

EINGELEGTER BRATSAIBLING MIT KARTOFFELESPUMA UND GURKENKAVIAR

von Laurenc Kugel - Hotel Gasthof Adler aus Oberdorf



www.fraenkel-fn.de

BRATSAIBLING // ZUTATEN

// 2 Saiblinge // 250 ml Branntweinessig // 250 ml Wasser // 10 g Salz // 40 g Zucker
// 2 Kleine Zwiebeln // 2 Lorbeerblätter // 4 g Schwarzer Pfeffer ganz // 4 g Wacholderbeeren

// ZUBEREITUNG

Den Saibling filetieren und in eine gewünschte Form zurechtschneiden.

Alle Filets leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von beiden Seiten schön goldbraun anbraten. Den gebratenen Fisch mit dem Einlegefond übergießen und kühlstellen.

KARTOFFELESPUMA // ZUTATEN

// 500 g mehligkochende Kartoffeln // 200 ml Sahne // 100 ml Milch // 50 g Butter
// Salz und Pfeffer // Muskatnuss // 1 Sahnesiphon und 2 Gaskapseln

// ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Dies dauert etwa 15-20 Minuten.
2. Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder sehr fein pürieren, um eine glatte Konsistenz zu erhalten.
3. In einem Topf die Sahne, Milch und Butter erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Diese Mischung mit den gepressten Kartoffeln verrühren, bis ein glattes Püree entsteht.
4. Das Püree mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.
5. Das Kartoffelpüree durch ein feines Sieb streichen, um sicherzustellen, dass keine Klümpchen vorhanden sind. Dies ist wichtig, damit das Espuma im Siphon eine glatte Textur erhält.
6. Das glatte Püree in den Sahnesiphon füllen. Zwei Gaskapseln aufschrauben und den Siphon gut schütteln, um die Mischung mit dem Gas zu vermengen.

#fränkelig



GURKENKAVIAR // ZUTATEN

- // 200 ml Gurkensaft (frisch gepresst oder aus dem Supermarkt)
- // 2 g Agar-Agar // 200 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl), gut gekühlt
- // Salz und Pfeffer nach Geschmack

// ZUBEREITUNG

1. Das Pflanzenöl in ein hohes Glas oder einen Behälter füllen und mindestens 30 Minuten im Gefrierfach kühlen. Das Öl sollte sehr kalt, aber nicht gefroren sein.
2. Die Gurke schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Stücke in einem Mixer oder Entsafter zu Saft verarbeiten. Den Saft durch ein feines Sieb passieren, um eine klare Flüssigkeit zu erhalten.
3. Den Gurkensaft in einem kleinen Topf erhitzen und das Agar-Agar einrühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und etwa 1-2 Minuten köcheln lassen, bis das Agar-Agar vollständig gelöst ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den heißen Gurkensaft mit einer Pipette oder einem kleinen Löffel tropfenweise in das kalte Öl geben. Die Tropfen verfestigen sich sofort zu kleinen Kügelchen, die wie Kaviar aussehen.
5. Die Gurkenkügelchen mit einem Sieb aus dem Öl abseihen und kurz mit kaltem Wasser abspülen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

KRÄUTERÖL // ZUTATEN

- // 250 ml hochwertiges Olivenöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- // Eine Handvoll frische Kräuter nach Wahl (z.B. Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Petersilie)
- // 1-2 Knoblauchzehen (optional) // Salz und Pfeffer nach Geschmack (optional)

// ZUBEREITUNG

1. Die frischen Kräuter waschen und gut trocknen. Es ist wichtig, dass die Kräuter vollständig trocken sind, um Schimmelbildung zu vermeiden. Die Blätter von den Stielen zupfen.
2. Wenn du Knoblauch verwenden möchtest, die Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken, um das Aroma freizusetzen.
3. Das Öl in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze erwärmen. Es sollte warm, aber nicht heiß sein (nicht über 60°C), damit die Kräuter ihr Aroma abgeben, ohne zu verbrennen.
4. Die vorbereiteten Kräuter und den Knoblauch in das warme Öl geben. Das Öl vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen. Die Kräuter sollten mindestens 1-2 Stunden im Öl ziehen, um ihr volles Aroma zu entfalten.
5. Das Öl durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen, um die Kräuter und den Knoblauch zu entfernen.
6. Das fertige Kräuteröl in eine saubere, trockene Flasche oder ein Glas füllen. Gut verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.

