

Ein Teller für zwei

Für 4 Personen

Rinderfiletwürfel:

2 Würfel Rinderfilet, a 2 cm	1 TL Öl	2 EL Bratensoße, fertig
Pfeffer , schwarz	Salz	

Garnelen:

1 Mango, klein	1 Lauchzwiebel	4 EL Chilisoße, sweet-hot
2 Riesen-Garnelen	1 – 2 EL Olivenöl, mild	0,5 Zehe Knoblauch
2 Scheiben Ingwer	0,25 Vanilleschote	1 Splitter Zimtrinde
Chilisal, mild		

Hendlbrustwürfel:

1 Artischocke, klein	0,5 Zitrone	2 Eier
1 TL Rotweinessig	1 TL Senf, scharf	100 ml Öl,neutral
2 Würfel Hendlbrust	1 – 2 EL Butter, braun	0,5 Zehe Knoblauch
2 Scheiben Ingwer	0,25 Vanilleschote	1 Splitter Zimtrinde
3 Kardamomkapseln	Chilisal, mild	Chilipulver, mild
Worcestershiresoße	Salz	

Austern:

2 Austern, groß	2 – 4 Sch Ingwer, eingelegt	
-----------------	-----------------------------	--

Lachs:

1 Pastinake, klein	250 ml Gemüsebrühe	1 EL Butter
1 EL Butter, braun	3 Kardamomkapseln	0,5 TL Zimtsplitter, klein
0,5 TL Vanilleschote	3 Pimentkörner	2 EL Würfel Lachs, gebeizt
2 Zweige Dill	Muskatnuss	Salz

Wachtelei:

2 Wachteleier	1 Handvoll Portulaksalat	0,5 Zitrone
1 EL Olivenöl, mild	Pfeffer, schwarz	Zucker
Salz		

Klare Kardamomessenz:

200 ml Kraftbrühe	5 Kardamomkapseln	1 Splitter Zimtrinde
0,25 Vanilleschote	1 Schote Chili, klein	1 – 2 Scheiben Knoblauch
1 Scheibe Ingwer	Sherry, halbtrocken	Salz

Rinderfiletwürfel:

Die Rinderfiletwürfel in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze in einigen Minuten rosa braten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Je einen kleinen Löffel Bratensauce in zwei Vertiefungen verteilen und die Rinderfiletwürfel darauf anrichten.

Garnelen auf Mango-Chilisoße:

Die Fruchtfleisch der Mango in sehr kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebel putzen und sehr fein schneiden. Die Mangowürfel und Lauchzwiebeln in die Chilisoße rühren. Die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Die Garnelen schälen, entdarmen und an der dicken Seite bis zur Hälfte einschneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in einem Teelöffel Olivenöl etwa zwei Minuten sanft braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, in der Nachhitze noch kurz ziehen lassen. Das restliche Olivenöl mit Knoblauch, Ingwer, der ausgekratzten Vanilleschote und Zimt dazu geben und mit Chilisal würzen. Die Mango-Chili-Sauce in zwei Vertiefungen verteilen und die Garnelen darauf anrichten, die Gewürze dabei heraus nehmen.

Hendlbrustwürfel auf Artischockenblättern:

Saft der Zitrone auspressen. Die Artischocke in Salzwasser mit dem Zitronensaft je nach Größe in etwa 20 Minuten weich kochen, bis sich die Blätter abzupfen lassen. Zwei große Blätter abzupfen und den Rest anderweitig verwenden. Für die Mayonnaise ein Eigelb mit Salz verrühren und eine Minute stehen lassen. Rotweinessig, einige Tropfen Worcestershiresoße, Senf und etwas mildes Chilipulver hinein rühren. In einem dünnen Strahl das Öl hinein rühren, zuerst nur tropfenweise, später etwas zügiger. Mit Salz und Chili nachschmecken. Für das Gelingen der Mayonnaise ist wichtig, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Ein Ei hart kochen, schälen, klein hacken und unter die Mayonnaise rühren. Die Hendlbrustwürfel in einer Pfanne in einem Teelöffel brauner Butter rundherum insgesamt etwa zwei Minuten anbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne saftig durch ziehen lassen. Die braune Butter mit Knoblauch, Ingwer, Zimt, ausgekratzter Vanilleschote und dem angeprückelten Kardamom dazu geben, mit Chilisalzwürzen und die Hendlbrustwürfel darin wenden. Etwas Mayonnaise in zwei Vertiefungen geben, je ein Artischockenblatt hinein stecken und einen Hendlbrustwürfel darauf legen.

Austern:

Die Austern mit einem Austernmesser aufbrechen, das Austernfleisch heraus nehmen und in eingelegte Ingwerscheiben wickeln. Etwas Mayonnaise in zwei Vertiefungen geben und die Austern darauf verteilen.

Gebeizter Lachs auf Pastinakenpüree:

Die Pastinaken schälen und klein schneiden. In Brühe weich kochen, abtropfen lassen und mit Butter und brauner Butter zu einem sämigen Püree mixen. Die Vanilleschote klein hacken, die Pimentkörner zerdrücken. Angeprückelten Kardamom, Zimt, Vanille und Piment in eine Gewürzmühle füllen und das Püree damit ein wenig würzen. Einen Hauch Muskatnuss hinein reiben und mit Salz abschmecken. Je einen Löffel Pastinakenpüree in zwei Vertiefungen füllen und die Lachswürfel darauf verteilen. Mit Dill garnieren.

Wachtelei auf Portulaksalat:

Die Wachteleier zweieinhalb bis knapp drei Minuten kochen, kalt abschrecken und schälen. Etwa einen Teelöffel Saft der Zitrone auspressen. Den Portulaksalat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Salat in je zwei Vertiefungen verteilen, die Wachteleier halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Salat legen.

Klare Kardamomessenz:

Die Kraftbrühe erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Kardamomkapseln andrücken und mit Zimt, ausgekratzter Vanilleschote, Chili, Knoblauch und Ingwer einige Minuten in der Brühe ziehen lassen. Mit einigen Tropfen Sherry und einer Prise Salz abschmecken und in vorgewärmte Glas-Mokkatassen füllen.

© Spiegel TV infotainment/

Alfons Schuhbeck am 11. Februar 2011