esslöffel Amaretto
3	frische Eigelbe
4	Esslöffel Zucker
1	abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
225 g	Mascarpone
150 g	frischer Quark
3	frische Eiweisse
1	Prise Salz
2	Esslöffel Zucker
200 g	Löffelbiscuits

Kompott:

Zwetschgen mit allen Zutaten bis und mit Vanillesamen in einer Pfanne mischen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca 8 min köcheln. (ca.3 Zwetschgen für Dekoration beiseite legen)

Saft in einen Messbecher absieben (ergibt ca. 1.5 dl Flüssigkeit). Zwetschgen und Saft abkühlen, Minze entfernen, Amaretto mit dem Saft mischen.

Mascarpone-Masse:

Eigelbe und Zucker und Zitronenschale in einer Schüssel rühren, bis die Masse hell ist. Mascarpone und Quark darunter mischen. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, den Zucker begeben, kurz weiterschlagen, bis die Masse glänzt, sorgfältig unter die Mascarpone-Masse ziehen.

Einfüllen:

Die Hälfte der Biscuits einzeln in den Kompottsft tauchen mit der gezuckerten Seite nach unten in die Form legen.

Die Hälfte der Zwetschgen darauf verteilen, die Hälfte der Mascarpone-Masse darauf geben, glatt streichen.

Mit den restlichen Biscuits den Zwetschgen und der Mascarpone-Masse gleich verfahren. Tiramisu zugedeckt ca. 3 Stunden kühl stellen.

Servieren:

Das Tiramisu mit den beiseite gestellten Zwetschgen (in Scheibchen geschnitten) verzieren.