

## Menü:

<b>Vorspeise</b>	Sashimi von der Seeforelle mit Wasabi Mousse, Graved Sauce auf Asia-Salat
<b>Suppe</b>	Scharfes Birnensüppchen mit getrockneten Birnenchips
<b>Hauptgang</b>	Gebratene Polenta mit gemischten Pilzen, Ruccola und mit Kürbiswürfeln (Veggie), oder mit rosa gebratener Entenbrust oder mit Scampis
<b>Dessert</b>	Lebkuchen-Mousse mit Orangen-Filets und Gin-Fizz-Sauce

Reihenfolge bei der Zubereitung des Menüs

1. Lebkuchen-Mousse
2. Suppe
3. Polenta
4. Vorspeise
5. Gin-Fizz Sauce mit filetierten Orangen
6. Hauptgang

## Zubereitung

### Sashimi von der Seeforelle mit Wasabi-Mousse, Graved Sauce auf Asia Salat

#### **Sashimi:**

Fisch (z.B. Seeforelle) filetieren / Fischfilets in Marinade einlegen (1 Tag vorher!!)

Marinade: 100g Fleur de Sel, 175g Zucker und 25g geriebener Ingwer

Mit Zitronenscheiben belegen und kühl stellen

#### **Wasabi-Mousse:**

2 Blatt Gelatine einweichen und mit 100g Crème Fraiche, 100g Sauerrahm, 50g Wasabi, etwas Salz, einen Spritzer Zitronensaft zusammenrühren, 50g geschlagene Sahne unterheben und in ein kleines Gläschen abfüllen.

#### **Graved Sauce:**

Jeweils 1 EL süßen senf, scharfen senf, warmes Wasser und Honig zusammen mit etwas Dill, Salz, Pfeffer mixen und mit ca. 2 EL Sonnenblumenöl emulsionieren. In ein Glas abfüllen.

**Asia Salat** (z.B. Mizuna, Blattsenf 'Red Giant' und 'Wasabina', Komatsuna, Pak Choi). Salat-Dressing mit einem EL Sojasoße und hellen u schwarzen Sesamkörnern verfeinern, mit dem Asia Salat mischen.

#### **Salat-Dressing**

Das Dressing lässt sich gut auf Vorrat zubereiten, einfach in Flaschen abfüllen und kühl stellen, so hat man immer fertiges Dressing parat.

2l Wasser mit 150g Gemüsebrühe-Pulver aufkochen

0,75l Balsamico-Essig mit 250g Honig, 100g Senf, 1,5l Pflanzenöl verrühren und mit der Gemüsebrühe mischen.

## **Scharfes Birnensüppchen mit getrockneten Birnenchips**

Zutaten:

400g reife Birnen, 1 Süßkartoffel, 1l Gemüsebrühe, 1 kl Stück Ingwer, 1 EL gelbe Currypaste, Meersalz, Pfeffer

Für die getrockneten Birnenchips eine Birne vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. In feine Scheiben schneiden, mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und mit etwas Puderzucker bestäuben. Bei 120 Grad im Backofen auf einem Backpapier ca. 30 Min. backen / trocknen, auskühlen lassen.

Währenddessen: Für die Suppe Birnen stückeln, Süßkartoffel schälen und stückeln, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Birnen und Ingwer in Olivenöl schmoren, bis sie weich sind. Currypaste hinzugeben, Kartoffelstücke und die Gemüsebrühe. Köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Die Suppe pürieren und ggfs. durch ein Haarsieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Birnenchips und Schnittlauch garnieren.

## **Gebratene Polenta mit gemischten Pilzen, Ruccola und Kürbiswürfeln (Veggie), oder mit rosa gebratener Entenbrust oder mit Scampis**

Für die Polenta zunächst 1/2l Milch wird mit 1/2l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss für den Polenta-Gries erhitzen. Es stehen bereit: 25g geriebenen Parmesan und 75g Butter.

175g Polenta-Gries in die kochende Flüssigkeit geben und 4 – 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen, Parmesan und Butter auf die Polenta legen, schmelzen lassen und dann in die Polenta-Masse einrühren.

Ein Teller mit Olivenöl bestreichen und mit einer Teigkarte / Gummischaber den Polentateig auf dem Teller zum Fladen formen und kühl stellen.

Backofen auf Umluft 180 Grad einstellen

Ausreichende Menge an gemischten Pilzen putzen und in Stücke schneiden, in Olivenöl braten, mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikum abschmecken.

Kürbiswürfel schneiden, mit Olivenöl und Salz ausgebreitet auf einem Backpapier im Backofen garen oder in einer Pfanne mit Olivenöl schmoren.

Entenbrust an der Fettseite diagonal über Kreuz einschneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben. Scharf anbraten, erst die Fettseite, dann die Fleischseite, am Schluss nochmals die Fettseite und ebenfalls in den Backofen zum Fertiggaren geben.

Scampis mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft anbraten und ebenfalls in den Ofen geben.

Die ausgequollene Polenta in Kuchenstücke schneiden und beidseitig in Olivenöl anbraten.

Ruccola-Salat mit der Salatsauce anmachen

Anrichten:

Polenta auf den Teller, Pilze darüber, Salat und je nach Belieben Kürbiswürfel, geschnittene Entenbrust oder Scampis darüberlegen.

## Lebkuchen-Mousse mit Orangen-Filets und Gin-Fizz-Sauce

### **Lebkuchen-Mousse**

2 Lebkuchen (ohne Oblaten) zerbröckelt in etwa 150ml Milch einweichen

225g Schokoladen-Pellets (Bitter-Kuverture) im Wasserbad schmelzen.

Mit einem Rührgerät 500 ml Sahne schlagen (nicht zu fest!) und kühl stellen.

Eine kleine Menge (50g) der Sahne wird später für die Wasabi-Mousse verwendet.

Die Milch von den eingeweichten Lebkuchen auffangen, aufkochen und mit der geschmolzenen Schokolade zu einer Emulsion vermengen, 1 Messerspitze Lebkuchengewürz hinzufügen. Die Lebkuchen unter Rühren hinzugeben. Die Masse wird gerührt, bis die Temperatur ca. 35 Grad erreicht hat. Unter die Sahne heben, in Dessertschalen einfüllen und kaltstellen.

.

### **Orangenfilets in Gin-Fizz Sauce**

200ml Saft von frisch gepressten Orangen auffangen, in einem Topf aufkochen, mit etwas Stärke abbinden, kaltstellen. Mit 5cl Gin und 0,125l Tonic Water verdünnen.

Orangen für das Dessert filetieren, in die Sauce legen.

Zum Servieren Orangensauce und Orangenfilets über die fest gewordene Lebkuchenmousse geben.