



## INHALT

<u>EINLEITUNG</u>	<u>10</u>
<u>RIND</u>	<u>18</u>
<u>KALB</u>	<u>36</u>
<u>SCHWEIN</u>	<u>44</u>
<u>LAMM</u>	<u>52</u>
<u>GEFLÜGEL</u>	<u>68</u>
<u>FISCH</u>	<u>76</u>
<u>MEERESFRÜCHTE</u>	<u>92</u>
<u>DESSERTS</u>	<u>128</u>





## GEGARTER LAMMRÜCKEN AU MAXIMILIAN LORENZ

Für 4 Personen — Garzeit: 48 Minuten, gesamt: 1 Stunde 18 Minuten

4 Stück parierter, ausgelöster Rücken vom  
Salzwiesenlamm (Lammlachse, à 150 g)  
200 ml Ziegenmilch  
1 EL Butter  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
1 Knoblauchzehe  
Maldon-Salzflöckchen

Die Lammrückenstücke mit der Ziegenmilch vakuumieren. Den Vakuumbutel in ein warmes Wasserbad legen und den Inhalt bei konstant 62 °C 28 Minuten garen.

Das Fleisch anschließend herausnehmen und trocken tupfen.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Rosmarinzweige, die Thymianzweige und die halbierte, 120 ungeschälte Knoblauchzehe zugeben.

Das Lammfleisch rundherum anbraten und arro-sieren. Zum Schluss mit Salzflöckchen würzen und anrichten.

Uci vololib ustibus pediciae officiliqui blatibus pratessi restrum arumquiate solore vellenis aut et dit que omnis minus nobitem estrum acessuntia pratur, quo consed ma il id minisi nullabor acculparchit ilia ducipsam quam si ident evelest, optibus aperum sita pa simus in rendae abo. Neque arum, eos dellore nonsed ut perum eaturi offictiosti de sum.

### TIPP

Quias earupta quundel mossit odis que corem etur? Qui odignimus siti tecturi bearuptatur? Quia sum qui omnis esequam erat voluptas re.

# KALBSRÜCKEN IM GANZEN MIT SPICY MÖHREN UND GEBRATENEN KRÄUTERSEITLINGEN

Für 4 Personen — Garzeit: 48 Minuten, gesamt: 1 Stunde 18 Minuten

## Für die Möhren

- 1 Bund junge Möhren, mit Grün
- 1 Msp. Chiliflocken
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml Gemüsebrühe
- 75 ml Olivenöl
- ½ TL Salz

## Für den Kalbsrücken

- 600 g Kalbsrücken
- 30 g Butter
- 3 Wacholderbeeren, angedrückt
- 1 Streifen unbehandelte Zitronenschale

## Für die Kräuterseitlinge

- 10 Kräuterseitlinge
- 3 Stiele Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, halbiert

## Außerdem

- Küchengarn
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 25 g Butter
- 50 g Panko (grobe asiat. Semmelbrösel)

Das Wasserbad auf 85 °C vorheizen. Die Möhren waschen und mit 2 cm Grün schälen. Mit den übrigen Zutaten vakuumieren und 1 Stunde garen. Anschließend kühlen.

Das Wasserbad auf 56 °C temperieren. Den Kalbsrücken mit Küchengarn binden und mit den übrigen Zutaten vakuumieren und 1 Stunde garen. Die Möhren während der letzten 30 Minuten im Wasserbad wieder (58 °C) erwärmen.

Die Kräuterseitlinge trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze mit dem Knoblauch und Thymian zusammen von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Butter aufschäumen, das Panko darin goldbraun anrösten und salzen. Den Kalbsrücken aus dem Vakuum nehmen, trockentupfen und in den Pankobröseln wenden. In Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Die Möhren aus dem Vakuum nehmen.

## TIPP

Quias earupta quundel mossit odis que corem etur? Qui odignimus siti tecturi bearuptatur? Quia sum qui omnis esequam erat voluptas re.

