

Gib mir Fünf!

Gib mir Fünf! Unter diesem Motto stellt uns diesmal TV-Koch Hans Jörg Bachmeier heute fünf Sommerrezepte vor. Aktuell dreht der 53-Jährige übrigens mit dem Bayerischen Fernsehen eine neue Staffel der Kochsendung „Einfach. Gut. Bachmeier“.

JOSSI LOIBL

Roh mariniertes Wildlachs mit Sauerampfer



Für 4 Personen
 400 g frischer Wildlachs (Sushi Qualität)
 100 g Sauerampfer
 200 g (1 Becher) Sauerrahm
 Olivenöl
 Zitrone
 Fleur de Sel
 Nach Belieben etwas Forellen- bzw. Saiblingskaviar
 Friseesalat und Rucola zur Garnitur

Sauerampfer mit dem Sauerrahm im Mixer fein zerkleinern bis eine intensive grüne Farbe entstanden ist. Mit etwas Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Den Wildlachs mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden (ca. 1/2 cm dick). Die Sauerampfercreme in der Mitte eines Tellers dünn auftragen. Den Wildlachs auf dem Sauerampfer verteilen. Mit etwas gutem Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Fleur de Sel leicht salzen. Auf dem Wildlachs etwas Forellenkaviar dekorativ verteilen. Mit ein wenig Friseesalat ausgarnieren.

LEICHTES im SOMMER

An diesem Wochenende ist kalendarischer Sommeranfang. Und so wie es aussieht, wird es kommende Woche auch wettermäßig Sommer – richtig sonnig und warm. Das ist die Zeit für kalte Suppen, frische Pasta und bekömmliche Fisch- und Fleischgerichte. Ich habe

fünf sommerliche Rezepte für Sie zusammengestellt, auf die das Attribut leicht im doppelten Sinn zutrifft: einfach zuzubereiten, für den unbeschwertten Genuss.

An Guadn wünscht
 Ihr Hans Jörg Bachmeier.



Erdbeer-Kaltschale mit gebackenen Hollerblüten

Für 4 Personen
 500 g beste Erdbeeren
 100 g Hollerblütensirup
 Abgeriebene Schale einer halben Zitrone
 Saft von einer halben Zitrone
 4 Hollerblüten
 150 g Mehl
 300 ml Wein
 2 Eigelb
 1 Prise Salz
 2 Eiweiß
 20g Zucker
 Puderzucker

400 g Erdbeeren waschen, halbieren und mit dem Hollerblütensirup, Zitronenschale und Saft fein mixen und für ca. zwei Stunden kaltstellen. Restliche Erdbeeren waschen und halbieren. Wein, Mehl und Eigelb zu einem

Teig verrühren, mit einer Prise Salz würzen. Eiweiß mit Zucker aufschlagen und in den Teig unterheben. Hollerblüten vorsichtig mit dem Stiel nach oben in den Teig tauchen und bei ca. 170 Grad im heißen Fett frittieren.

Kaltschale in tiefe Teller gießen. Die Hollerblüten mit dem Stiel nach oben in die Kaltschale stellen und mit Puderzucker bestreuen. Übrige Erdbeeren als Garnitur in die Kaltschale setzen.

Foto: Bachmeier

Avocado-Gurken-Gazpacho

Für 4 Personen
 250 g Gurke
 1 Avocado
 1 Knoblauchzehe geschält
 10 g Ingwer gerieben
 3 Minzezweige
 250 g Joghurt
 5 EL Estragon Essig
 1 Prise Piment d'Espelette (geräucherter Paprika aus Südwestfrankreich, ersatzweise Rosenpaprika)
 400 ml Wasser
 3 EL Olivenöl

Gurke schälen und in Stücke schneiden, Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen. Knoblauch schälen und den Keim heraus schneiden. Ingwer mit der Schale fein reiben. Minze waschen, trockenschleudern und die Blätter zupfen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und kräftig mixen, bis die Suppe gebunden hat. Bei Bedarf durch ein



Sieb passieren. Suppe für ca. fünf Stunden kaltstellen und in geeisten Tellern oder Gläsern servieren, nach Belieben mit Schnittlauch garnieren.

Penne mit grünem Pesto

Für 4 Personen
 400 g Penne Rigate (kurze Röhrennudeln)
 10 g grobes Meersalz
 60 g Pinienkerne geröstet
 4 Knoblauchzehen ohne Keim
 150 g Basilikum
 50 g Blattspinat
 40 g Pecorino gerieben
 80 g Parmesan gerieben
 0,25 l bestes Olivenöl
 1 Messerspitze Vitamin C aus der Apotheke



In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen aufstellen. Den Blattspinat waschen und ganz kurz in dem kochenden Wasser blanchieren, aus dem Wasser nehmen, in Eiswasser legen und danach gut ausdrücken. Das Meersalz mit dem Knoblauch in einem Mörser zu einer Paste verrühren. Dann abwechselnd Spinat, Basilikum, Pinienkerne sowie beide Käsesorten dazugeben. Immer wieder Olivenöl zugießen, damit die Masse sich gut verrühren lässt. Wenn alle Zutaten eingearbeitet sind, das restliche Olivenöl bis zur gewünschten Konsistenz einrühren. In das Pesto eine Messerspitze Vitamin C geben und kräftig verrühren. Das bewirkt, dass das Pesto

nicht grau wird. Alternativ können Sie auch alle Zutaten in der Moulinette mixen, bis die Masse schön dick ist. In einem vier Liter fassenden Topf Wasser zum Kochen bringen (Faustregel bei Pasta: Gewicht der Nudel mal zehn). Das Wasser gut salzen und die Penne darin nach Packungsangabe mit Biss kochen. In eine Pfanne vier gute EL Pesto und etwas Kochwasser geben. Die Nudeln aus dem Kochwasser direkt in die Pfanne geben, kurz durchschwenken und bei Bedarf mit Meersalz abschmecken.

Foto: BR/ Jürgen Endriss

Gebratener Kalbstafelspitz mit Schnittlauchsauce

Für 4 Personen
 ca. 900 g Kalbstafelspitz (küchenfertig)
 1 EL Öl
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 50 g Butter
 200 g entrindetes Toastbrot
 100 ml Milch
 1 Msp. Senf
 250 g saure Sahne
 Schale von Viertel unbehandelter Zitrone
 1 Bund Schnittlauch
 1 Spritzer Worcestershiresauce
 Salz
 Cayennepfeffer



Für den Tafelspitz den Backofen auf 185 Grad vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf allen Seiten scharf anbraten. Ein Ofen-

gitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf dem Ofengitter etwa 25 Minuten garen (Die Kerntemperatur soll-

te etwa 50 Grad betragen). Gelegentlich wenden. Sobald der Tafelspitz gar ist, das Fleisch bei geöffneter Backofentür etwa zehn Minuten ruhen lassen.

Für die Schnittlauchsauce das Toastbrot in der Milch einweichen und gut ausdrücken. Mit dem Senf zur sauren Sahne geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Unter die saure Sahne rühren und mit Zitronenschale, Salz, Cayennepfeffer und der Worcestershiresauce abschmecken. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Kräuter dazugeben. Den Tafelspitz hineinlegen und immer wieder mit der Butter beträufeln. Das Fleisch herausnehmen, gegen die Faser aufschneiden und mit der Schnittlauchsauce servieren.