INDISCHES FINGERFOOD

mit Litty Chirayil



www.fraenkel-fn.de

SAMOSAS // ZUTATEN (FÜR 12 STÜCK)

TEIG // 400 g Weizenmehl // 1 TL Ajwain / Carom Seeds // 1 TL Salz // 2 EL Ghee // Wasser für den Teig

FÜLLUNG // 1 EL Koriandersamen // 1 EL Fenchelsamen // 1 EL Kreuzkümmel // 20 g Ingwer

// 2-4 Grüne Chilischote // 8 Kartoffeln (mittel groß) // 50 g Erbsen // ½ TL Kurkuma

// Eine Handvoll Korianderblätter // Salz // Öl zum frittieren // ½ TL Pfeffer // 1 TL Chat Masala

// ½ TL Garam Masala // 1 EL Kasuri Methi (Bockshornkleebblätter)

// ZUBEREITUNG

1. Mehl, Ajwain, Salz und Ghee gut vermischen, danach ausreichend Wasser zufügen und verkneten. Es sollte ein leicht dicker Teig sein, der nicht an den Händen klebt, sich aber gut ausrollen lässt. Anschließend mit einem Tuch abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Kartoffeln schälen und weichkochen
3. Alle Gewürze grob mahlen. Ingwer, grüne Chilis und Korianderblätter fein hacken.
4. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, Ingwer und Chili zugeben und kurz anrösten. Gemahlene Gewürze und gekochte Kartoffeln, Erbsen, Kurkuma und Salz zugeben und vermischen. Korianderblätter, Kasurimethi, Chat Masala, Garam Masala und Pfeffer dazugeben und wieder gut vermischen. Die Masse anschließend kurz abkühlen lassen.
5. Walnussgroße Teigstücke oval ausrollen und dann halbieren. Jede Hälfte zu einem Kegel formen. Die Füllung in die Teigtaschen füllen und verschließen.
6. Die Samosa Teigtaschen in heißem Öl frittieren.

PARIPPU VADA - LINSEN SNACK // ZUTATEN

// 200 g Gelbe Erbsen geschält // 4 Schalotten, fein gehackt // Ca. 20g Ingwer, fein gehackt

// 1 Grüne Chilischote, fein gehackt // Ein Stängel Curryblätter, fein gehackt // 1 TL Fenchel Pulver

// ½ TL Chili Flakes // Ca. 1 TL Salz

// ZUBEREITUNG

1. Die Linsen 2 Stunden in Wasser einweichen, dann das Wasser abtropfen und in einem Mixer grob pürieren.
2. Alle Zutaten gut vermischen, zitronengroße Kugeln formen. Jede Kugel in der Handfläche leicht andrücken.
3. In heißem Öl frittieren.

#fränkelig



INDISCHES FINGERFOOD

mit Litty Chirayil



www.fraenkel-fn.de

KORIANDER-MINZE CHUTNEY // ZUTATEN

// 2 Handvoll gehackte Korianderblätter // $\frac{1}{4}$ Mal Minzblätter von Koriander // 1-2 grüne Chilischoten
// 200 g Joghurt // 1 Esslöffel Ingwer-Knoblauch-Paste // $\frac{1}{4}$ Teelöffel Kreuzkümmel // 1 Teelöffel Salz
// 1 TL Zucker

// ZUBEREITUNG

Um ein Chutney zuzubereiten, werden die oben genannte Zutaten zu einer glatten Paste gemahlen.

KOKOS-MANGO CHUTNEY // ZUTATEN

// 200 g frische Kokosnuss // $\frac{1}{2}$ grüne Mango // 1 Schalotte // 5 g Ingwer
// 1 TL Chilipulver oder 1 Chilischote // 1 TL Salz // Etwas Curryblätter

// ZUBEREITUNG

Die oben genannten Zutaten mit etwas Wasser im Mixer glatt pürieren.

#fränkelig
♥

RINDERROULADE

von Ralf Sandner - Fränkel Kochstudio



www.fraenkel-fn.de

// ZUTATEN (FÜR 8 PORTIONEN)

**// 8 Rinderrouladen (je.ca 140g) // 2 Zwiebeln // 4 Gewürzgurken // 4 EL Senf mittelscharf
// 12 Scheiben Frühstücksspeck // 2EL Butterschmalz oder Öl
// 1 Stück Knoblauch // ½ Stange Lauch // 1 Karotte
// Ca. 375 ml Rotwein // 1 EL Tomatenmark // Speisestärke // ½ L Rinderfond**

