

Kochabend mit Sebi, 06.03.2018



**Essbare Salatschale mit Feldsalat mit
Tomaten und Mozzarella**

**Gelbflossenthunfisch-Steak mit
Salzkartoffeln und Rahmspinat mit Ei
Knoblauchschaum**

Tiramisu mit Himbeeren und Eierlikör

Essbare Salatschale mit Feldsalat und Tomaten-Mozzarella



Schinkenschale:

- Rohschinken in dünne Scheiben geschnitten
- dickes Trinkglas oder Keramikschüssel

Das Glas oder die Schüssel mit der Öffnung nach unten hinstellen. Die Streifen dann von oben nach unten leicht überlappend auf die Form legen und dabei sehr gut andrücken. Die Schinkenschalen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen und in den vorgeheizten Backofen bei 170° Grad Umluft ca. 15-20 Minuten kross backen. Danach die Schalen abkühlen lassen bevor ihr sie vom Glas löst.

Salat:

- 100 g Feldsalat
- 125 g Mozzarella
- 100 g Cherry-Tomaten

Den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten halbieren. Den Mozzarella in kleine Würfelchen schneiden. Alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und gründlich miteinander vermischen.

French Dressing:

- 6 EL Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Essig (ev. Balsamico)
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Zucker

Nach Bedarf Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch, Meerrettich, Kräuter

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren oder in einem geschlossenen Gefäß durchschütteln. Den Salat könnt ihr dann in den abgekühlten Salatschalen servieren und mit dem Dressing beträufeln.

Thunfischsteak



Der Gelbflossen-Thunfisch ist vom Fleisch her relativ fest. Er ist aber sehr mager und daher auch gesund. Er kommt in allen tropischen, subtropischen und gemässigten Meeren vor, aber nicht im Mittelmeer. Er kann bis zu ca. 2.40 Meter lang und 200 kg schwer werden. Er gilt als gering gefährdet.

Die Zutaten und Utensilien zum Thunfisch braten

Bei den Thunfischsteaks rechnet man pro Person mit etwa 150 bis 250 g.

Für die einfache Zubereitung der Steaks benötigen Sie dann noch Salz, Pfeffer, Öl und eventuell etwas Kräuterbutter.

Wer den Thunfisch gern in einer Marinade braten möchte braucht noch Teriyakisoße und auf Wunsch Knoblauch.

Zum Braten benötigen Sie nur eine beschichtete Pfanne und einen Pfannenwender

Wie brät man nun ein Thunfischsteak?

Erhitzen Sie zuerst etwas Öl in einer beschichteten Pfanne. Wenn das Öl heiß genug ist legen Sie die Thunfischsteaks hinein. Braten Sie sie dazu auf der ersten Seite für etwa zwei Minuten kurz an.

Nehmen Sie dann den Pfannenwender und wenden den Fisch vorsichtig. Dann auch die zweite Seite für zwei Minuten anbraten. Länger braucht das Thunfischsteak nicht, sonst trocknet es aus. Legen Sie die Steaks anschließend auf einen Teller. Würzen Sie sie erst jetzt mit Salz und Pfeffer und geben einen Klecks Kräuterbutter darauf.

Noch einige Tipps zum richtigen Braten

Um festzustellen, ob das Öl in der Pfanne heiß genug ist, nehmen Sie einen Holzlöffel oder auch Schaschlikspieß. Halten Sie ihn mit der Spitze ins Öl, wenn dann kleine Bläschen zu sehen sind, ist das Öl heiß genug.

Würzen Sie den Thunfisch, wenn Sie ihn ohne Marinade braten, immer erst nach dem Braten. Das Salz entzieht dem Thunfisch sonst das Wasser und er wird trocken.

Wenn Sie die Thunfischsteaks in einer Marinade braten wollen, dann vermischen Sie etwas Teriyakisoße mit etwas Pfeffer und Knoblauch. Legen Sie dann das Steak für eine Stunde darin ein. Anschließend braten Sie ihn wie oben beschrieben.

Wenn Sie tiefgefrorenen Fisch verwenden tupfen Sie ihn nach dem Auftauen mit einem Küchentuch trocken.

Salzkartoffeln

2 EL Butter
800 g Kartoffeln, festkochend
2 Prisen Salz



Für köstliche Salzkartoffeln Kartoffeln waschen, schälen und der Länge nach halbieren oder vierteln, sodass ungefähr gleich grosse Stücke entstehen.

Kartoffeln in einen kleinen Kochtopf legen, mit Wasser bedecken und Salz hinzufügen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten gar (bissfest) kochen.

