



Kopfsalat-Gazpacho

mit Basilikumöl und
gerösteten Mandeln

Zutaten

(für 4 Personen)

Kopfsalat-Gazpacho:

2 Kopfsalate
500 g Spinat
½ Peperoni (entkernt und in Würfel geschnitten)
½ Gurke (geschält, entkernt in Würfel geschnitten)
½ Zitrone (Saft)
3 Schalotten (gehackt)
Basilikum
Estragon
200 ml laktofermentiertes Koji-Wasser (kann durch normales Wasser ersetzt werden)

Topping:

70 ml Olivenöl
Bund Basilikum
Mandelsplitter

Zubereitung

Kopfsalat-Gazpacho:

Kopfsalate und Spinat in gesalzenem Wasser eine Minute blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Ausdrücken und trocknen lassen. Danach mit den restlichen festen Zutaten im Mixer zu einem feinen Püree mixen. Um die Konsistenz zu verflüssigen, nach Belieben fermentiertes Koji-Wasser dazugeben. Die ganze Masse durch ein feines Sieb abpassieren und mit Salz abschmecken. Kühl lagern.

Topping:

Einige kleine Basilikumblätter vom Bund abzupfen und in einen Behälter mit befeuchtetem Küchentuch geben. Restlicher Basilikum mit Olivenöl gut mixen. Über Nacht durch ein feines Passier- oder Küchentuch abpassieren, bis sich ein hellgrünes Öl im Behälter sammelt.

Mandeln bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne ein paar Minuten goldbraun rösten.

Finish:

Kalte Kopfsalat-Gazpacho in eine Schale geben und mit kleinen Basilikumblättern, Mandelsplittern und Basilikumöl anrichten.



Bao Buns

gefüllt mit Shimeji-Pilzen und süss-sauer eingelegten Zwiebeln

Zutaten

(für 4 Personen)

Bao Buns:

350 g Weissmehl
1 TL Salz
50 g brauner Zucker
15 g frische Hefe
160 ml lauwarmes Wasser
3 EL neutrales Pflanzenöl

Pilzfüllung:

350 g Shimeji-Pilzen (aus dem Asia-Shop)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
1 TL Ingwer (geraffelt)
1 EL Honig
1 Tomate (in Würfel geschnitten)
1 Karotte (fein gehobelt)
½ Peperoncini (klein gehackt)
2 EL neutrales Pflanzenöl
3 EL Pilz-Garum (kann mit Sojasauce ersetzt werden)

Zwiebeln:

3 rote Zwiebeln
250 ml Apfelessig
250 ml Wasser
1 TL Salz
150 g Zucker
5 getrocknete Wacholderbeeren
4 Pimentkörner
2 Lorbeerblätter

Topping:

Korianderblätter

Zubereitung

Bao Buns:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und eine Stunde abgedeckt ruhen lassen. Ca. 80 g schwere Kugeln formen und oval ausrollen. Den Teig mit etwas Öl bepinseln und in der Mitte falten. In die Mitte und unter das Bun ein ausgeschnittenes Backpapier (ca. 10 x 10cm) legen. Buns abgedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen. Danach die Buns im Bambusdämpfer (oder im Dampfofen bei 100 °C) ca. 12 Minuten garen.

Pilzfüllung:

Die Pilze scharf in Öl anbraten. Hitze reduzieren und alle weiteren Zutaten bis auf den Honig, Ingwer und das Garum dazugeben und ca. 5 Minuten mitkochen. Nun die letzten drei Zutaten mit dem Rest vermengen und nochmals ca. 5 Minuten kochen.

Zwiebeln:

Mindestens zwei Tage vorher die roten Zwiebeln in sehr dünne Scheiben schneiden und in ein Einmachglas geben. Die restlichen Zutaten in einer Pfanne erhitzen, bis sich der Zucker unter ständigem Rühren aufgelöst hat. Die Flüssigkeit sollte leicht köcheln. Lake abkühlen lassen und über die Zwiebeln giessen. Einmachglas schliessen und beiseite stellen. Bei Gebrauch Flüssigkeit abgiessen und Zwiebeln trocken tupfen.

Finish:

Zuerst Pilzfüllung, dann die Zwiebeln und schlussendlich ein paar Korianderblätter in die Bao Buns geben.



