



Ali Güngörmüş kocht mit Hans Jörg Bachmeier Heimatgeschmack für Weltenbummler

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Lachsforellen mit Rote-Bete-Tatar & Rettich

von Hans Jörg Bachmeier

Hans Jörg Bachmeier steht mit seiner bodenständigen Küche für das Beste aus Bayern – dabei schlägt er aber gern einen Bogen über alle Grenzen hinweg. Seine weltoffene Art zeigt sich auch bei diesem Rezept: Er bereitet eine heimische Lachsforelle als südamerikanisches Ceviche zu. Und Rote Bete verwandelt er zu einem raffinierten Tatar, das mit Rettich wie eine Lasagne geschichtet wird.

Für die Lachsforelle

- 800 g Lachsforellen-Filets auf der Haut
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL milder Reissessig
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bio-Limette
- 1 Msp. Piment d'Espelette (Chilipulver)

Zubereitung

- Fischfilets von der Haut und dabei in ca. ½ cm dicke, schräge Streifen schneiden. Fisch in eine flache Schüssel legen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Essig und Olivenöl dazugeben.
- Die Limette waschen, trocknen, Schalenabrieb zum Fisch geben. Limettensaft auspressen und ebenfalls hinzufügen.
- Je nach Geschmack zusätzlich mit Piment d'Espelette würzen. Alles gut mischen, dann kaltstellen und ca. 1 Stunde marinieren lassen.

Für das Rote-Bete-Tatar

- 4 mittelgroße Rote Beten
- Meersalz
- 1 EL Mayonnaise (Zutaten und Zubereitung s.u.)
- 1 TL Worcestershire Sauce
- 1 TL Sherry Essig
- 4 Cornichons
- 2 TL Kapern
- 1 Prise Zucker
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Backofen auf ca. 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4 Bögen Alufolie breitlegen. Die Beten waschen und noch nass darauf setzen. Mit etwas Meersalz bestreuen und fest einwickeln. Auf das Ofenblech legen und ca. 90 Minuten im Ofen garen.
Tipp: Mit einem Holzstäbchen testen, ob sie schon weich sind.



- Die weichen Beten aus der Folie nehmen und etwas auskühlen lassen, dann schälen, grob kleinschneiden und in einem Mixer kurz hacken. **Wichtig:** Nicht pürieren!
- Mayonnaise, Worcestershire Sauce, Essig hinzufügen und alles gut verrühren.
- Cornichons und Kapern fein hacken und unterheben.
- Tatar mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rettich

- 1 Rettich (Radi)
- 1 EL Reissessig
- 1 TL Salz
- 1 TL rosa Pfefferbeeren
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung

- Den Rettich putzen, schälen und der Länge nach in feine Scheiben hobeln.
- Mit Reissessig und Salz würzen.
- Rosa Pfefferbeeren in ein Sieb geben und mit den Händen oder einem Löffel vorsichtig durch das Sieb drücken. Zum Rettich geben.
- Olivenöl hinzufügen und alles gut mischen. Rettich ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise

- 1 frisches Eigelb
- 1 frisches Ei
- 200 ml Pflanzenöl
- 1 TL Weißweinessig
- 1 EL mittelscharfer oder scharfer Senf
- ½ TL Salz
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben. Kurz stehen lassen, damit sich die Temperaturen angleichen.
- Zutaten mit einem Stabmixer vorsichtig von unten nach oben ziehen, bis die Mayonnaise abgebunden hat. **Tipp:** Ist sie zu flüssig, dann etwas mehr Öl hinzufügen. Ist sie zu dick, einen Schuss Wasser.
- Mayo individuell abschmecken.

Außerdem

- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 1 Stück frischer Meerrettich
- 1 TL Olivenöl

Anrichten

- Je 2 Scheiben Rettich auf jeden Teller legen.
- Die Hälfte des Rote-Bete-Tatars darauf verteilen.
- Darauf je 2 Scheiben Rettich legen und darauf das restliche Tatar verteilen.
- Tatar mit je 2 Scheiben Rettich abdecken.
- Lachsforellen Ceviche darauf anrichten.
- Schnittlauchröllchen darüber streuen und den frischen Meerrettich darüber hobeln.
- Mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.



Kokoshähnchen mit Belugalinsen & Orangenvinaigrette

von Ali Güngörmüş

Das Essen des Spitzenkochs Ali Güngörmüş strotzt nur so vor Gewürzen, und die mixt er in seiner eigenen, ganz besonderen Art. Diesmal entsteht dabei eine aromenreiche Verbindung aus Kokos, Huhn und Linsen. Tropisches trifft auf die orientalische Geschmackswelt – und das Ergebnis ist überzeugend harmonisch.

Für die Orangenvinaigrette

- 1 TL Zucker
- 300 ml Orangensaft
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Für die Vinaigrette den Zucker in einem Stieltopf karamellisieren.
- Mit dem Orangensaft ablöschen, das Lorbeerblatt dazugeben und die Flüssigkeit auf 1/3 reduzieren.
- Zitrone pressen.
- Das Lorbeerblatt aus dem Sud nehmen, dann den Zitronensaft und das Olivenöl dazugeben, mit dem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Belugalinsen

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 70 g Belugalinsen
- ½ TL Anapurna-Currypulver (alternativ: Madrascurry)
- ½ TL Ras el Hanout (Gewürzmischung)
- 2 EL Balsamicoessig
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 30 g kalte Butter
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

- Butter in einem Topf schmelzen lassen.
- Derweil Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter sanft anschwitzen.
- Linsen waschen, gut abtropfen lassen, in den Topf geben.
- Curry und Ras El Hanout untermischen und die Linsen kurz anschwitzen.



