

Wilde Gänse und Salbei-Aal

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Sommerlicher Linseneintopf mit Räucheraal Aal in Salzeibutter

Wildentenbrust mit Sojalack und Wildgansragout

Asiatische Spitzkohlrouladen mit geröstetem Blumenkohl

Alle **Zutaten für 4 Personen**,
wenn nicht anders angegeben

Sommerlicher Linseneintopf mit Räucheraal

Zutaten

400 g Grüne oder Braune Linsen
2 Zwiebeln, geschält, gewürfelt
6 El Olivenöl
100 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
2 Zehen geräucherter Knoblauch, angedrückt
30 g Ingwer, geschält, gerieben
50 ml Sojasauce
50 g Miso-Paste
1 El schwarze Sojabohnenpaste
100 g Sellerie, geschält, gewürfelt
100 g Karotten, geschält, gewürfelt
100 g Fenchel, gewaschen, gewürfelt
100 g Zucchini, gewaschen, gewürfelt
50 ml Weißweinessig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für das Topping

3 El Olivenöl
150 g Shitake Pilze, geputzt, geviertelt
1 Stück Zucchini, gewaschen, in groben Würfeln
4 Staudensellerieestangen, gewaschen, halbiert,
1 Prise Zucker
1/2 Bund Petersilie, gewaschen, gehackt

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für den Zitrus-Salat

1 Zitrone, geschält, filetiert

1 Grapefruit, geschält, filetiert

2 Orangen, geschält, filetiert

2 Limetten, geschält, filetiert - alles in eine Schüssel geben und durchmischen

Außerdem

2 Räucheraalfilets in Würfeln

Zubereitung

Linseneintopf

Die Zwiebelwürfel in Olivenöl bei hoher Hitze hellbraun braten und gleich mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, kurz einkochen und mit dem Gemüfefond auffüllen. Das Lorbeerblatt, den geräucherten Knoblauch und den Ingwer dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Die Hitze reduzieren und die Miso-Paste, Sojasauce und die Sojabohnenpaste dazugeben. Für 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Würfel von Sellerie, Karotte, Fenchel und Zucchini dazugeben und die Linsen für weitere 8 Minuten bissfest garen. Von der Hitze nehmen und mit Salz, Pfeffer, dem Weißweinessig und dem ausgetretenen Saft der Zitrus-Filets abschmecken.

Topping

Die Shiitake und die Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit dem Olivenöl zwei Minuten anbraten.

Staudensellerie und Zucker dazugeben, die Hitze ein wenig reduzieren, für weitere drei Minuten anbraten und karamellisieren lassen. Von der Hitze nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der gehackten Petersilie vermischen.

Anrichten

Den Linsensalat in eine Schüssel geben, den Zitrusalat und das Topping darauf anrichten. Die Räucheraalwürfel in einer Schüssel separat dazu servieren.

Aal in Salbeibutter mit gerösteten Nüssen

Zutaten Aal

2 Stück frischer Aal, ausgenommen, abgezogen
2 El Olivenöl
2 El Butter
4 Blätter Salbei
2 Zehen geräucherter Knoblauch angedrückt

Zutaten Salbeibutter mit gerösteten Nüssen

150 g Butter
100 g Haselnüsse geröstet, mit der Pfanne angedrückt oder grob gehackt
100 g Walnüsse geröstet, mit der Pfanne angedrückt oder grob gehackt
4 Salbeiblätter, in Streifen geschnitten
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Aal

Mit einem großen scharfen Kochmesser vier schöne Portionen Aal an der Gräte herunterschneiden. Den Aal mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl, Butter, Salbeiblättern und Knoblauch von jeder Seite 2 – 3 Minuten mit Farbe anbraten. Den Aal aus der Pfanne herausnehmen und mit dem aromatisierten Fett übergießen, zwei Minuten ruhen lassen.

Salbeibutter mit gerösteten Nüssen

Die Butter in einem Topf erhitzen, bis sie nicht mehr schäumt und sich die Molke absetzt. Dann den geschnittenen Salbei, die Hasel- und Walnüsse dazugeben mit Salz und Pfeffer würzen und alles gemeinsam zwei Minuten bei mittlerer Hitze rösten.

Anrichten

Den Aal auf einer Platte anrichten, mit Salbeibutter mit gerösteten Nüssen reichhaltig garnieren.

