

**Ragout, Involtini, Linsen,  
geht niemals in die Binsen!!  
12. September 2011**

**Zucchinisuppe mit Kräutern**

**Marinierte Linsen auf Lachstatar**

**Ragout von Bohnen mit Zander**

**Apfel-Chili-Sauce mit Kalbsinvoltini**

**Feigen-Törtchen mit Zitronenthymian**

# Zucchinisuppe mit Kräutern

(für 4 Portionen)

150 g Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
30 g getrocknete Tomaten, ohne Öl  
400 g Zucchini  
6 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 Zweig Rosmarin  
3 Stiele Liebstöckel  
1 kleine Chilischote  
1,2 l Gemüsefond  
100 g Kirschtomaten  
30 g Parmesan  
3 Stiele Petersilie  
3 Stiele Dill  
1 unbehandelte Zitrone

1. Schalotten, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Zucchini getrennt fein würfeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zucchini darin scharf anbraten. Hitze verringern, Schalotten, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Tomatenmark und Rosmarin zugeben und 2-3 Minuten anbraten. 1 Liebstöckelstiel und Chili zugeben. Mit Fond auffüllen. Zugedeckt 20 Minuten bei milder Hitze garen. Tomaten halbieren, in den letzten 5 Minuten mitgaren.
2. Parmesan fein reiben. Petersilien-, Dill-, Kerbel- und restliche Liebstöckelblätter fein hacken. Die Schale von  $\frac{1}{2}$  Zitrone fein abreiben, mit den Kräutern und dem Parmesan mischen. Suppe salzen und pfeffern und mit der Kräutermischung servieren.

# Marinierte Linsen auf Lachstatar

600 g Lachsfilet ohne Haut  
200 g Le Puy Linsen  
6 Orangen  
2 Zitronen  
3 EL Mayonnaise  
2 Schalotten  
2 Sardellenfilets  
2 EL Kapern  
10 Cornichons  
Knoblauch, Zitronensaft  
Petersilie und Schnittlauch

1. Die Linsen weich kochen und das Lachsfilet sehr fein schneiden.
2. Schalotte, Sardellenfilet, Kapern und Cornichons in kleine Würfel schneiden, miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft, Rotweinessig, Petersilie und Schnittlauch abschmecken. Mit den Lachswürfeln vermengen und die Mayonnaise unterheben.
3. Die Linsen mit Olivenöl abschwemmen, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
4. Den Saft der Orangen und der Zitrone auf rund 1/3 ihres Volumens einkochen. 150 ml Olivenöl zugeben und weitere 2 Minuten einkochen.
5. Sauce abkühlen lassen und auf dem gekühlten Lachstatar anrichten.

# Ragout von viererlei Bohnen mit Zander

200 g Palbohnen  
9 EL Olivenöl  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
100 g grüne Bohnen  
150 g Wachsbohnen  
700 g dicke grüne Bohnen  
450 g vollreife Tomaten  
1 rote Chilischote  
2 Schalotten  
Pfeffer, Zucker  
20 g durchwachsener Speck  
1/3 Bund Bohnenkraut  
½ TL abgeriebene Zitronenschale  
1-2 TL Zitronensaft  
4 Zanderfilets mit Haut  
2 EL Öl

1. Bohnenkerne waschen, verlesen, mit 2 Liter Wasser, 3 EL Olivenöl und 1 Lorbeerblatt aufkochen. Bei milder Hitze 30-40 Minuten garen, salzen, im Sud beiseite stellen. 400 ml Sud abmessen.
2. Inzwischen grüne und Wachsbohnen waschen und putzen. Wachsbohnen 5-6 Minuten, grüne Bohnen 8-10 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abschrecken, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten lösen.
3. Für den Tomatenfond Tomaten und Chili waschen und putzen. Schalotten fein, Tomaten und Chili grob zerschneiden, in 3 EL Öl glasig dünsten. Mit dem Bohnensud auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und restlichem Lorbeerblatt würzen. Offen 20 Minuten bei milder Hitze kochen. Fond durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. (ergibt 500 ml)
4. Speck fein würfeln, in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Bohnenkrautblätter abzupfen, 1/3 davon fein schneiden und mit Zitronenschale und Saft und restlichem Olivenöl mischen.
5. Alle Bohnen mit Bohnenkrautblättern im Tomatenfond erwärmen, salzen und pfeffern. Fischfilets salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Filets auf der Hautseite 3-4 Minuten braten, wenden und bei milder Hitze 1-2 Minuten zu Ende garen.. Mit Bohnenragout anrichten. Speck und Zitronenöl darüber geben.

