

# So einfach geht das: schnelle Genüsse

Ein bisschen Schwindeln ist ja manchmal erlaubt. Wenn es einem guten Zweck dient! Diese Menüs als »Fast Food« zu bezeichnen ist ein klitzekleiner Schwindel. Ganz so geschwind wie ein amerikanisches Bulettenbrötchen gehen sie nicht. Aber fast! Denn diese Menüs können Sie erstaunlich schnell und unkompliziert zubereiten. Im Grunde sind sie also »Fast schon Fast Food«. Und sie schmecken um Welten besser als alles, was ansonsten Fast Food heißt. Und das ist, ohne jeden Schwindel, die volle Wahrheit!

## Menü 1

Thunfischcarpaccio  
an Feldsalat auf  
Ziegenkäsedressing

Saltimbocca vom Pangasius  
auf scharfen Spaghetti in  
Papier

Ingwer-Limetten-Parfait auf  
gebratener Ananas

## Menü 2

Tatar vom Thunfisch und  
Lachs auf Rauke

Zitronenhuhn mit  
Pinienkernkruste und  
Salbeibutter-Pasta

Safrancreme mit  
Fruchtpüree

## Menü 3

Fischsuppe mit Rouille

Lammrücken mit Kräutern,  
Rucola-Möhren und  
Sesamkartoffeln

Orangenparfait mit  
Schokoladenrühfeln

## Menü 4

Gebratener grüner Spargel mit  
Lauchzwiebeln, Serranoschinken  
und frischem Parmesan

Kaninchenrücken-Filet mit Salbei  
an Linsen und Trüffelpüree

Limetten-Maracuja-Tarte



## Menü 1

Thunfischcarpaccio an Feldsalat auf Ziegenkäsedressing  
Saltimbocca vom Pangasius auf scharfen Spaghetti in Papier  
Ingwer-Limetten-Parfait auf gebratener Ananas

### Das kann vorbereitet werden

Das Thunfischcarpaccio sollten Sie schon am Morgen vorbereiten, damit die Marinade gut einziehen kann. Der Salat kann geputzt werden. Das Parfait zubereiten und ins Gefrierfach stellen.

### Timing

Dieses Menü lässt sich prima vorbereiten und ist besonders geeignet, wenn Sie am Abend des Dinners viel Zeit für Ihre Gäste haben wollen und nicht lange in der Küche stehen möchten. Da die Vorspeise und das Dessert schon am Morgen zubereitet werden müssen, sollten Sie am Tag vorher bereits alle notwendigen Zutaten einkaufen. Am besten starten Sie mit dem Dessert. Es lässt sich schnell herstellen und kann geduldig im Gefrierfach auf seinen großen Auftritt warten. Mindestens 8 Stunden sollte es durchfrieren.

Anschließend sollte der Thunfisch vorbereitet werden, denn auch er muss 6 Stunden in seiner Marinade ziehen.

### So geht's

Lassen Sie sich von einem Gefrierbeutel beim Marinieren von Fisch oder Fleisch helfen. Einfach die Marinade und den Fisch zusammen in einen Beutel geben, so viel Luft wie möglich herausdrücken und zuknoten. Die Tüte

anschließend vorsichtig schrüteln, damit das Filet gut bedeckt wird und dann in den Kühlschrank legen. Das wär's. Oder doch nicht ganz: Zwischendurch sollten Sie die Tüte immer wieder wenden, damit sich die Marinade gut verteilt.

Die Sauce für die Spaghetti sollten Sie frisch am Abend zubereiten, da der Knoblauch und die Zwiebel es Ihnen übel nehmen werden, wenn sie lange geschält und klein gehackt an der frischen Luft liegen. Sie verlieren an Aroma.

### Wenn's wirklich perfekt sein soll

Wenn Sie nicht möchten, dass Ihre Gäste beim Hauptgericht auf Holz beißen, dann achten Sie beim Zusammenklappen der Fischfilets darauf, dass sich die Enden – und wenn möglich auch die Ränder – berühren und an dieser Stelle kein Schinken zu sehen ist. Beim Anbraten sorgt das Fischelweiß nämlich dafür, dass der Fisch auch zusammengeklappt bleibt.

Mit einem Zestenreißer lassen sich feine Streifen aus den Schalen von Zitrusfrüchten schneiden, die Sie für die Zubereitung vieler feiner Saucen oder fruchtiger Desserts benötigen. Die Anschaffung lohnt sich also.

### Nicht vergessen!

Das Dessert 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach holen und in den Kühlschrank stellen. Sonst ist es beim Servieren zu fest.





