

# Menükarte

*für den 9. April 2016*

1.

*Dreierlei von der Garnele*

2.

*Rotbarschfilet mit Ananas-Lauch-Relish  
und Kartoffelpüree*

3.

*Salzburger Nockerln mit  
beschwipsten Früchten*

*Bon appétit!*

# Dreierlei

## VON DER GARNELE

**1. Von den Garnelen** Kopf, Schale und Darm entfernen. Alle Garnelen salzen und pfeffern. 4 Garnelen auf je 1 Rosmarinzwig spießen. 4 weitere Garnelen in je 1 Scheibe Speck wickeln. Mehl, Panko-Mehl und 1 verquirltes Ei auf je einen Teller geben. Die 4 übrigen Garnelen erst in Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und schließlich im Panko-Mehl wälzen. Garnelen beiseitestellen.

**2. Eigelb, Senf** und Zitronensaft verrühren. Dann das Pflanzenöl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unterrühren. Die Mayonnaise mit Salz, Soja- und Chilisauce sowie Crème fraîche abschmecken.

**3. Für den Salat** die Fenchelknolle waschen und putzen. Fenchelgrün abschneiden und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Limette waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. 1 Limettenhälfte auspressen. Den Fenchel auf einem Gemüsehobel fein raspeln und mit Ingwer, Limettenschale und -saft, Orangensaft, Olivenöl und Fenchelgrün vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4. Den Backofen** auf 80° vorheizen. Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen, Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen mit einem Messerrücken andrücken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Rosmaringarnelen darin mit den Knoblauchzehen und Cocktailtomaten anbraten. Dann die Schalotte dazugeben, alles 2 Minuten weiterbraten.

**5. Zur selben Zeit** in einer Grillpfanne die Speckgarnelen bei starker Hitze in 2 Minuten rundum angrillen. Alle Garnelen aus den Pfannen nehmen und im Backofen warm stellen. Die panierten Garnelen in einer Friteuse oder einem hohen Topf im Pflanzenöl knusprig ausbacken.

**6. Auf vier Tellern** mittig etwas Fenchelsalat anrichten, das Dreierlei von der Garnele drumherum verteilen. Dabei die Rosmaringarnelen jeweils auf einem Tomaten-Zwiebel-Bett anrichten, die knusprig ausgebackenen panierten Garnelen auf etwas Mayonnaise. Alles mit etwas Zitronenschale und 3 Prisen Fleur de Sel bestreuen und servieren.

## Zutaten

Zubereitungszeit:  
20 Minuten

### Für die Garnelen:

12 kleine, ungeschälte  
Black Tiger Garnelen  
Salz und Pfeffer  
4 Zweige Rosmarin  
4 Scheiben Speck ohne  
Schwarte  
4 EL Mehl  
4 EL Panko-Mehl  
(oder Semmelbrösel)  
1 Ei + 1 Eigelb  
1 TL Senf  
1 Spritzer Zitronensaft  
100 ml Pflanzenöl  
1 TL Sojasauce  
1 EL Chilisauce  
50 g Crème fraîche  
8 Cocktailtomaten  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
Olivenöl

### Für den Salat:

1 Fenchelknolle  
1 nussgroßes Stück  
Ingwer  
1 Bio-Limette  
Saft von 1 Orange  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Und sonst noch:

Pflanzenöl zum Frittieren  
fein geriebene Schale  
von 1 Bio-Zitrone  
Fleur de Sel

# Hauptgang: Rotbarschfilet mit Ananas-Lauch-Relish“

Zutaten für zwei Personen

Für den Rotbarsch:

2

Rotbarschfilets à 200 g, mit Haut

2 EL

neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Relish:

5 1 Stange

Lauch

1 kleine Ananas

5 1 Zitrone

5 1 rote Chilischote

13 3 cm

Ingwer

1/2 Bund

Schnittlauch

10 2 EL

Butter

10 2 EL

Sojasauce

2 EL

trockener Sherry

Brauner Zucker, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Relish die Ananas schälen, den harten Mittelstrunk entfernen und das Fruchtfleisch

in kleine Stücke schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen, trocknen und in feine

Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote der Länge nach

aufschneiden, entkernen, und fein hacken.

Für den Fisch die Fischfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das

Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarsch Filets darin auf beiden Seiten

hellbraun braten.

Anschließend herausnehmen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ziehen lassen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Etwas Butter in das heiÙe Bratfett geben und Ingwer und Chilistückchen kurz darin anschwitzen. Mit zwei Esslöffel Zitronensaft, Sojasauce und Sherry ablöschen und vier bis fünf Minuten köcheln. Mit etwas Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und kleinschneiden.

Die Rotbarschfilets mit dem Ananas-Lauch-Relish auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

## Nachspeise: „Salzburger Nockerl“

Zutaten für vier Personen

8

große Eier

10

Löffelbiskuits

5 EL

in Rum eingelegte Früchte (z.B. Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren)

40 ml

Rum

40 ml

Eierlikör

125 ml

Sahne

50-60 g

glattes Mehl (Typ 405)

6 EL

Feinkristallzucker

1 Pkg.

Vanillezucker

eine Prise

Salz

Puderzucker, zum Bestreuen

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eier aufschlagen und trennen. Drei Eigelbe separieren. Die übrigen Eigelbe können

anderweitig verwendet werden.

Eiweiß schlagen, bis es leicht steif ist. Zucker und Salz nach und nach begeben und

weitschlagen bis die Masse fest steht.

Eine feuerfeste Form mit Löffelbiskuits und Früchten auslegen. Rum, Eierlikör und Sahne darüber gießen.

Abwechselnd Eigelb, Mehl und Vanillezucker vorsichtig unter die schnittfeste Eiweißmasse heben.

Mit einem großen Esslöffel aus der Masse Nocken formen und auf den Biskuits platzieren.

Im Ofen zehn Minuten goldgelb backen.

Form aus dem Ofen nehmen und mit Staubzucker bestreuen.