Wer mag kann die Kartoffel noch in einer Pfanne mit Butter und Salz schwenken.

Tipps zum Rezept

Ob die Kartoffel fertig sind, zeigt die Garprobe – dazu mit einem Messer in die Kartoffel stechen – wenn sich das Messer ohne Widerstand aus der Kartoffel ziehen lässt, ist sie gar.

Salzkartoffeln können als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten serviert werden.

Rahmspinat aus frischem Spinat

800 g Spinat, frisch
100 ml Rahm
1 Msp Muskat, gemahlen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl
100 ml Weißwein
2 Stk Schalotten



Spinatblätter verlesen, waschen

trockenschütteln und abtropfen lassen. Schalotten schälen und kleinwürfelig aufschneiden.

Öl in einem Topf heiß werden lassen und darin die Schalotten Stücke glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen, Deckel auflegen. 2 Minuten garen lassen. Die Blätter des Spinats fallen zusammen.

Sahne unterrühren und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer pürieren.

Knoblauchschaum

2 Knollen Knoblauch frisch
1 Zitronen
350 ml Sonnenblumenöl
2 Eier
0.5 TL Salz



Den Knoblauch abziehen und in einen Standmixer geben. Die Zitrone auspressen und den Saft in ein Gefäß mit Ausguss geben. Die Eier trennen und das Eiweiß in den Mixer geben. Das Salz hinzufügen und den Mixer einschalten. Wenn sich eine homogene Masse bildet, bei weiterlaufendem Mixer, abwechselnd ein paar Tropfen Zitronensaft und Öl hinzugeben. Die Menge langsam steigern aber nicht zu schnell. Zum Ende des zu verbrauchenden Öles, das Öl in einem feinen Strahl hinzufügen bis die Masse fest wird. Dies passiert relativ plötzlich. Abschmecken und falls gewünscht noch etwas Zitronensaft hinzugeben dann allerdings nochmals mixen und Öl hinzugeben, bis die Masse wieder fest ist.

Den Knoblauchschaum können Sie in einer geschlossenen Dose 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahren, wenn was übrig bleibt.

Noch etwas zum Knoblauch:

Knoblauch ist eine [Pflanzenart](#) aus der [Gattung Lauch](#). Sie wird als [Gewürz](#)- und [Heilpflanze](#) genutzt und wurde in Deutschland im 1989 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

Knoblauch wurde zum Schutz vor ansteckenden Krankheiten als Talisman getragen und als Abwehrmittel gegen [Dämonen](#), [Geister](#) und [Vampire](#) benutzt. In der [Magie](#) spielte Knoblauch als Schutzmittel gegen Verhexung und zur Schadenabwehr gegen den „[bösen Blick](#)“ eine Rolle.

Der Genuss von Knoblauch führt in der Regel dazu, dass im menschlichen Atem hinterher ein charakteristischer Geruch wahrnehmbar ist, der von manchen Menschen als unangenehm empfunden wird. Grund dafür ist das im Knoblauch enthaltene schwefelhaltige [Allicin](#). Nach einer Studie der [Ohio State University](#) ist Milch das beste Mittel gegen diesen Geruch, sie neutralisiert fünfzig Prozent der Schwefelverbindungen im Atem. Ein weiteres gutes Mittel gegen Knoblauchgeruch ist [Chlorophyll](#), z. B. aus [Petersilie](#). Auch [Ingwer](#) wird gegen Knoblauchgeruch empfohlen, insbesondere in Asien. Allerdings kann der Knoblauchgeruch generell nicht vollständig neutralisiert werden, da Geruchsstoffe teilweise auch über die Haut abgegeben werden.

Tiramisu mit Himbeeren und Eierlikör

250 ml Eierlikör
300 g Himbeeren
4 EL Kakaopulver
150 g Löffelbiskuit

Zutaten Creme

1 Schuss Eierlikör
4 Stk Eigelb
2 Stk Eiweiss
50 g Kristallzucker
500 g Mascarpone
70 g Puderzucker
1 Pk Vanillezucker



Eigelb mit Puderzucker und Vanillezucker mit dem Handmixer schaumig rühren. Schuss Eierlikör und Mascarpone unter die Masse rühren. Eiweiß mit Kristallzucker zu steifem Eischnee schlagen und unterheben. Löffelbiskuits in Eierlikör tränken und den Boden einer Glasform damit auslegen. Creme darüberstreichen, dann die Himbeeren darauf verteilen. Wieder eine Schicht mit Eierlikör getränkte Löffelbiskuits einschichten und mit Creme abschließen.

Mit Kakaopulver bestreuen und im Kühlschrank mind. 30 Minuten ziehen lassen.