

## Verbrannter Spitzkohl (Wird in der Kochshow gezeigt)



Foto © CookUOS/Birgit Ellrott



Foto © CookUOS/Birgit Ellrott

Ofen auf 275/300 °C vorheizen

Spitzkohl auf ein Blech den Ofen geben und ca. 1 h darin garen, Ofen nicht öffnen und den Kohl nicht wenden!

Verkohlttes Deckblatt entfernen

Spitzkohl vierteln und z.B. mit Frankfurter Grie Soss g.g.A servieren.

2 mittelgroße Spitzkohlköpfe

Frankfurter Grie Soss g.g.A. oder Dip nach Belieben

## Lachs, geräuchert und gebeizt (Wird in der Kochshow gezeigt)



Foto © CookUOS/Birgit Ellrott

*Schwierigkeitsgrad: leicht, Zubereitungszeit: 10 Minuten plus 1 Tag Marinierzeit und 1 Tag Kühlzeit, Zutaten für 4 Personen*

200 g Salz,

30–50 g Räuchersalz (z.B. dänisches Premium-Rauchsalz), 100 g Zucker,

500 g Lachsfilet

Zwei Tage vorher: Die Salze und den Zucker mischen, dünn auf ein Blech oder ein Kunststoffblech streuen und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen.

Den Rest der Zucker-Salz- Mischung auf dem Lachs gleichmäßig verteilen. Mit gut abdichtender Frischhaltefolie bedeckt für 24 Stunden im Kühlschrank lagern.

Den Lachs abwaschen und trocken tupfen. Nun noch gut mit Folie abgedeckt 1 Tag im Kühlschrank reifen lassen, dann ist der Lachs fertig.

### BEILAGE

Roher Fenchel, hauchdünn auf- geschnitten, mit 1 Prise Salz und wenig Olivenöl.

### VARIANTEN

Den Lachs kann man auch mit anderen Aromen beizen. Die Auswahl richtet sich nach Jahreszeit und Anlass. Grundsätzlich gilt, dass dann das Räuchersalz aus dem Basis rezept weggelassen wird.

#### Sternanis-Lachs

5–6 zerbröselte Anissterne mit dem Salz mischen und auf dem Lachs verteilen. Nach dem Beizen mit etwas Pernod bepinseln.

#### Koriander-Lachs

10–15 Korianderzweige auf den Lachs legen und dann mit Salz bedecken.

#### Basilikum-Lachs

10–15 Basilikumzweige auf den Lachs legen und dann mit Salz bedecken.

Zitronen-Petersilien-Lachs Einige Petersilienstiele und eine halbe grob geschnittene Biozitrone auf den Lachs legen und dann mit Salz bedecken.

## Lauwarm gegarter Lachs mit Fenchel und Olivenöl (Wird evtl. in der Kochshow gezeigt)



Foto © CookUOS/Uwe Neumann

Zutaten für 4 Personen

400 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten

8-10 Zweige Kerbel

2 Anissterne

Grobes Meersalz, (Fleur de Sel)

Olivenöl

½ Fenchelknolle (eiskalt)

Pernod (optional)

Zubereitung

Das Lachsfilet abwaschen, gut trocken tupfen und mit Fleur de Sel würzen. Nun die Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausrollen. Doppelt so lang, wie der Fisch. Folie mittig mit Olivenöl einstreichen und mit der Hälfte des Kerbels sowie ein zerbröselten Anisstern bestreuen. Das Lachsfilet darauf platzieren und mit reichlich Öl beträufeln. Nun ebenfalls mit Kerbel und Anis bestreuen. Optional zusätzlich mit wenig Pernod beträufeln. Den Lachs mit der Folie dicht einpacken. Ca. 20 Minuten bei 55°C im Backofen garen.

Anrichten

Den Lachs nun vorsichtig auspacken, portionieren und im tiefem Teller anrichten. Den Fenchel auf einer Reibe in hauchfeinen Streifen schneiden und dann (nach Geschmack) auf dem Lachs ausrichten. Nun ca. 1-2 Eßl. Olivenöl über das Gericht geben und warm servieren.

## Gazpacho von der roten Beete (Wird in der Kochshow gezeigt)



Foto © CookUOS/Birgit Ellrott

### Zutaten für 4 Personen

12 Olivetti Tomaten  
4 Rote Beete Knollen  
1 Schlangengurke, geschält und ohne Kerne  
2 Rote Paprika  
1 Gelbe Paprika  
½ Zehe Knoblauch  
1 Fenchelknolle  
80 g Flachbohnen (leicht vorgedünstet)  
Tabasco, Salz, Pfeffer, Sherryessig  
5-6 große Blätter Minze  
30 ml Olivenöl, nach dem Servieren über die Suppen verteilen

### Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer pürieren, und würzig abschmecken. Anschließend ca. 4-6 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen und passieren und im eisgekühlten Teller oder Tasse servieren.

