

Lachs-Avocado-Tatar  
mit Wasabieis

Kalbsnierstück rosa gebraten  
mit Marsalasaucce  
Kartoffel-Pastinaken-Stampf  
Rispenntomaten aus dem Ofen

Caramel-Cheesecake im Glas

Markus, 12. Dezember 2023

# Lachs-Avocado-Tatar mit Wasabieis

## Zutaten für 4 Personen

250 g	Lachs in Sushiqualität
1	Salatgurke
1	reife Avocado
1	Tomate
1 kleine	Knoblauchzehe
50 ml	Olivenöl
1	Zitrone Saft
1 EL	Naturjoghurt
2 Prisen	Piment d'Espelette
20 ml	Mandarinsaft
Salz und Pfeffer	
220 ml	Rahm
15 g	Xylit
2 TL	Wasabipulver
1 Stk	Eigelb
Kresse für die Garnitur	

## Zubereitung Wasabieis

Eigelb, Xylit, 15 ml Olivenöl und Wasabipulver mixen. In einer weiteren Schüssel den Rahm steifschlagen und unter die Wasabimasse rühren. Ins Gefrierfach stellen und alle 30 Minuten umrühren.

## Zubereitung Lachstatar

Den Lachs und die Hälfte der Gurke in kleine Würfel schneiden und vermischen. 1/2 Prise Piment d'Espelette, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Mandarinen-Saft dazugeben, vermischen und im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.

## Zubereitung Gurkensalat

Die andere Hälfte der Gurke mit einem Spirelli- oder Julienneschneider schneiden (wie bei Gemüse-Spaghetti), gut salzen und für 15 Minuten stehen lassen, damit das Gurkenwasser austritt. Für die Marinade 40 ml Olivenöl, 1/2 Prise Piment d'Espelette, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft miteinander verquirlen. Nach 15 Minuten die Gurken-Spirelli gut ausdrücken und mit der Sauce vermischen.

## Zubereitung Guacamole

Fruchtfleisch der Avocado, die fein geschnittenen Tomatenwürfel (ohne Kerne), etwas Zitronensaft, 1 EL Naturjoghurt, nach Belieben 1 kleine Knoblauchzehe zusammen pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Anrichten

Mit Hilfe eines Servierings zunächst das Lachstatar auf einen Teller bringen. Die Gurkenspirelli auf dem Tatar häufen. Darauf eine Kugel Wasabieis platzieren, mit der Guacamole und frischer Kresse garnieren.

# Kalbsnierstück

## Zutaten für 4 Personen

800 g Kalbsnierstück  
2 Stk. Knoblauchzehen in ca. 20 Stifte geschnitten  
3 Stk. Rosmarinzweige frisch  
2 EL Bratöl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Die Fettschicht rhombenartig einschneiden und mit Knoblauchzehen spicken. Mit Hilfe eines spitzen Messers die Stifte 2 cm tief, auf der Seite der Fettschicht, ins Fleisch hineinstecken.

Das Fleisch 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Kurz vor dem Anbraten das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarinzweig zum heissen Bratfett geben. Das Fleisch auf beiden Seiten kräftig anbraten, zuerst auf derjenigen mit der Fettschicht.

Das Fleisch bei einer Ofentemperatur von 80 Grad bis zur gewünschten Kerntemperatur von 60 Grad garen.

## Variante

<i>Fleischgrösse</i>	<i>Anbratzeit</i>	<i>Garzeit im Ofen</i>
Steaks zu 200g	ca.3 Min.	Ca. 30 Min.
ca. 400 g	ca. 4-5 Min.	ca. 1 Std.
ca. 800 g	ca. 8 Min.	ca. 2 Std.

## Marsalasaucce

### Zutaten für 4 Personen

1 dl Marsala  
1 dl Kalbsfonds  
120 g Butter kalt  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Marsala und Kalbsfonds zusammen mit dem Bratensatz aufkochen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. In eine kleine Pfanne absieben und nochmals aufkochen. Hitze reduzieren. Pfanne von der Platte nehmen. Butter in Stücke schneiden, portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren bis die Sauce cremig ist, abschmecken.

## Kartoffel-Pastinaken-Stampf

### Zutaten für 4 Personen

500 g Pastinaken  
500 g Kartoffeln festkochend  
1 dl Milch  
1 EL Butter  
Salz

### Zubereitung

Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen, klein schneiden und 20 Min. im Salzwasser garkochen, abgiessen. Milch und Butter zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Stampf verarbeiten.

# Caramel-Cheesecake im Glas

## Zutaten für 6 Personen

100 g	weiche Caramels (z.B. Fine Food)
0,5 dl	Vollrahm
120 g	Butterguetzli (z.B. Sablés)
1 Prise	Fleur de Sel
200 g	Crème fraîche
150 g	Rahmquark
1,5 dl	Vollrahm
50 g	weiche Caramels (z.B. Fine Food)

## Zubereitung

100 g Caramels fein hacken, mit 0,5 dl Rahm in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Guetzli im Cutter fein mahlen, mit 2 EL Caramelmasse und Fleur de Sel mischen. Guetzlimasse in die Gläser verteilen, etwas andrücken.

Crème fraîche und Quark unter die restliche Caramelmasse rühren. Rahm steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen, in die Gläser verteilen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. 50 g Caramels mit genügend Abstand auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: ca. 5 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, mit dem Backpapier auf ein Gitter ziehen, auskühlen. Caramelscheiben in Stücke brechen, in die Gläser verteilen.