Kochschule
FÜRSTENFELDBRUCK

wieser
KÜCHEN

Menü

vom 19. November 2016

gedämpfter Lachs

* * *

Kürbisragout

* * *

Tafelspitz mit Apfel-Meerrettichsaouce,
Petersilienkartoffeln und Wurzelgemüse

* * *

Vanillecreme

Gedämpfter Lachs

4 Lachsfilets
Salz
Nach Geschmack:
Koriander gemahlen oder gemischte Kräuter

Einen gelochten Garbehälter mit etwas Butter fetten.
Die Lachsfilets mit Salz kräftig würzen und in den Garbehälter legen.

Im Dampfgarer bei 65°C-85°C etwa 4-8 Minuten garen. Schnell servieren

Kürbisragout

1 kl.	Zwiebel, fein gewürfelt
1EL	Olivenöl
400g	Hokaidokürbis, gewürfelt (1cm)
1EL	Maismehl
200ml	Gemüsebrühe
100g	Kokoscreme
150g	säuerlicher Apfel, gewürfelt
1 TL	Kräutersalz
½	Bund Petersilie
2EL	Kürbiskerne zum Garnieren

Für das Gemüse die Zwiebelwürfel im **Induktionswok** bei **Stufe 8** anschwitzen. Die Kürbiswürfel zugeben und mit Maismehl bestäuben. Nun die Gemüsebrühe unter Rühren aufgießen und **4-5 Minuten** auf **Stufe 6** kochen lassen. Zum Schluss die Kokoscreme und den Apfel zugeben und das Ragout mit den Würzzutaten abschmecken.
Das Ragout beim Anrichten mit den Kürbiskernen garnieren.

Kochschule
FÜRSTENFELDBRUCK

wieser
KÜCHEN

Tafelspitz mit Apfel-Meerrettichsauce, Petersilienkartoffeln und Wurzelgemüse

1St. Tafelspitz
Salz, Pfeffer

2St. Karotten
1/2 St. Knollensellerie
1Stange Lauch
10 kleine Kartoffeln
1/2 Bund Petersilie
Butter

1 Glas Meerrettich gerieben "scharf"
500ml Sahne
4El Zucker
Instantbrühe
2St. Äpfel (Granny Smith)

Tafelspitz:
Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
In einem gelochten Garbehälter ca.3Std bei 100°C garen, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit:
Karotten schälen und in längliche Scheiben von 2-3mm Dicke schneiden.
Das weiße vom Lauch in schräge, 1cm dicke Scheiben schneiden und waschen.
Sellerie in Stifte von 1/2cm dicken Rechtecken schneiden.
Kartoffeln schälen waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kartoffeln in einem Gefäß mit kaltem Wasser lagern damit Sie nicht schwarz werden. Petersilie zupfen und fein schneiden.

Sauce:
Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln damit die Würfel nicht braun werden.
Sahne in einen Topf geben, Zucker und Meerrettich zugeben. Mit einem Schneebesen gut durchrühren.
Die Apfelwürfel zugeben und mit etwas Instantbrühe und Salz abschmecken.
Wenn die Sauce gebraucht wird nur im Topf erhitzen. Nicht kochen!!!

Gemüse:
Die Kartoffeln 30min vor Garzeitende in einem extra gelochten Garbehälter zum Fleisch in den Dampfgarer geben.
Die Karottenscheiben und Selleriestifte 6min vor Garzeitende in einem gelochten Garbehälter in den Dampfgarer geben.
1 min vor Garzeitende die Lauchscheiben auf die Karotten-Sellerie Mischung geben und mit garen.
Die Kartoffeln in heraus nehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter und der geschnittenen Petersilie schwenken.
Das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Butter und Salz schwenken.

Anrichten:
Sauce mit Apfelwürfeln in die Mitte des Tellers geben.
Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden und auf die Sauce geben.
Gemüse und Kartoffeln etwas neben dem Fleisch aber in der Tellermitte anrichten.

Mit frisch geriebenem Meerrettich garnieren.

Platz für Ihre Notizen

Vanillecreme

Zutaten für 6 Portionen
400g Schlagsahne
200ml Milch
6 Eigelbe
110g Zucker
1 MSP Vanillepulver
6 Förmchen

Sahne, Milch, Zucker, Vanille und Eigelbe in einer Schüssel auf mixen. Die Masse auf die Förmchen verteilen und diese mit Frischhaltefolie abdecken.
Die Crème im **Dampfgarer** bei **90°C** etwa **25-30 Minuten** garen. Anschließend für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.