Besonders schön wirkt die Gazpacho in einem Longdrink-Glas wenn der Rand zusätzlich noch mit einer Limonenscheibe, einer eingeschnittenen Kirschtomate oder etwas von der Gurke und Paprika mit den Kräutern verziert wird.

### Anrichten

Als Beilage empfehle ich, hauchdünn geschnittenen Parmaschinken, der auf Backpapier gelegt, mit Paprikapulver bestäubt und im 80° C heißen Backofen bei offener Tür 20 Minuten getrocknet wird. Dieser Schinken wird gemeinsam mit dünnen Scheiben Ciabattabrot serviert, welches in Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch ausgebacken wird.

TIPP: Alternativ kann nach Belieben auch geräucherter Aal, Lachs, Forelle, Bündnerfleisch, geräucherte Putenbrust in kleinen Stücken als Beilage verwendet werden.

## Rehrückenfilet, in weihnachtlichem Sud geschmort (Reh, ohne Beilage, wird in der Kochshow gezeigt)



Foto © CookUOS / Birgit Ellrott

*Schwierigkeitsgrad: leicht, Zubereitungszeit: 10 Minuten plus 1 Stunde Ziehzeit für den Sud und 15 Minuten Garzeit, Zutaten für 4 Personen*

### SUD

1 ½ Essl. Five-Spice-Gewürz, 9 Stück Sternanis,  
3 kleine Zimtstangen,  
150g Zucker, 600 ml süße Sojasauce (Ketjap Manis), 60 ml Reisessig, 300 ml Sojasauce,  
1 ½ Essl. Szechuanpfeffer

### REHRÜCKEN

600 g Rehrückenfilet  
(ohne Häutchen und Sehnen; am besten vom Metzger parieren lassen),  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten für den Sud in 1½ l Wasser erhitzen (nicht kochen) und 1 Stunde oder über Nacht ziehen lassen.

Das Rehfilet im Sud bei etwa 65 Grad 12–15 Minuten pochieren.

Als Sauce ein wenig von dem Sud, in dem das Rehfilet gegart wurde, auf die Teller träufeln.

### BEILAGE

Dazu passt Rotkraut.

**Tipps:** Der Sud kann mehrmals verwendet werden. Er eignet sich auch für anderes Wild und Wildgeflügel sowie für Rindfleisch.



Foto © Thomas Bühner

#### Oder dreierlei Pürees

##### Kohlcreme:

Spitzkohl 3 Stk.  
 Knoblauchknolle 0,5 Stk.  
 Zwiebel 1 Stk.  
 Butter 150 g  
 Gemüsebrühe 200 ml  
 Panko 2 EL

##### Piment d'Espelette

##### Selleriepüree mit Heu:

Knollensellerie 500 g  
 Butter 40 g  
 Heu 50 g  
 Gemüsefond 200 ml  
 Salz

##### Kirschgel:

Sauerkirschen 1,5 kg  
 Sauerkirschsafft 1 l  
 Kirschküree 1 l  
 Madeira 600 ml  
 Portwein rot 1 l  
 Sherry PX 500 ml  
 Merlot 1 l  
 Vanillestange 1 Stk.  
 Pfefferkörner schwarz 8 Stk.  
 Orangenschale gerieben 2 Stk.  
 Bio-Limettenschalen gerieben 2 Stk.  
 Agar-Agar. Trockenprodukt 24 g

Der Sud lässt sich auch wie ein Brühwürfel zum Aromatisieren von Sauce einsetzen: Dafür die Flüssigkeit noch etwas nachwürzen und gut durchkochen. Dann abkühlen lassen und in Eiswürfelbehältern einfrieren.

## Curry-Linsen mit (Ziegen)joghurt (Wird in der Kochshow gezeigt)



Foto © Thomas Bühner

Die Linsen mit dem Gemüse in Butter anschwitzen, Currypulver zugeben und mit der Brühe garkochen. Nun die Gemüse entfernen.

Vor dem Anrichten Creme Cru mit Zitronengras und Himbeeressig vermischen. Damit die Linsen anschließend in kleinen Schalen anrichten. Dazu wird der Joghurt serviert.

Diesen kann man mit den Linsen mischen oder zum Neutralisieren danach trinken bzw. löffeln.

### **Rezept Für 4 Personen**

- 150 g Linsen
- 100 g Karotte, Schalotte, Sellerie gemischt (grob geschnitten)
- 30 g Butter
- ca. 2 El Kashmir-Currypulver (nach Geschmack)
- 300 g Brühe
- 50 g Zitronengras, zerstoßen
- 150 g Creme cru
- 1 Spritzer Himbeeressig
- 120 ml (Ziegen)joghurt