Hierzu empfehlen wir einen cremigen Chardonnay mit Vanillenote. Ein Champagner passt ebenfalls hervorragend.

## Jakobsmuscheln in Ingwer-Orangenschaum mit geröstetem Weißbrot

### Für die Jakobsmuscheln

500 ml Sahne  
100 g Crème fraîche  
80 g frischer Ingwer  
Schale von 2 Orangen  
10 Jakobsmuscheln  
Kartoffelstärke zum Wenden

Butter zum Anbraten  
5 Kaisergranate, ungekocht  
5 Wacholderbeeren  
2 Lorbeerblätter

### Für die Dekoration

frischer Schnittlauch  
frische Petersilie  
italienisches Landbrot

**1** Sahne und Crème fraîche in einem Topf zum Kochen bringen. Ingwer schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und hinzufügen. 15 Minuten kochen lassen, dann von der Kochplatte nehmen. Orangenschale raspeln, in die Sahne geben und 15 Minuten ziehen lassen. Dann so lange köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist.

**2** Muscheln waschen, säubern und aus den Schalen herausnehmen (siehe S. 61). In Kartoffelstärke wenden und in Butter anbraten, bis sie leicht braun sind. Die Schalen säubern und im Backofen warm machen.

**3** Die Kaisergranate in Wasser mit Wacholderbeeren und Lorbeerblättern kurz kochen.

**4** Die Muscheln in den warmen Schalen anrichten. Die Sauce mit dem Schneebesen schaumig schlagen und darübergießen. Jeweils einen Kaisergranat dazulegen und mit Schnittlauch und Petersilie garnieren. Das italienische Landbrot rösten und dazu reichen.





Hierzu passt ein kräftiger und gehaltvoller Foully-Fumé.

## Saltimbocca vom Pangasius auf scharfen Spaghetti in Papier

### Für die Saltimbocca

5 Pangasiusfilets  
schwarzer Pfeffer  
10 Salbeiblätter  
5-10 Scheiben Parmaschinken (je nach Größe)  
Salz  
Olivenöl  
italienischer Wermut

### Für die scharfen Spaghetti

4 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten

Olivenöl  
500 g Dosentomaten  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
600 g Spaghetti  
1 Bund frisches Basilikum  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Zweige Thymian  
Backpapier  
100 g grüne Oliven  
50 g Kapern  
5 kleine Zweige Rosmarin

1 Für die Spaghetti die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Chili entkernen und in feine Streifen schneiden.

2 Dosentomaten würfeln. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln wie auch den Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend den Chili kurz mitdünsten. Die Tomaten hinzugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

3 Die Spaghetti bissfest kochen, abgießen und kalt abschrecken. Die Kräuter (bis auf den Rosmarin) klein

schneiden. Anschließend die Spaghetti mit der Soße und den Kräutern in einer Schüssel vermengen.

4 Nun 5 Stücke Backpapier (30 x 50 cm) leicht einölen. Je eine Portion Spaghetti auf die untere Hälfte des Backpapiers geben. Kapern und klein geschnittene Oliven darauf verteilen und das Ganze mit einem Rosmarinzweig versehen. Dann die Päckchen zusammentalten, verschließen (mit einem Küchentaden umschließen oder einfach mit einer Bieftklammer zusammenstecken) und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 15 Minuten backen.

5 Für die Saltimbocca die Pangasiusfilets jeweils auf der Seite, auf der zuvor die Fischhaut gewesen ist, leicht pfeffern. Darauf 1 bis 2 Salbeiblätter und 1 bis 2 Scheiben Schinken legen. Nun den Fisch so zusammenklappen, dass die beiden Enden aufeinanderliegen. Kurz vor dem Anbraten die Fischpäckchen noch von außen pfeffern und leicht salzen.

6 Dann etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen bei mäßiger Hitze etwa 5 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Die Garzeit hängt von der Dicke des Päckchens ab. Anschließend das Ganze mit einem Schuss italienischem Wermut ablöschen und noch 1 bis 2 Minuten bei geschlossenem Deckel und abgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

7 Zum Schluss die Päckchen vorsichtig auf dem Teller auftalten, den Rand etwas kleiner schneiden und dekorativ anrichten. Das parallel zubereitete Saltimbocca oben auf anrichten und servieren.





Reichen Sie zu dieser fetten Nachspeise einen Espresso.