# Apfel-Chili-Sauce mit Kalbs-Involini

Kartoffelstäbchen:

500 g fest kochende Kartoffeln

500 ml Öl zum Frittieren

Ivoltini:

100 g durchwachsener Speck in Scheiben

6 Cornichons

12 Scheiben Kalbfleisch a' 60 g aus der Nuss oder dem Rücken

Salz, Pfeffer

1 rote Chilischote

1 Apfel

1 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

70 ml Weißwein

40 ml Calvados

50 ml Apfelsaft

2 Stiele Thymian

30 g kalte Butter

1. Für die Kartoffelstäbchen Kartoffeln gut waschen und sauber bürsten. Abtrocknen und auf der Küchenreibe in hauchdünne Kartoffelstäbchen raspeln. Stäbchen in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser gründlich durchspülen. Gut abtropfen lassen, auf ein Küchentuch geben und sehr gut trocken tupfen.
2. Für die Involini-Füllung Speck in 1/2 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun braten. Abkühlen lassen. Cornichons längs halbieren.
3. Die Kalbsfleischscheiben nacheinander zwischen 2 Klarsichtfolien legen und sehr dünn klopfen. Scheiben leicht salzen und pfeffern. Mit Speck und Cornichons belegen. Von der Schmalseite her aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.
4. Für die Sauce Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Apfel längs vierteln, entkernen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
5. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Involini darin 2-3 Minuten rundherum hellbraun anbraten. Involini in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 6-8 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein, Calvados und Apfelsaft lösen. Chili, Thymian und Apfel zugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten kochen lassen. Dann die Butter in kleinen Stückchen nach und nach in die heiße Sauce einschwenken, bis die Sauce eine leichte Bindung bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Öl auf 160 Grad erhitzen und die Kartoffelstäbchen portionsweise darin 3-4 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Involini mit Sauce und Kartoffelstäbchen anrichten und sofort servieren.

# Feigen-Törtchen mit Zitronenthymian

(für 6 Portionen)

10 g Zucker  
150 ml Rotwein  
50 ml Cassis  
20 g Zitronenthymian  
2 Chicoree  
40 g Rauke  
40 g Lollo bianco  
40 g Lollo rosso  
6 EL Olivenöl  
1-2 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer  
3 Filoteigplatten (50x40)  
10 g flüssige Butter  
1 Eigelb  
1 EL Milch  
6 Feigen  
3 Crotin de Chavignol

1. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren.
2. Mit Rotwein und Cassis ablöschen und so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Sud bei mittlerer Hitze sirupartig auf ca. 60 ml einkochen. Erkalten lassen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen, die Hälfte fein hacken und in den erkalteten Sirup geben.
3. Chicorre putzen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Blätter lösen, waschen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Rauke, Lollo rosso und Lollo bianco putzen, waschen gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Restliche Thymianblättchen mit Öl und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Teigblätter mit der flüssigen Butter bepinseln und übereinanderlegen. Teigblätter in 6 gleichgroße Teile schneiden (20x16). Vorsichtig in 6 Muffinförmchen verteilen. Eigelb und Milch verrühren. Feigen waschen, abtupfen und vierteln. Käse zerbröseln. Feigen und Käse in den Törtchen verteilen. Teigränder mit dem Eigelb bepinseln und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad in 15-18 Minuten goldbraun backen. Törtchen herausnehmen und mit dem Sirup beträufeln. Salate mit dem Dressing mischen und sofort mit den Törtchen servieren.