



für Leib &  
Seele

## *Pochierte Gewürzbirnen*

### >>> ZUTATEN

4 Portionen

2 Birnen  
500 ml Riesling  
100 ml Apfelsaft  
100 ml Wasser  
Saft von 1 Orange und ½ Zitrone  
100 g Zucker  
1 Vanilleschote  
1 Sternanis  
1 Lorbeerblatt  
1 Scheibe Ingwer  
1 Zimtstange  
1 Prise Melange Noir ( schwarze  
Pfeffermischung )

### >>> WISSENSWERT

#### >>> ZUBEREITUNG

Aus Riesling, Säften , Wasser und Gewürzen einen Sud kochen.

Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.  
In den Gewürzsud legen und mit etwas Biss darin garziehen ,im Sud erkalten lassen.

### >>> ANRICHTEN



für Leib &  
Seele

## *Feigensendressing*

### >>> ZUTATEN

125 g Tessiner Feigensenf  
100 g Senf, mittelscharf  
150 ml Rotweinessig  
500ml Wasser  
500 ml Maiskeimöl  
100 ml Olivenöl  
12 g Salz  
frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

### >>> WISSENSWERT

Die Salatsauce ist gut verschlossen im Kühlschrank 1 Monat haltbar und sogar Vegan

### >>> ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und zu einer homogenen Sauce verarbeiten oder mit dem Pürierstab aufmixen.

In einem gut verschließbaren Glas etc. im Kühlschrank aufbewahren und vor jedem Gebrauch gut schütteln.

Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Essig und Ölsorten,frischen Kräutern und zb. frischen Himbeeren.

Etwas reduzierter Geflügel oder Kalbsfond macht sich ebenfalls sehr gut in dieser Salatsauce .

### >>> ANRICHTEN



für Leib &  
Seele

## *Feldsalat mit Räucherforellenrilette*

### >>> ZUTATEN

#### Für 2 Portionen

100 g kleiner Feldsalat, geputzt,  
gewaschen und  
trockengeschleudert

200 g kaltgeräuchertes  
Forellenfilet, Haut und grobe  
Gräten entfernt

1 TL fein geschnittener  
Schnittlauch plus etwas zum  
Garnieren

1 TL Dillspitzen, grob  
geschnitten, plus etwas zum  
Garnieren

Salz, Zitronensaft, Cayennepfeffer  
oder Piment Espelette

100 ml Feigensenfdressing

1 EL kleine, geröstete  
Brotwürfelchen

### >>> WISSENSWERT

Am Besten nimmt man kaltgeräucherte Fische, da sie viel saftiger und milder sind als heissgeräucherte. Sehr gut schmeckt das Rilette, wenn man noch feine Würfelchen eines säuerlichen Apfels darunterhebt. Anstelle oder zusätzlich zum Feldsalat passen natürlich auch alle Wintersalate. Walnußkerne oder gerösteter Sesam schmeckt ebenfalls sehr gut dazu.

### >>> ZUBEREITUNG

Das Forellenfilet in eine geeignete Schüssel zupfen, dabei nochmals sichtbare Gräten entfernen.

Sauerrahm zum Fisch geben, mit Salz, Zitronensaft, Cayenne vorsichtig würzen und mit einer Gabel gut vermengen. Kräuter unterheben und kurz durchziehen lassen.

### >>> ANRICHTEN

Feldsalat mit etwas Feigensenfdressing anmachen und auf Teller anrichten. Mit Hilfe zweier Esslöffel aus dem Forellenrilette schöne Nocken formen und neben den Salat setzen. Mit den Brotwürfelchen bestreuen und mit den Kräutern dekorieren.



für Leib &  
Seele

## *Wildgewürz*

### >>> ZUTATEN

60 g Schwarze Pfefferkörner  
120 g Pimentkörner  
60 g Wacholderbeeren  
30 g Kümmelsamen  
150 g Korianderkörner

### >>> WISSENSWERT

Je nach persönlichem Geschmack kann das Wildgewürz noch mit Sternanis, Zimt und Kardamom ergänzt werden.

### >>> ZUBEREITUNG

Alle Gewürze in einer entsprechend großen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zart zu duften beginnen. Dabei die Pfanne in gleichmäßigen Abständen schwenken und darauf achten, dass die Gewürze nicht übereinander liegen.

Gewürze aus der Pfanne auf eine Platte schütten, völlig auskühlen lassen und in einem Mörser grob zerstoßen.

Gewürze in eine Gewürzmühle füllen und nach Bedarf frisch mahlen oder in einem dunklen Schraubglas mit gut schließendem Deckel aufbewahren.

### >>> ANRICHTEN



für Leib &  
Seele

## *Selleriepüree*

### >>> ZUTATEN

#### Für 4-6 Portionen

200 g Knollensellerie  
80 g kalte Butterwürfel  
Salz, Muskat  
1 EL Braune Butter

### >>> WISSENSWERT

Das Rezept kann auch sehr gut mit Pastinaken, Petersilenwurzeln, Topinambur oder Karotten zubereitet werden.

