

Kabeljau/Schwarzer Reis/Caponata/Pistazie

Kabeljau

700g Mittelstück

200g Kabeljau portionieren und in Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite für 5 Minuten braten. Danach wenden und in Butter fertig braten.

Schwarzer Reis (Venere)

300g Reis

1 Schalotte

500ml Hühnerfond

50g gehackte Pistazien

60g geriebener Parmesan

40g Butter

Salz

Schalottenwürfel in Olivenöl glasig schwitzen, Reis hinzugeben und kurz mitschwitzen. Mit etwas Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond aufgießen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen bis die Flüssigkeit weg ist.

Pistazien, Butter und Parmesan hinzufügen.

Pistazienspuma

200ml Hühnerfond

1 Ei

1 Eigelb

3-4 El Pistazienmark

½ Zitronensaft

Salz und Pfeffer

150ml Öl

50g Butter, flüssig

Hühnerfond mit den Eiern im Wasserbad aufschlagen , mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Pistazienmark zugeben und mit Öl und Butter aufmontieren. Die Masse in eine haushaltsübliche Espumaflasche geben und mit 2 Kapseln CO2 befüllen.

Caponata

1 Zucchini gelb

1 Zucchini grün

1 Melanzani

1 rote Paprika (ohne Haut)

1 El gehackte Kapern

½ El gehackte Sardellen

1 El gehackte Oliven schwarz

1 El Honig

2 El Himbeeressig

Gemüse in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Essig ablöschen und die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Kopfsalat roh und blanchiert

1 Kopfsalat

Die große Blätter 10 Sekunden blanchieren, danach etwas Limone und Olivenöl hinzugeben und rollen.

Die inneren Blätter mit Olivenöl und Salz marinieren.