In Miso gebeizte Forelle

mit Meerrettich-Apfel-Schaum auf
Buchweizen-Sauerteig-Blini

Zutaten

(für 4 Personen)

Blini:

Aktives Anstellgut (Sauerteig)
100 g Buchweizenmehl
100 ml Wasser
Prise Salz
Butter

Forelle:

Forellenfilet ca. 200 g (Gräten entfernt)
1 Zitrone
Bund Dill
Bund Schnittlauch
50 g Miso

Meerrettich-Apfel-Schaum:

1 Apfel (fein geraffelt)
5 EL Meerrettich (fein geraffelt)
2 EL Zitronensaft
Prise Salz
3 dl Vollrahm

Zubereitung

Blini:

Alle Zutaten, mit Ausnahme von Salz, vermengen und 24 Stunden fermentieren lassen. Anschliessend Salz vorsichtig unterrühren. Butter in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Stufe schmelzen lassen. Ein bis zwei EL Buchweizen-Sauerteig pro Blini in eine Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun backen.

Forelle:

Zwei Tage vorher Dill und Schnittlauch in einen Behälter geben, in den die Forelle passt. Zitronen in feine Scheiben schneiden und auf die Kräuter legen. Anschliessend das Forellenfilet mit der Haut nach unten auf die Zitronenstücke legen und die Oberseite mit Miso einstreichen. Den Fisch abgedeckt 48 Stunden beizen. Anschliessend Miso und Kräuter mit einem Küchenpapier vom Fisch entfernen und die Forelle in dünnen Scheiben von der Haut schneiden.

Meerrettich-Apfel-Schaum:

Rahm steif schlagen und die restlichen Zutaten hinzufügen.

Finish:

Forelle und Meerrettich-Schaum mit zwei kleinen Löffeln auf den Blinis anrichten.



Buttermilk Fried Chicken

mit Wasabi-Karotten-Furikake

Zutaten

(für 4 Personen)

Fried Chicken:

4 Pouletbrüste
2 Knoblauchzehen
500 ml Buttermilch
250 g Polenta
250 g Tapiocamehl

Topping:

3 grosse Karotten
2 TL Wasabi-Pulver
4 zerbröselte Nori-Snackblätter
Weisser Sesam
(Menge hängt von gewünschtem Sesamaroma ab)

Zubereitung

Fried Chicken:

Die Pouletbrüste in gleiche mundgerechte Teile schneiden und in einem verschliessbaren Behälter auslegen. Knoblauch pressen und auf den Stückchen verteilen. Die gesamte Buttermilch in den Behälter leeren. Darauf achten, dass jedes Stück des geschnittenen Hühnchens von der Milch genügend bedeckt ist. Den Behälter verschliessen und mindestens über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Danach Hühnchen aus dem Kühlschrank nehmen und nochmals zwei Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Für die Panade feinkörnige Polenta und Tapiocamehl zu gleichen Teilen vermischen. Anschliessend das Hühnchen absieben und in der Panade mehrfach kräftig schwenken. In die Fritteuse bei 160 °C bis goldbraun garen.

Topping:

Für das Furikake-Topping drei Karotten schälen und anschliessend so fein wie möglich raffeln. Die geraffelte Masse bei max. 50 °C im Backofen trocknen lassen. Währenddessen etwas Salzwasser anmischen und dieses zusammen mit dem weissen Sesam in eine Pfanne geben. Der Sesam sollte komplett vom Wasser bedeckt sein. Das Salzwasser bei mittlerer Hitze komplett verdampfen lassen und anschliessend den Sesam rösten, bis dieser getrocknet ist. Die Karotten und den Sesam mit den andere Zutaten mörsern und als Topping zum Fried Chicken servieren.



Frischkäse aus Cashew

mit Zwiebel-Chutney und fermentierten Bärlauchknospen

Zutaten

(für 4 Personen)

Cashew-Frischkäse:

300 g Cashewkerne
3 Kapseln/Päckchen probiotische Bakterien (vegan)
1 TL Knoblauchpulver
2 EL Hefeflocken
2 EL Zitronensaft
Meersalz

Zwiebel-Chutney:

ca. 1 dl Wasser
100 g Zucker
350 g Zwiebeln eigener Wahl
dickflüssiger Aceto Balsamico (Anzahl Tropfen nach
Gusto)
4 dl guter Rotwein
etwas Senfpulver
2 Lorbeerblätter
3 Thymianzweige

Zubereitung

Cashew-Frischkäse:

Die Cashewkerne ca. 3 Stunden in sehr warmes Wasser einlegen. Gegebenenfalls das kalt gewordene Wasser abgießen und durch neues, warmes, ersetzen. Abschliessend abgießen und mit 50 ml kühlem Wasser und dem probiotischen Pulver vermengen. Die Masse so fein wie möglich pürieren und anschliessend 48 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen. Nach 48 Stunden in eine Schüssel füllen und mit den restlichen Zutaten gut vermischen. Die fertige Masse in ein Käsetuch legen und im Kühlschrank weitere acht Stunden stehen lassen.