Das aromatische Kochwasser für Saucen, Suppen oder die Zubereitung von Risotto verwenden oder Kartoffel darin garen.

### >>> ZUBEREITUNG

Sellerie schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Gemüse in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, dann abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.

Sellerie im Topf noch etwas ausdampfen lassen, dann mit der Butter und braunen Butter in einem Mixer ( Thermomix ) sehr fein mixen. Eventuel noch etwas Kochwasser zugeben und mit Salz und Muskat abschmecken.

### >>> ANRICHTEN



für Leib &  
Seele

## *Medaillon vom Hirschkalbsrücken in Gewürzbacon*

### >>> ZUTATEN

#### Für 2 Portionen

2 Medaillons vom Hirschkalb à  
160 g ca. 1 Stunde vor der  
Zubereitung aus dem Kühlschrank  
gelegt  
2 Scheiben Bacon ( milder  
Frühstücksspeck )  
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian  
2 Prisen Wildgewürz, mittelfein  
gemahlen  
1 Abrieb einer unbehandelten  
Orange  
Salz  
Küchengarn zum Binden  
Pflanzenöl zum Anbraten  
50 g Butter

#### Schnelle Portweinsauce

100 ml Portwein  
100 ml Rotwein  
1 Schalotte, geschält und in  
Streifen geschnitten  
1 TL eiskalte Butterwürfelchen

### >>> WISSENSWERT

Anstelle von Bacon kann auch Fetter Speck oder Lardo verwendet werden.  
Durch die Kräuter und Gewürze wird das Fleisch wunderbar aromatisiert.

Fragen Sie im Restaurant Ihres Vertrauens nach fertiger Wildjus oder stellen Sie  
eine Sauce auf Vorrat her.

### >>> ZUBEREITUNG

Den Bacon auf ein Brett legen, und das mittelgrob gemahlene Wildgewürz  
dezent darauf verteilen. Etwas Orangenabrieb auf den Bacon geben und ein  
paar Thymianblättchen und Rosmarinnadeln darauf verteilen.

Die Hirschkalbmedaillons in den Bacon einrollen und mit dem Küchengarn in  
Form binden, Medaillons leicht salzen.

Eine entsprechend große Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben und das Fleisch  
rundum schön braun anbraten, die Butter zugeben und das Fleisch mit der  
aufschäumenden Butter öfter übergießen. Die Medaillons auf ein Gitter geben,  
einen Teller darunterstellen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad  
Ober/Unterhitze in 20 Minuten rosa garen ( 57 Grad Kerntemperatur )  
Ofentüre leicht öffnen und das Fleisch noch 8 Minuten ruhen lassen,  
Küchengarn entfernen.

Für eine schnelle Sauce, den Bratensatz der Pfanne mit den beiden Weinsorten  
ablöschen. Schalotten zugeben und reduzieren, bis nur noch 2 Esslöffel  
Flüssigkeit übrig sind. Durch ein feines Sieb in ein kleines Töpfchen passieren  
und gut ausdrücken, erneut erhitzen, die kalte Butter einschwenken und die  
Sauce so etwas binden.( die Sauce sollte nicht mehr kochen )

### >>> ANRICHTEN

Medaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten, Sauce angießen, mit  
Selleriepüree und blanchierten, in etwas Butter geschwenkten  
Rosenkohlblättern servieren.



für Leib &  
Seele

## Kürbiskern-Eisparfait

### >>> ZUTATEN

Für 4-6 Portionen

2 Eigelb  
1 Ei  
50 g Zucker  
1 Vanillemark  
1 Msp. Johannisbrotkernmehl  
2 EL Kürbiskernöl  
2 EL Zuckersirup  
250 ml geschlagene Sahne  
20 g geröstete, grob gehackte  
Kürbiskerne

### >>> WISSENSWERT

### >>> ZUBEREITUNG

Eier und Eigelbe mit Zucker in eine Metallschüssel mit rundem Boden geben. Mit einem Schneebesen über Wasserdampf dickcremig aufschlagen. Vom Dampf nehmen, Johannisbrotkernmehl zugeben und kaltschlagen. Kernöl mit Zuckersirup einarbeiten und die geschlagene Sahne in 3 Portionen unterheben.

In eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form füllen, mehrmals kurz auf ein Küchentuch aufstossen, damit keine Lufteinschlüsse entstehen und im Tiefkühlfach über Nacht durchfrieren lassen.

### >>> ANRICHTEN

Parfait in dicke Scheiben schneiden und auf einem entsprechenden Teller anrichten. Mit grob gehackten Pistazien und etwas Kürbiskernöl dekorieren. Dazu passt ein Orangen oder Birnenragout sehr gut.