6

7





## KABELJAU IN SESAMÖL MIT BULGUR, MANGO UND ROSENKOHL

Für 4 Personen — Garzeit: 48 Minuten, gesamt: 1 Stunde 18 Minuten

### Für den Bulgur

200 g Bulgur  
200 ml Gemüsebrühe

### Für die Mango

1 Mango  
Saft von ½ Limette  
1 Stange Zitronengras, angedrückt

### Für den Rosenkohl

500 g Rosenkohl  
2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss  
30 g Butter  
½ TL Salz

### Für den Kabeljau

4 Kabeljau Loins mit Haut, à 180 g  
2 EL geröstetes Sesamöl  
1 Streifen unbehandelte Orangenschale

### Außerdem

Butter zum Braten  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
3 Stiele Minze

Den Bulgur mit der Gemüsebrühe soft vakuumieren und 30 Minuten quellen lassen.

Das Wasserbad auf 85 °C vorheizen. Die Mango schälen, würfeln und mit den übrigen Zutaten vakuumieren. Den Rosenkohl waschen, putzen und vierteln. Mit den übrigen Zutaten vakuumieren und 20 Minuten garen. Anschließend kühlen.

Das Wasserbad auf 58 °C temperieren. Den Kabeljau mit den übrigen Zutaten vakuumieren und 15 Minuten garen.

Den Bulgur aus dem Vakuum nehmen und in 1 EL Butter anbraten, salzen und pfeffern.

Den Rosenkohl aus dem Vakuum nehmen, in 1 EL Butter anbraten, salzen und pfeffern. Die Minze waschen, trockentupfen und die Blätter fein schneiden.

Zum Anrichten den Bulgur mit Rosenkohl und Mango auf Tellern verteilen. Die Kabeljau Loins aus dem Vakuum nehmen, darauf legen und die Haut behutsam abziehen. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Die Minze darüber streuen.

### TIPP

Quias earupta quundel mossit odis que corem etur? Qui odignimus siti tecturi bearuptatur? Quia sum qui omnis esequam erat voluptas re.

## PFIRSICH-TARTE

Für 4 Personen — Garzeit: 48 Minuten, gesamt: 1 Stunde 18 Minuten

### Für die Pfirsiche

2 Pfirsiche  
½ Vanilleschote, längs halbiert  
200 ml Riesling  
2 EL brauner Zucker

### Für den Boden

100 g Zartbitterschokolade  
50 g Quinoa Pops  
Für die Creme  
100 g Mascarpone  
2 cl Gin  
50 ml Milch

### Außerdem

4 Dessertringe Durchmesser 6-7 cm  
1 EL Pflanzenöl  
8 Stiele Minze

Das Wasserbad auf 65 °C vorheizen. Die Pfirsiche waschen, halbieren und mit den übrigen Zutaten vakuumieren. 30 Minuten garen. Abkühlen.

Für den Boden die Schokolade vakuumieren und zum Schmelzen 5 Minuten in das Wasserbad geben. Schokolade aus dem Wasserbad nehmen, gut abtrocknen und den Beutel aufschneiden. Quinoa Pops zugeben und vermischen. 4 Dessertringe auf Backpapier stellen, innen einölen. Die Masse gleichmäßig einfüllen und andrücken. Kalt stellen.

Für die Mascarponecreme die Mascarpone mit Gin und Milch verrühren und in eine 0,5 l Siphon füllen. Eine Patrone aufdrehen und kalt stellen.

Die Pfirsiche aus dem Vakuum nehmen, die Pfirsiche abziehen und würfeln. Den Sud sirupartig einkochen. Die Minze waschen, trockentupfen und in der Mikrowelle 20 Sekunden trocknen. Im Multizerkleinerer oder im Mörser fein mahlen.

Die Böden aus den Ringen lösen und wieder einsetzen. Die gewürfelten Pfirsiche einfüllen. Die Mascarponecreme darauf spritzen. Auf Teller setzen, Ringe abziehen und mit Minzstaub bestreut servieren.