Aus dem Kühlschrank nehmen und zur Käsegestalt formen. Als Topping beispielsweise mediterrane Kräuter mit Zitronenzeste und Chilipulver mit schwarzem Pfeffer vorbereiten und den Käse darin wenden.

Zwiebelkonfit und Bärlauchknospen passen gut dazu. Das Konfit kann einfach selbst gekocht und die Bärlauchknospen zur richtigen Zeit gesammelt und fermentiert werden.

Zwiebel-Chutney:

Wasser mit dem Zucker aufkochen. Zwiebel in Scheiben (nicht in kleine Stücken) schneiden und kurz im Zuckerwasser gläsern kochen. Alle Zutaten begeben und aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren und das Ganze mind. 60 Minuten reduzieren lassen. Abschmecken.

Met Spritz

im Weinglas

Zutaten

Drink:

1 cl Rosmarinsirup
3 cl Met
Prosecco
Eiswürfel
Rosmarinzweig

Rosmarinsirup, 500 ml:

400 ml Wasser
400 g Kristallzucker
100 g ganze Rosmarinzwige

Zubereitung

Drink:

Das Weinglas mit Würfeis befüllen. Rosmarinsirup und Met hinzufügen und kurz umrühren. Danach das Glas vorsichtig mit Prosecco auffüllen. Den Drink noch einmal umrühren und als Topping den Rosmarinzweig dazugeben. Tipp: Den Rosmarinzweig zuvor auf die offene Handfläche legen und mit der anderen Hand zwei- bis dreimal zusammenklatschen. Das setzt den Rosmarinduft aus den Nadeln frei und verstärkt das Aroma beim Trinken.

Rosmarinsirup, 500 ml:

Wasser in einem Topf aufkochen und Kristallzucker hinzugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren weiter köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Rosmarinzwige hinzugeben und den Topf bedecken. Für ein bis zwei Stunden bei geringer Hitze und unter gelegentlichem Umrühren einziehen lassen. Den Sirup absieben und in eine geeignete Flasche geben. Vor Gebrauch abkühlen lassen.





Ingwer- Zitronengras- Mule

(Virgin) im Tumbler

Zutaten

Drink:

3 cl Ingwer-Zitronengras-Sirup
6 cl Ginger Beer (alkoholfrei)
Wasser mit Kohlensäure
½ Limette
Crushed Ice

Ingwer-Zitronengras-Sirup, 500 ml:

400 ml Wasser
400 g Kristallzucker
100 g halbierte Stängel Zitronengras
200 g in Scheiben geschnittener Ingwer

Zubereitung

Drink:

Limette einmal längs und einmal quer halbieren und in das Tumbler-Glas geben. Die vier Limettenschnitze mit dem Ingwer-Zitronengras-Sirup mit einem Stößel im Glas ausquetschen. Darauf das Glas zu Zweidrittel mit Crushed Ice auffüllen und alles einmal gründlich umrühren. Ginger Beer ins Glas hinzugeben und mit einem Schuss Wasser mit Kohlensäure auffüllen. Kurz umrühren. Eine Limettenzeste als Topping auf den Drink legen. Tipp: Die Limettenzeste vorsichtig quetschen, um das intensive Limettenaroma freizusetzen, und rund ums Glas herum abreiben. So versetzt man dem Drink einen zusätzlichen Frischekick.

Ingwer-Zitronengras-Sirup, 500 ml:

400 ml Wasser in einem Topf aufkochen und 400 g Kristallzucker hinzugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren weiter köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die halbierten Stängel Zitronengras und den in Scheiben geschnittenen Ingwer hinzugeben und den Topf bedecken. Für ein bis zwei Stunden bei geringer Hitze und unter gelegentlichem Umrühren einziehen lassen. Den Sirup absieben und in eine geeignete Flasche geben. Vor Gebrauch abkühlen lassen.