

Gib mir Fünf!

Gib mir Fünf! Unter diesem Motto finden Sie hier jedes Wochenende eine Handvoll Gastro-Tipps. Diesmal: Gerichte zu Karwoche – ob vegetarisch, Fisch oder Fleisch. Vier Topköche empfehlen tolle Gerichte – und als Punkt fünf haben wir noch eine Verlosung.

TOP-TIPPS FÜR DIE KARWOCHE UND FEIERTAGE



OSTER-GENUSS

Raffinierter Spargelsalat

Von Hans Jörg Bachmeier



Dank des milden Winters gibt es schon schönen heimischen Spargel. Dieser Salat macht sich gut zum Osterbrunch oder auch als feine Vorspeise für ein Festtagessen.

Spargel großzügig schälen, holzige Enden abschneiden, in einem ausreichend großen Topf Salzwasser mit Zitronensaft und Zucker aufkochen, den Spargel dazugeben, den Topf vom Herd nehmen und den Spargel – je nach Dicke der Stangen – 20 bis 25 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen.

Zutaten für zwei Personen:

- * 10 Stangen Spargel
- * 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenschale
- * 1/2 TL Zucker
- * 4 Radieserl
- * 20 g Mandelstifte
- * 10 g Rosinen
- * 1/2 Bund Schnittlauch
- * 4 EL Traubenkernöl

- * 2 EL Walnussöl (Od. 6 EL mildes Olivenöl)
- * 1 EL Sherry-Essig (ersatzweise milder Weißweinessig)
- * Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle
- * 1 Ei
- * 1 EL Senf
- * 250 ml neutrales Pflanzenöl
- * Salz, Zucker, Cayennepeffer

Für die Mayonnaise Ei, Senf und Pflanzenöl in ein hohes Behältnis füllen, ca. 10 Minuten stehen lassen, damit sich die Temperaturen angleichen können. Mit einem Stabmixer vorsichtig von unten nach oben ziehen, bis die Mayonnaise gebunden hat. Mit etwas Spargelsud auf die gewünschte Konsistenz bringen und mit Salz, Zucker und Cayennepeffer abschmecken.

(Die restliche Mayonnaise bleibt gut verschlossen im Kühlschrank zwei bis drei Tage frisch.)

Für die Vinaigrette 150 ml Spargelsud entnehmen und die Rosinen darin einlegen. Mandelstifte in einer Teflonpfanne ohne Fett oder Öl hellbraun anrösten und aus der Pfanne heiß zu den Rosinen geben. Pflanzen- und Walnussöl und den Sherry-Essig vermengen und zu den Rosinen und Mandeln geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Die Radieserl erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Spargel im restlichen Sud noch mal kurz erwärmen.

Den warmen Spargel auf einem Teller anrichten und mit der Mandel-Rosinenvinaigrette marinieren. Mit Radieserl und Schnittlauch garnieren und mit der Mayonnaise beträufeln.

An Guadn und frohe Ostern wünscht Hans Jörg Bachmeier

Der TV-Koch (53) ist Chef vom „Blauen Bock“

Von Alexander Herrmann

Dorade in der Salzkruste



Fisch entspricht dem Enthaltensgebot zu Karfreitag, noch wichtiger ist aber: Mit Fisch hat Jesus Tausende gespeist und ein Fisch war das (geheime) Symbol der ersten Christengemeinden.

Aber zurück ins Heute: Den Backofen auf 230 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Dorade innen und außen mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Den Fisch auf jeder Seite vier Mal einschneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Je zwei Scheiben und ein Basilikumblatt in die Schnitte stecken. Den Fisch von beiden Sei-

ten mit zwei Prisen Salz einreiben. Die getrockneten Nori-Blätter auf der Herdplatte kurz erwärmen, so lassen sie sich leichter biegen. Den Fisch auf ein Nori-Blatt legen, mit den anderen bedecken.

Eiweiße in einer Schüssel schaumig schlagen, Meersalz dazugeben und durchrühren. Ein Drittel der Masse auf dem Blech (Back-

- Zutaten für zwei Personen:
- * 1 Dorade mit Kopf (ca. 750 g)
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 8 große Basilikumblätter

- * Salz
- * 3 Nori-Blätter (Aus dem Japan-Regal im Supermarkt)
- * 2 Eiweiß (M)
- * 2 kg grobes Meersalz

papier!) verteilen und leicht andrücken. Fisch draufsetzen, mit der restlichen Mischung bedecken und gut andrücken. Dann im Backofen 25 Min. garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und 2 Min. ziehen lassen.

Die Meersalzkruste mit einem Sägemesser aufschneiden. Die obere Hälfte abheben, den Fisch von der Haut befreien und die saftigen Filets herausheben. Mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann (48) ist ein deutsches TV-Koch-Urgestein. Er betreibt u.a. in seinem Heimatort Wirsberg das Restaurant Alexander Herrmann (2 Michelin-Sterne) sowie in Nürnberg das Restaurant Imperial.