## Whiskeycreme-Törtchen mit Schoko-Chili-Sauce

### Für den Biskuitboden

4 Eiweiß  
100 g feiner Zucker  
4 Eigelb  
80 g Mehl  
80 g Stärkemehl  
150 g Zartbitterkuvertüre  
20 g Kakaopulver

### Für die Creme

230 g Butter  
125 g Kakaopulver  
1 Prise Salz  
200 g Puderzucker  
150 ml Schlagsahne  
Sahnesteif

50 ml Original Irish Cream  
Dunkles Kakaopulver zum Bestäuben

### Für die Schoko-Chili-Sauce

150 g Zartbitterkuvertüre  
1 EL Wasser  
ein bisschen Chilipulver

### Für die Törtchen-dekoration

200 g brauner Zucker  
Pergamentpapier  
Himbeeren  
frische Chilischoten  
Schoko-Chili-Pralinen vom Feinkostladen

### 1 Den Biskuitboden am Vortag backen!

Dafür das Eiweiß steif schlagen, dann den Zucker zugeben und so lange schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Eigelb vorsichtig unterheben, dann das mit Stärke vermischte Mehl darübersieben und ebenfalls mit dem Schneebeesen unterheben. Währenddessen die Zartbitterkuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen. Das Kakaopulver und die geschmolzene Kuvertüre unter die Masse heben. In eine gebutterte Springform streichen und bei 210 °C ca. 30 bis 35 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen und zweimal durchschneiden, sodass 3 Böden entstehen.

2 Für die Creme die Butter in eine Schüssel geben und schlagen, bis sie schaumig ist. Nach und nach Kakaopulver, Salz und Puderzucker dazugeben. Die Sahne mit dem Sahnesteif schlagen und mit der Irish Cream unter die Buttermasse rühren.

3 Von der Creme etwa ein Viertel zum Bestreichen/Verzieren der Törtchen aufheben. Die 3 Böden mit der Creme bestreichen, diese dann aufeinandersetzen und daraus runde Törtchen ausstechen (Formdchen gibt es im Fachgeschäft). Diese Törtchen zum Schluss noch von außen mit der restlichen Crememasse bestreichen und mit Kakaopulver von allen Seiten bestreuen.

4 Für die Schoko-Chili-Sauce die Zartbitterkuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen, mit dem Wasser verrühren und mit dem Chilipulver abschmecken.

5 Für die Krokant-Verzierung den Zucker in einer Pfanne schmelzen, die Masse auf Pergamentpapier streichen (Fäden ziehen lassen) und trocknen lassen. Danach den Krokant vom Papier lösen, in Stücke teilen und oben auf den Törtchen drapieren.

6 Die Törtchen mit Himbeeren, frischen Chilischoten und Schoko-Chili-Pralinen dekorieren.

Das schöne Wort »Whiskey« stammt vom irischen »Uisce beatha« ab und bedeutet »Lebenswasser«. Darauf sollte man gleich mal anstoßen, am besten mit der Whiskey-Torte!





*Ein frischer Crémant d'Alsace könnte eine Alternative für alle sein, die keinen Espresso zum Dessert mögen.*

## Ingwer-Limetten-Parfait auf gebratener Ananas

### Für das Ingwer-Limetten-Parfait

3 unbehandelte Limetten  
2 Eier  
2 Eigelbe  
80 g Zucker  
200 ml Sahne

### Für die Sauce

20 g Ingwer  
2 EL Honig  
1 Ananas  
20 g weiche Butter  
5 Pimentkörner  
2 EL brauner Rohrzucker  
Kokoschips  
einige Zweige Zitronenmelisse

1 Die Limetten heiß abspülen, mit einem Zestenreißer (siehe S. 8) die Schale in dünne Streifen schälen und klein schneiden. Aus den Limetten 9 EL Saft auspressen.

2 Über einem heißen Wasserbad die Eier und die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren. In einem kalten Wasserbad rühren, bis sich die Masse wieder abgekühlt hat. Dann 6 EL Limettensaft und 2/3 der vorher geschnittenen Schale untermischen. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

3 Nun das Ganze in eine Kastenform gießen und mindestens 8 Stunden gefrieren lassen. 20 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

4 Für die Sauce den Ingwer in sehr kleine Stücke schneiden, mit 3 EL Limettensaft und dem Honig verühren.

5 Die Ananas in Scheiben schneiden und mit der Butter bestreichen. Die Pimentkörner im Mörser zerstoßen, mit dem braunen Zucker mischen und auf die Ananas streichen. Diese dann unter dem Grill ca. 5 Minuten anbräunen.

6 Das Parfait in Scheiben schneiden und zusammen mit der Ananas und der Sauce anrichten. Mit Kokoschips bestreut und mit Melisse dekoriert servieren.



»Parfait« bedeutet »vollkommen«. Ein »Saltimbocca« ist, sehr poetisch, ein »Spring in den Mund«. Ein perfekter Gaumenhüpfer: mehr kann man beim besten Willen nicht verlangen!