

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Koch: Mario Lopez

Meer und Wiese

Zutaten

(4 Portionen)

Für den geschmorten Bull Beef Schlepp

- 1 kg Bull Beef Schlepp
- 200 g weiße Zwiebeln
- 100 g Karotten
- 100 g Gelbe Rüben
- 100 g Sellerie
- 4 Knoblauchzehen
- 8 cl Portwein (rot)
- 2 cl Weinbrand
- 125 ml Rotwein
- 250 ml Gemüsefond
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 1 TL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- Olivenöl und Sonnenblumenöl zum Anbraten

Für die Garnelensuppe (Bisque)

- 100 ml Olivenöl
- 400 ml Wasser
- 100 g Garnelenköpfe und Schale

Quelle: ORF extra

- 100 ml Weißwein
- 8 cl Pernod
- 80 g Sellerie
- 80 g Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 80 g Fenchel
- ½ Lauch
- 1 Tomate
- etwas Safran
- 8 Pfefferkörner (ganz, schwarz)
- 2 Lorbeerblätter
- etwas frische Petersilie
- 1 TL Orangenreduktion (aus eingekochtem Orangensaft, aromatisiert mit etwas Zimt, Nelken und Sternanis)
- 50 g kalte Butter (kleine Stücke)

Für die confierten Tomaten

- 700 g Bio Cherry Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Thymianzweig
- Olivenöl

Für Meer und Wiese

- 4 Nudelblätter
- 4 Jakobsmuscheln
- 4 Garnelen
- 1 Zitrone (Saft)
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- ein Schuss Gemüsefond
- 200 g Igelstachelbart Pilze
- 8 Blätter Schwarzkohl

Für die Garnitur

- etwas Rettich-Kresse
- etwas Knoblauch-Kresse

Zubereitung

- 1.** Zu Beginn den Bull Beef Schlepp mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Mischung aus Oliven- und Sonnenblumenöl in einem Schmortopf scharf anbraten. Wenn der Schlepp auf allen Seiten schön goldbraun gebraten ist aus dem Topf nehmen.
- 2.** Für die confierten Tomaten die Cherry Tomaten in eine tiefe Backform geben und anschließend mit Olivenöl begießen, bis sie zur Hälfte bedeckt sind. Die vier Knoblauchzehen zerdrücken und gemeinsam mit dem Pfeffer, einem Lorbeerblatt, einem Rosmarinzweig und etwas abgezupftem Thymian zu den Tomaten in die Form geben. Alles gemeinsam zugedeckt bei 120° C Umluft für eine halbe Stunde ins Rohr geben.
- 3.** Für die Garnelensuppe die Garnelen schälen und die Köpfe entfernen. Die Schale sowie die Köpfe nicht wegwerfen, da sie noch für die Garnelen Suppe benötigt werden. Die Garnelen derweil wieder im Kühlschrank kaltstellen.
- 4.** Nun für die Suppe die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Sellerieknolle ebenso schälen und in größere Würfel schneiden (ca.1x1cm). Den Fenchel halbieren und den Strunk entfernen, die Tomate in Viertel schneiden und die Petersilie hacken.
- 5.** In einem Topf mit etwas Olivenöl die Garnelenköpfe sowie die Schale kurz scharf anbraten. Anschließend die Schalotten sowie den Knoblauch hinzufügen und kurz anschwitzen. Nun den Fenchel, Sellerie, Tomaten und Lauch sowie alle Gewürze hinzufügen und scharf anbraten.
- 6.** Nun alles mit Pernod und Weißwein ablöschen und anschließend mit Wasser aufgießen. Alles gemeinsam abgedeckt bei mittlerer Hitze weichkochen. Sobald das Gemüse schön weich ist die Garnelenköpfe und Schale herausnehmen, den Rest pürieren und abseihen.
- 7.** Für das Fleisch die weißen Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten, die gelben Rüben und den Sellerie ebenso schälen und in etwas größere Würfel schneiden (ca.1x1cm). Die Zwiebeln, den Knoblauch und das Gemüse im Topf vom Schlepp in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Thymian, den Rosmarin, die Wacholderbeeren und die Lorbeerblätter hineingeben und alles scharf anbraten.
- 8.** Nun den Schlepp wieder zum Gemüse in den Topf geben, mit Weinbrand, Rotwein und Portwein ablöschen, mit dem Gemüsefond aufgießen und anschließend auf mittlerer Hitze bis zur Hälfte einreduzieren lassen. Dann zudecken und bei 120° C Umluft für etwa 3-4 Stunden im Rohr schmoren. Danach den Bull Beef Schlepp wieder aus dem Schmortopf nehmen, das Gemüse mit dem Saft pürieren and anschließend den Saft abseihen.

10. Den Igelstachelbart Pilz vom Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden. Nebenbei in einem Topf Wasser zum Kochen bringen, das Wasser etwas salzen und die Nudelblätter darin bissfest kochen.

12. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Garnelen und Jakobsmuscheln scharf anbraten und zum Schluss ein klein wenig Butter, Zitronensaft und einen Schuss Gemüsefond hinzufügen. Anschließend die Meerestiere mit dem Saft aus der Pfanne nehmen und den Igelstachelbart Pilz sowie den Schwarzkohl in die Pfanne geben und kurz in etwas Olivenöl schwenken.

13. Vor dem Anrichten bei der Garnelensuppe etwas kalte Butter sowie die Orangenreduktion hinzufügen und mit dem Pürierstab aufschäumen. Dann das Fleisch, das Gemüse, die Garnelen, die Jakobsmuscheln und die Tomaten anrichten, etwas Sauce vom Schlepp und ein wenig Schaum von der Garnelensuppe darüber geben und mit der Rettich- und Knoblauch Kresse garnieren.