

Asia meets Italia by Jense-Mann

Die fettarme, schlichte, aber dennoch vielseitige japanische Kost trifft auf die mediterranen Nuancen der italienischen Küche.

Menü

Asiatische Fischsuppe mit Mirin-Soja-Hühnchen und grünem Reggiano-Spargel



Tai Nigiri von der Dorade Royal & Pesto-Futo-Maki mit Prosciutto di Parma e Rucola



Japanisches Kalbsfilet an sizilianischem Blattspinat



Rhabarber-Sorbet mit frischen Erdbeeren

Vorspeise

Asiatische Fischsuppe mit Mirin-Soja-Hühnchen und grünem Reggiano-Spargel



Zutaten für 4 Teller:

- 150 gr. Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 8-10 kleine Cocktailtomaten
- 12 Stangen grünen Spargel
- 3 EL helle Sojasauce, 1 EL Mirin
- 800 ml Dashi (Alternativ Fischfond - am liebsten für dieses Rezept nehme ich aber den Sud aus einem gut gerarten Karpfen Blau)
- gutes Olivenöl, Salz
- 1 Stck Parmigiano Reggiano
- 1 Zitrone, 1 Stange Brunnenkresse

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden - mit Mirin und der Sojasauce marinieren
2. Cocktailtomaten waschen, zweiteilen und bereitstellen
3. Spargel waschen, die hinteren Enden abschneiden, evt. das hintere drittel schälen - Spargel in der Mitte teilen und schräg in kleine Stücke schneiden
4. Dashi aufkochen lassen, das marinierte Hähnchen hineingeben und 3 Minuten bei schwacher Hitze garen
5. Cocktailtomaten in die Brühe geben, aber nicht mehr kochen - 5 Minuten ziehen lassen
6. Spargel in einer Festen Pfanne ohne Öl anbraten, bis er schön Farbe angenommen hat
7. Spargel auf den Teller drapieren, ein wenig Salz, Zitronensaft und vom Olivenöl darübergeben
8. Suppe mit dem Hühnchen und den Tomaten mit auf den Teller geben, mit klein gezupfter Brunnenkresse garnieren und sofort serviere

Zwischengang

Tai Nigiri von der Dorade Royal meets Pesto-Futo-Maki mit Prosciutto di Parma e Rucola



Zutaten für 4 Nigri und 8 Futo-Maki (1 Rolle):

- 125 gr. Sushi-Reis
- 1 kleines Stück Kombu
- 1 Noriblatt
- 2 EL Reisessig
- 1 kleines Glas eingelegten Ingwer
- Wasabi
- 1 EL Mirin
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 frisches Filet von der Dorade (Goldbrasse)
- 1 kleines Bund Rucola
- ca. 5 Scheiben Prosciutto di Parma
- Pinienkerne
- kleines Stück Parmesan, 1 Knoblauchzehe
- gutes Olivenöl
- kleines Bund Basilikum

Zubereitung Sushi Reis

1. Reis gut waschen, bis das Wasser ganz klar ist.
2. Reis mit 150 ml Wasser 2 Minuten lang sprudelnd aufkochen. Bei kleinstmöglicher Hitze 15 Minuten lang quellen lassen
3. Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Küchentuch abgedeckt 10 Minuten lang abkühlen lassen. - Kombustück entfernen.
4. Reisessig, Mirin, Zucker und Salz vermischen bis der Mix klar wird
5. Den Reis mit einem Spatel zum Abkühlen vorsichtig eine weite Holzform geben.
6. Reis vorsichtig mit dem Spatel umwenden und dabei die Essigwürze einarbeiten.
7. Der Reis sollte jetzt möglichst schnell abkühlen. Dazu kleine Furchen in den Reis ziehen und ihm zuwedeln

Zubereitung Pesto

Wenn man noch kein Pesto vorbereitet im Kühli stehen hat, hier die klassische Zubereitung Pesto Genovese:

1. die Blätter vom Basilikum abzupfen und waschen
2. Knoblauch schälen, Pinienkerne kurz in einer kleinen Pfanne ohne Öl anrösten
3. Parmesan reiben
4. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl in einen Mixer geben und durchmischen bis eine sämige Masse entsteht