- Mit dem Essig ablöschen, kurz verkochen lassen und mit dem Gemüsefond aufgießen.
- Die Linsen im geschlossenen Topf weichkochen und bei Bedarf mehr Fond dazugeben. Am Ende der Kochzeit mit Salz und Zucker abschmecken.
- Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und am Ende der Garzeit in die köchelnden Linsen rühren, einmal aufkochen lassen.
- Die kalte Butter würfeln, die Linsen vom Herd nehmen und die Butter unterheben. Linsen mit Salz abschmecken.
- Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter sowie die feinen Stiele hacken und unter die Linsen heben.

Für das Kokoshähnchen

- 500 ml Sonnenblumenöl bzw. Bratöl zum Frittieren
- 2 Hähnchenbrustfilets von der Maispoularde (ohne Haut)
- Salz
- 2 EL Mehl
- 100 g Pankomehl
- 100 g Kokosraspel
- 2 Eier

Zubereitung

- Öl in einer Fritteuse, einem hohen Topf oder einer hohen Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen. **Test:** Wenn man einen Holzstab ins Fett hält, sollten kleine Blasen aufsteigen.
- Währenddessen die Hähnchenbrustfilets abtupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und in Mehl wenden.
- Eier verquirlen. Pankomehl und Kokosraspel mischen. Beides in tiefen Tellern bereitstellen.
- Hähnchenstücke durchs Ei ziehen und dann in dem Kokos-Mix wenden.
- Die „Nuggets“ im heißen Öl goldgelb ausbacken. Dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Außerdem

- 200 g Babyspinat

Anrichten

- Spinat putzen, waschen und trockenschleudern.
- Linsen auf Tellern anrichten, den Spinat darauf verteilen und mit der Orangenvinaigrette marinieren.
- Hähnchen-Nuggets darauf geben und sofort servieren.



Rote-Bete-Dal mit Ananas-Hühnchen-Spieß & Chapati

von Ali Güngörmüş und Hans Jörg Bachmeier

Der Weltenbummler Hans Jörg Bachmeier bereitet aus den Resten einen indischen Dal zu - ein Gericht mit Hülsenfrüchten. Ali Güngörmüş unterstützt ihn bei den tropischen Ananas-Hühnchen-Spießen und backt auch noch ein frisches Chapati-Fladenbrot ganz einfach in der Pfanne aus.

Für das Chapati

- 300 g Weizenmehl (alternativ: Chapatimehl aus dem Asia-Supermarkt)
- 2 TL Salz
- 6 EL Pflanzenöl
- 160 ml Wasser
- 5 EL Butter oder Butterschmalz

Zubereitung

- Mehl mit dem Salz mischen, Öl und Wasser hinzugeben.
Tipp: Sollte sich der Teig zu trocken anfühlen, etwas mehr Wasser verwenden.
- Auf einer bemehlten Fläche ca. 3 Minuten lang kneten. Mit einem trockenen Tuch abdecken und mindesten 30 Minuten lang ruhen lassen.
- Den Teig in 10 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Mit einem Nudelholz zu einem ca. 5 mm dicken Teigfladen, der in die beschichtete Bratpfanne passt, ausrollen.
- Die Brote heiß ausbacken, bis sich an der Oberfläche Blasen bilden und sich das Brot aufbläht - das dauert ca. 2 Minuten. Danach wenden und eine weitere Minute backen, dann aus der Pfanne nehmen und mit einem Tuch abdecken.
- Kurz vor dem Servieren die Butter schmelzen. Brote nochmal ohne Fett für max. 20 Sekunden von jeder Seite in der Pfanne erhitzen und dabei goldbraun werden lassen.
- Die Fladen mit einem Pinsel dünn mit flüssiger Butter bestreichen.

Für den Rote Bete-Dal

- 2 EL Butter
- 4 Rote Beten gegart und geschält (siehe Rezept von Hans Jörg Bachmeier)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Portion Belugalinsensalat aus dem Vorgericht
- 1 Portion Orangenvinaigrette aus dem Vorgericht
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ½ Bund frischer Koriander als Garnitur

Zubereitung

- Butter im Topf schmelzen lassen.
- Rote Bete in Würfel schneiden und in der Butter anschwitzen.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Linsensalat, Orangenvinaigrette und Kokosmilch hinzufügen, alles gut mischen und abschmecken.



Für die Ananas-Hühnchen-Spieße

- ½ Ananas
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 4 große Spieße (Holz oder Metall) passend für die Grillpfanne
- 2 EL Pflanzenöl

Zubereitung

- Ananas schälen und in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden.
- Hühnchen in passende, gleich große Würfel schneiden.
- Ananas und Hühnchen abwechselnd auf die Spieße stecken.
- In einer Grillpfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Spieße bei wenig Hitze braten, dabei wenden.

Anrichten

- Koriander waschen, trockenschleudern, Blätter hacken.
- Den Rote-Bete-Dal auf tiefen Tellern verteilen.
- Je 1 Ananas-Hühnchen-Spieß darauf platzieren.
- Gehackten Koriander darüber streuen.
- Die Chapati-Brote halbieren, vierteln und dazu reichen.