



Land trifft Meer à la Lafer

leichtes Frühlingmenü
bei Sylvi und Tomy



Vorspeise:

Mix vom Thunfisch- und Beeftartar
auf Ruccola

Hauptgang:

Roastbeef vom Jungbullen an Sauce Bernaise trifft auf pikante Riesengarnelen -
dazu Rosmarinkartoffeln, grüner Spargel und Feldsalat

Dessert:

Ricotta-Mousse
mit Himbeersauce



Vorspeise: Surf & Turf mal kalt serviert

Thunfisch-Tatar

Zutaten:

900 g Thunfisch (Sushi-Qualität)
6 El Olivenöl
3 Schalotte
3 Peperoncino
3 Stück Ingwer
3 kleine Tomate
3 Stengel Zitronengras
5 El Zitronensaft
3 Tl Worcestershire Sauce
Fleur de Sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, nicht zu fein
6 El Schnittlauchröllchen

Schritt 1

Den gut gekühlten Thunfisch in Scheiben schneiden, dann in Streifen und in ganz kleine Würfel, noch etwas hacken, mit 2 El Olivenöl beträufeln, gut vermischen.

Schritt 2

Schalotte, Peperoncino, Ingwer, Tomate (enthäutet und entkernt) und das zarte Innere des Zitronengrases ganz fein würfeln, zum Thunfisch geben. Abschmecken mit Zitronensaft, Worcestershire Sauce, Fleur de sel und grob gemahlenem schwarzem Pfeffer.

Schritt 3

10 min im Kühlschrank durchziehen lassen.

Schritt 4

Die Schnittlauchröllchen unterheben, noch einmal abschmecken und auf den Tellern anrichten.

Tartar "kroatische Art"

800 g	Filet(s) vom Rind
2 1/2 TL	Petersilie, fein gehackt
5	Eigelb
5 TL	scharfer Senf
2 1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
2 1/2 TL	Kapern, gehackt
2 1/2 TL	Knoblauch gepresst
10 Spritzer	Worcestersauce
2 1/2 TL	Schalotte(n), fein gehackt
10 Spritzer	Tabasco
	Salz und Pfeffer
5 TL	Gewürzgurke(n) (Cornichons), fein gehackte evtl. Cognac, Calvados oder Wodka
3 Esslöffel	Olivenöl etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

**Das Filet wird sehr fein mit dem Messer gehackt (schon fertig).
Die Konsistenz ist ein erhebliches Qualitätsmerkmal eines guten Tatars.**

Das Eigelb in eine Schüssel geben und dann erst die Schalotten, Petersilie, die Kapern, Sardellen und Cornichons. Mit Hilfe einer Gabel gut vermengen. So hat man den ganzen Geschmack aus den Zutaten heraus geholt und anschließend kommt das gehackte Filet dazu und alles wird gut verrührt.

Jetzt nur noch mit den restlichen Zutaten abschmecken und mit Toast servieren.

**Bei Bedarf kann etwas Cognac, Wodka oder Calvados hinzugegeben werden.
Wenn das Fleisch zu trocken ist, etwas Olivenöl zufügen.**

Thunfisch- und Beeftartar anrichten und mit Brot servieren.

Hauptgericht: Surf & Turf á la Lafer

Roastbeef

Zutaten:

**2 1/2 kg Roastbeef
6 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin
10 Knoblauchzehen
2 TI schwarze Pfeffermischung
100 ml Olivenöl
Kalahari Salz
100 g Butterschmalz**

Außerdem:

**1 Gefrierbeutel
Alufolie**

Roastbeef rosa gebraten



Die einzelnen Zubereitungsschritte für das Roastbeef finden Sie in der Bildgalerie unten.



1. Das Roastbeef von allen Sehnen befreien. 1/3 der dicken Fettschicht entfernen.

Tipp: Ein Teil der Fettschicht soll am Fleisch bleiben, damit die Hitze beim Braten nicht zu stark in das Fleisch eindringt.



2. Das verbliebene Fett rautenförmig einschneiden, dabei nicht in das Fleisch schneiden.



3. Thymian und Rosmarin abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Die Pfeffermischung im Mörser grob zerstoßen.



4. Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Fest verschließen und mindestens 2 Stunden an einem kühlen Ort marinieren. **(bis hier schon fertig)**

Tipp: In einem Gefrierbeutel ist das Fleisch rundherum geschützt und man braucht weniger Marinade als in einer Schale.



5. Dann das Fleisch aus dem Beutel nehmen und die Marinade beiseite stellen. Das Roastbeef rundherum mit Salz würzen.



6. Das Butterschmalz in einer entsprechend großen gusseisernen Pfanne erhitzen. Das Roastbeef darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (das dauert pro Seite 2-3 Minuten).



7. Ein Backblech mit 2 Lagen Alufolie auslegen. Das Fleisch darauf legen und mit der Marinade und den Kräutern bedecken.



8. Im auf 100 Grad vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 1 – 1 1/2 Stunden garen (Umluft 80 Grad).



9. Bei einer Kerntemperatur von 54-56 Grad ist das Roastbeef medium gebraten.

Tipp I: Die Temperatur lässt sich sehr einfach mit einem Fleischthermometer kontrollieren.

Tipp II: Zum Servieren das Roastbeef quer zur Faser in Scheiben schneiden und die Schnittflächen mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Sauce Bernaise:

6	Eigelb
3 EL	Zitronensaft
3 TL	Senf (Dijon)
3 EL	Crème fraîche
3 TL	Zucker
450 g	Butter
3 TL	Estragon, getrockneter Salz und Pfeffer

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Die Eigelbe mit Zitronensaft, getrocknetem Estragon, Senf, etwas Salz, Zucker und Crème fraîche in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneidstab glatt pürieren. Nun die Butter kurz aufkochen, langsam in das Gefäß geben und dabei den Schneidstab laufen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gambas á la Mama

2 kg	Gambas, küchenfertig
4	Chilischote(n), rot
10	Knoblauch (Zehen) Öl (Oliven) Salz und Pfeffer
4 Bund	Petersilie, feingehackt

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Chilischoten entkernen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten oder gußeisernen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili und die Gambas hineingeben und 2 Min. scharf anbraten. Würzen und vor dem Servieren die Petersilie darüber streuen.

dazu grüner Spargel aus dem Dampfgarer oder aus der Pfanne und gemischter Salat nach Vorliebe des Kochteams!!

Roastbeef und Gambas mit dem Spargel und der Sauce Bernaise anrichten!

Nachspeise:

Ricotta Himbeer Mouse

75 ml	Milch
1 1/2	Vanilleschote(n), das Mark auskratzen
120 g	Zucker
150 ml	Sahne
750 g	Ricotta

Für die Sauce:

1000 g	Himbeeren
135 g	Zucker
135 g	Schokolade, zartbittere
1 1/2 EL	Minze, frisch gehackte

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 45 Min. Ruhezeit: ca. 4 Std.

Die Milch mit dem Vanillemark erwärmen (**nicht kochen!**), dabei unter ständigem Rühren nach und nach den Zucker zugeben, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Anschließend vollständig abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Den Ricotta unter die erkaltete Milch ziehen und die Sahne unterheben. Die Mousse für 4 Stunden in den Kühlschrank geben.

Die Himbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und die Hälfte davon mit dem Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab pürieren. Die Schokolade fein raspeln und unterziehen. Die Minze mit den restlichen Himbeeren vorsichtig unterheben und die Sauce zu der Mousse servieren.