Zubereitung Nigiri

1. Die Doradenfilets mit einem scharfen Messer quer zur Faser in 4 Stücke schneiden, untere Seite mit Wasabi bestreichen
2. Für die Nigiri die Hände mit etwas Reisessig befeuchten und zu Reis zu länglichen Klöschen formen
3. Den Fisch in die Handfläche legen (mit dem Wasabi nach oben), darauf das Reisklöschen setzen und festdrücken
4. Das Ganze in Form bringen und evt. nachformen

Zubereitung Pesto-Futo Maki

1. Rucola waschen, klein zupfen und trocken schleudern, Schinken klein zupfen
2. das Noriblatt auf die Rollmatte legen, mit Sushi-Reis belegen - ca 2 cm Rand oben und unten freilassen
3. den Reis dünn mit Pesto bestreichen, mit Rucola und Schinken in der Mitte belegen
4. dies alles mit der Rollmatte zu einer großen Rolle formen
5. ein scharfes Messer mit Reisessig befeuchten und die Rolle in 8 Stücke teilen

Hauptgang

Japanisches Kalbsfilet an sizilianischem Blattspinat



Zutaten

600 g Kalbsfilet
3 EL Mirin,
3 EL dunkle Sojasauce
3 EL Oyster-Sauce
Erdnussöl
400 g zarter Blattspinat
30 g Sultaninen
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
20 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss
1 Bio-Zitrone
Bratenthermometer

Zubereitung

1. Mirin, Soja- und Oyster-Sauce mit 2 EL Zucker verrühren
2. Filet evt. von Sehnen befreien, waschen, trockentupfen und in der Marinade einlegen (ca. 1 h)
3. Ofen auf 80 Grad vorheizen
4. Eine große Pfanne erhitzen, Erdnussöl hineingeben und das Filet auf allen Seiten anbraten
5. Filet auf eine Fettpfanne geben, Ofenthermometer an der dicksten Stelle einstecken, in den Ofen geben und bei Niedertemperatur garen (ca. 1 h) bis die Filet-Innentemperatur zwischen 55- 60 Grad beträgt (rosa)
6. In der zwischenzeit Spinat putzen und in kaltem Wasser gründlich waschen, trockenschleudern.

7. Sultaninen in etwas Wasser einweichen. Knoblauch schälen und hacken.
8. Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin hellbraun anbraten.
9. Knoblauch in die Pfanne geben und kurz andünsten.
10. Spinat in die Pfanne geben und unter Schwenken 3-4 Minuten braten.
11. Sultaninen ausdrücken und zum Spinat geben.
12. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Muskat dazureiben. Auf eine Platte geben und abkühlen lassen.
13. Kurz vor den Servieren die Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und die Schale mit einer feinen Reibe über den Spinat reiben
14. Spinat auf den Teller geben, das Filet in Scheiben schneiden und zum Spinat servieren

Dessert

Rhabarber-Sorbet mit frischen Erdbeeren



Zutaten

- 1 kg Rhabarber
- 250 g Zucker
- Saft von 1 Zitrone + Zitronenschale
- 250 g Erdbeeren
- Erdbeerlikör und etwas Curacao

Zubereitung

1. Rhabarber putzen, waschen, klein schneiden. Mit 1/8 l Wasser aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.
2. Rhabarber durch ein Sieb ablaufen lassen bzw. leicht auspressen, Saft auffangen und 600 ml abmessen. Mit Zucker und Zitronensaft mischen. So lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Saft abkühlen lassen.
3. Rhabarbersaft in einen hohen Rührbecher gießen. Zunächst ca. 2 Stunden einfrieren. Dann mit dem Schneebesen gut durchrühren oder mit dem Stabmixer pürieren. Wieder einfrieren. Vorgang mehrmals wiederholen.
4. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Mit Erdbeerlikör tränken und etwas ziehen lassen. Mit dem Sorbet anrichten und mit dem Curacao verzieren.