Rosa Wildentenbrust mit Sojalack und Wildgansragout

Zutaten Wildgansragout

4 El Öl
3 Wildgänsebrüste
3 Stück weiße Zwiebeln, geschält, gewürfelt
250 g Palmkohl
2 El Zucker
1 El Senfkörner
1 El Koriandersamen
1 Lorbeerblatt
50 g geräucherte Wildentenbrust, in feinen Streifen
350 ml Gemüfefond asiatisch (mit Sellerie, Karotte, Shiitake, Koriander, Kardamom, Piment, Sojasauce, Miso-Paste, schwarze Bohnenpaste, Sweet Chili Sauce)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
gereifte Sweet Chili Sojasauce
Stärke

Zutaten Wildentenbrust mit Sojalack

3 El Sojasauce
3 El Wasser
1 El Stärke
10 El gereifte Sweet Chili Sojasauce
4 Wildentenbrüste
Salz
6 El geröstete Cashewkerne
3 El Kokosöl
6 El Popcorn-Mais
3 Prisen Salz
2 Korianderkörner gemörsert

Zubereitung

Wildentenbrust mit Sojalack

Die Sojasauce aufkochen und die in dem Wasser aufgelöste Stärke dazugeben. Alles drei Minuten leicht köcheln unter Rühren abbinden lassen. Von der Hitze nehmen und die gereifte Sweet Chili Sojasauce einrühren.

Die Wildentenbrüste von Sehnen befreien, mit Salz würzen und auf dem Grill von jeder Seite drei Minuten sehr scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und großzügig von allen Seiten mit dem Sojalack bedecken.

Die Hitze im Grill auf das Minimum reduzieren und die Auflaufform einstellen. Auf 52°C Kerntemperatur garen und dabei immer wieder mit dem Lack einstreichen.

Popcorn-Mais mit Öl und Salz in einen Topf mit Deckel geben. Dabei darauf achten, dass die Körner alle flach auf dem Topfboden liegen. Bei hoher Hitze unter

gelegentlichem Bewegen des Topfes erhitzen. Wenn das erste Korn poppt, Koriander dazugeben und die Körner im Topf mit Deckel einmal kräftig durchschütteln. Die restlichen Mais-Körner poppen lassen und danach gegebenenfalls nochmal mit Salz abschmecken.

Wildgansragout

Die Wildgänsebrüste von den Sehnen befreien und in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und gemeinsam mit den Zwiebeln im Öl scharf mit Farbe anbraten. Den Palmkohl entstielen, waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden, dazugeben und mit Farbe anbraten. Die Gewürze und die geräucherte Wildentenbrust dazugeben und drei Minuten mit anbraten. Mit dem passierten Gemüsefond auffüllen und mit geschlossenem Deckel 1,5 h weichschmoren lassen.

Mit Sweet Chili Sojasauce abschmecken und gegebenenfalls mit etwas in etwas Gemüsefond aufgelöster Stärke abbinden.

Anrichten

Das Wildgansragout in eine Schüssel geben. Die Wildentenbrüste auf eine Platte geben und den Sojalack darüber geben. Die Cashewkerne und das Popcorn großzügig darauf verteilen.

Asiatische Spitzkohlrouladen mit Basmatireis und geröstetem Blumenkohl

Zutaten Asiatische Spitzkohlrouladen

- 1 Spitzkohl
- 1 Blumenkohl
- 2 Zehen geräucherter Knoblauch, geschält, fein gewürfelt
- 4 El Kokosöl
- 6 El Cashewkerne, geröstet, grob gehackt
- 4 El gereifte Sweet Chili Sojasauce
- 2 El Reisessig
- 2 El Sake
- 150 g Basmatireis gekocht und abgekühlt
- 3 El eingelegte Jalapeños, gehackt
- 1 Bund frischer Koriander, gehackt
- 1/2 Limette Saft

Zubereitung

Asiatische Spitzkohlrouladen

Pro Portion je zwei Spitzkohlblätter vorsichtig vom Spitzkohl trennen. Den dicken unteren Teil des Strunks herausschneiden und die Blätter zwei Minuten in gut gesalzenem Wasser blanchieren. In Eiswasser geben, abkühlen lassen und über einem Sieb abtropfen lassen. Mit Küchenpapier abtrocknen und flach auf einem Brett ausbreiten.

Für die Füllung den Blumenkohl mit einem Messer abschneiden, sodass man kleine Ministücke erhält. Die Röschen mit Salz würzen in einer großen sehr heißen Pfanne mit dem Kokosöl braten. Wenn der Blumenkohl schon gut gebräunt ist, Chili und Knoblauch dazugeben und solange mitbraten, bis dieser Farbe genommen hat. In eine Schüssel geben, mit den restlichen Zutaten vermengen und nach Gusto mit Reissessig und gereifter Sojasauce abschmecken.

Je drei Esslöffel der Füllung auf ein Spitzkohlblatt geben und in eine länglich runde Form bringen. Den Spitzkohl einmal eng um die Füllung legen, sodass diese nicht mehr zu sehen ist. Dann die Seiten zur Mitte einschlagen und eng weiterrollen. Gegebenenfalls mit Küchengarnt binden. Die fertigen Kohlrouladen auf dem Grill von allen Seiten goldbraun braten.

Anrichten

Die Spitzkohlrouladen auf einer Platte anrichten, mit Koriander garnieren und mit einer kleinen Schale mit gereifter Sojasauce servieren.

Guten Appetit!