Von Alfons Schuhbeck

Bayerische Korbelsuppe



Die grüne Korbelsuppe ist in Bayern das traditionelle Essen am Gründonnerstag, auch wenn das „Grün“ eigentlich vom „Greinen“, also Weinen kommt. Das zum Hintergrund – und jetzt ab in die Küche! Die Spinatblätter waschen und in kochendem Salzwasser drei Minuten blanchieren. Ins Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen. Mit den Händen ausdrücken und klein hacken. Die Kräuterblätter waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Zwiebel und Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel- und Kartoffelwürfel mit der Brühe knapp unterm Siedepunkt 25 Minuten weich ziehen lassen. Sahne hinzufügen und die Suppe pürieren. Zitronenschale dazu, etwas ziehen lassen und entfernen. Kurz vorm Servieren Spinat, Kräuter, Knoblauch,

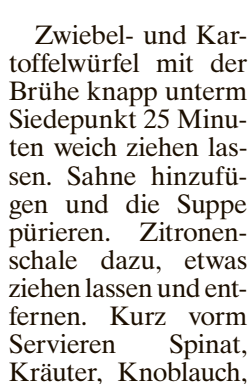
- Für 2 Personen
- * 50 g junger Blattspinat
 - * Salz
 - * 50 g gemischte Kräuterblätter, überwiegend Korb, sowie etwas Basilikum, Petersilie, Dill, Brennesel und Bärlauch
 - * 1/2 Zwiebel
 - * 1/2 Kartoffel (ca. 40 g)
 - * 500 ml Gemüsebrühe

- * 100 g Sahne
- * 1 Messersp. unbehandelte abgeriebene Zitronenschale
- * 1/2 Knoblauchzehen (geschält und in Scheiben)
- * 1 kleine Msp. fein geriebener Ingwer
- * 15 g kalte Butter
- * Mildes Chilisalz frisch geriebene Muskatnuss

Ingwer und Butter in die Suppe, mit dem Mixer unterrühren. Mit Chilisalz und Muskatnuss abschmecken. Für eine gehaltvolle Mahlzeit geben Sie

geschnittene Fischfilets (Forelle, Zander, Rotbarsch) dazu, die sie zwei bis drei Minuten in knapp siedendem Salzwasser garziehen lassen.

Alfons Schuhbeck (70) betreibt er u. a. die Südtiroler Stuben



Lammköfte nach Mutter-Art

Von Ali Güngörmüs

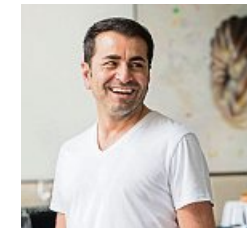
Ich liebe Mamas Köfte bis heute, und das genau so und ohne jeglichen Schnickschnack, deshalb habe ich das Rezept auch nicht verändert. Ich rate Ihnen aber, gleich ein wenig mehr zuzubereiten, denn sie schmecken auch am nächsten Tag noch ganz köstlich. Sie machen sich gut zum Osterbrunch, aber auch als Hauptgericht. Dann serviere ich Bulgur und Minzjoghurt dazu. Meine Mutter verwendet gemischtes Hack von Lamm und Rind (Anteil etwas höher).

- Zutaten für zwei Personen:
- * 1 Zwiebeln
 - * 1 1/2 Knoblauchzehen
 - * 1/2 EL Butter
 - * Salz, Pfeffer
 - * gemahlener Kreuzkümmel
 - * Chiliflocken
 - * 1 Stück trockenes Weißbrot

- * (etwa 50 g; z. B. Fladenbrot oder 1/2 Semmel vom Vortag)
- * 1/4 Bund glatte Petersilie
- * 225 g Hackfleisch (nach Geschmack Lamm oder Rind)
- * 1 Ei (S)
- * Zucker
- * 2 bis 2 1/2 EL Sonnenblumenöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie je 1 Prise Kreuzkümmel, Chiliflocken und Zucker würzen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Das Weißbrot in Wasser einweichen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Das Hackfleisch mit Zwiebelmischung, Ei und Petersilie in eine Schüssel geben. Das Weißbrot gut ausdrücken, fein zerpfücken und hinzufügen. Alles gut verkneten und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Fleischmasse 5 cm lange, etwa 1 cm dicke Köfte formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Köfte darin portionsweise bei mittlerer Hitze rundum in 8 bis 10 Minuten braun braten.



Ali Güngörmüs (43) ist in München aufgewachsen und betreibt hier das Restaurant Pageou, das nach seinem Geburtsort in Anatolien benannt ist. Er ist regelmäßig im TV zu sehen.

Fotos: DK Verlag/Tanja Major, Sandra Eckhardt, DK Verlag/Klaus Maria Einwanger, Volker Debus, Shutterstock

Verlosung

Noch mehr Rezepte und Anregungen für zu Hause! Die tz verlost je fünf Kochbücher von Alexander Herrmann (Schnell mal was Gutes, DK-Verlag, 19,95 €) sowie Ali Güngörmüs' (Meine türkische Küche, DK-Verlag, 19,95 €). Wenn Sie mitmachen wollen, schicken Sie uns eine Mail an die Adresse panorama@tz.de. Viel Glück!