// ZUBEREITUNG

1. Die Rinderrouladen mit Küchentrepp trocken tupfen. Zwiebeln in Halbmonde, Gewürzgurken in Längsstreifen schneiden.
2. Die ausgebreiteten Rouladen dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Auf jede Roulade mittig in der Länge, 1/8 Zwiebel und 1 1/2 Scheiben Frühstücksspeck sowie 1/2 (evtl. mehr) Gurke verteilen.
3. Nun von beiden Längsseiten etwas einschlagen, dann einrollen und mit dem Küchengarn wie ein Postpaket verschnüren oder mit Zahnstochern fixieren.
4. In einem Schmortopf das Butterschmalz/Öl heiß werden lassen und die Rouladen rundherum darin anbraten. Und dann wieder herausnehmen.
5. Den Sellerie, die restliche Zwiebel, Lauch und Möhren kleinschneiden und im Topf anbraten. Sobald sie halbwegs „braun“ sind, das Tomatenmark dazugeben und kurz rühren. Ein ¼ vom Rotwein angießen, alles los lösen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Sobald das Gemüse dann wieder trockenbrät, wieder eine Schicht Wein angießen, kurz rühren und weiter verdampfen lassen. Dies wiederholen, bis die 1/2 Flasche Wein aufgebraucht ist. Auf diese Art wird das Röstgemüse sehr braun (gut für den Geschmack und die Farbe der Soße), aber nicht trocken.
6. Am Schluss mit dem Rinderfond, etwas Salz und Pfeffer aufgießen dann die Rouladen dazu geben. Den Deckel auflegen. Den Topf entweder auf kleine Flamme stellen oder bei ca. 160 °C Ober-/Unterhitze in den Backofen für 1 1/2 Stunden geben. Ab und zu evtl. etwas Flüssigkeit zugießen.
7. Nach 1 1/2 Stunden testen, ob die Rouladen weich sind (einfach mal mit dem Kochlöffel ein bisschen draufdrücken, sie sollten sich willig eindrücken lassen - wenn nicht, noch eine halbe Stunde weiterschmoren). Dann vorsichtig aus dem Topf heben und warm stellen.
8. Die Soße durch ein Sieb geben und wieder aufkochen lassen. Ca. 1 EL Senf mit etwas Wasser und der Speisestärke gut verrühren, in die kochende Soße nach und nach unter Rühren gießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße nochmal mit Salz, Pfeffer, Rotwein und Gurkensud abschmecken.

#fränkelig



KITCHEN UNPLUGGES
von Mario Enchelmaier



www.fraenkel-fn.de

Kitchen Unplugged

MARIOS NATURKÜCHE



OMAS AUFGEPASST...

Ofen-Bratkartoffel-Salat | Heggelbacher Speck
Brotknusper Gedöns | Saure Zwiebel
Majos-Majo

Kitchen Unplugged

MARIOS NATURKÜCHE

Kochinspiration

OMAS AUFGEPASST...

Ofen-Bratkartoffelsalat

Kartoffelsalat ist ein ursprüngliches Gericht und erinnert oft an die Oma, die ihn so gut macht, dass man ihn unmöglich nachkochen kann. Alles, was emotional ist, kann man unmöglich nachmachen, deshalb lege ich mich nicht mit Oma an.

Mein Kartoffelsalat ist eine Ableitung aus den besten Überbleibseln wie zum Beispiel Ofenkartoffelspalten oder Bratkartoffeln. Die Röststoffe machen daraus einen echten Umami-Kartoffelsalat, ganz ohne Maggi.

Zutaten

Festkochende Kartoffeln mit Schale, Rote Zwiebeln, Liebstöckel, Apfelessig, Grober Senf, Sonnenblumenöl, Honig, Salz, Pfeffer, Bio Bodensee-Sojasauce

Zubereitung

Lauwarm geröstet in der gusseisernen Pfanne oder frisch aus dem Ofen wird der Kartoffelsalat auf einmal ganz einfach und geschmacklich vielschichtiger. Nachdem die kalte rustikale Vinaigrette direkt auf die heißen Kartoffeln kommt, ist der Kartoffelsalat 2.0 schon fertig. Viel mehr brauchen wir nicht, um glücklich zu sein.

AGNOLOTTI UND BETE

von Kevin Leitner - Hotel Restaurant Kaiserhof aus Ravensburg



www.fraenkel-fn.de

AGNOLOTTI // ZUTATEN (FÜR 8 PORTIONEN)

// 1 Kg Semolina Mehl // 420g Eier // 180g Eigelb // 50g Olivenöl // 12g Salz

// ZUBEREITUNG

Die Eier mit dem Salz mischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank stehen lassen.
Anschließend die Ei Salz Mischung mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine zu einem homogenen Teig kneten und vakuumieren.

OCHSENSCHWANZFÜLLUNG // ZUTATEN

// 500g geschmorter Ochsenschwanz gezupft // 1 Zehe Knoblauch // 1 Zwiebel
// Olivenöl // 200g Kalbsjus // Salz, Pfeffer

// ZUBEREITUNG

Für die Agnolotti Füllung die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.
Anschließend in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen und den gegarten, gezupften Ochsenschwanz hinzufügen. Das Ganze nun mit Kalbsjus ablöschen und einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel abfüllen.

EINGELEGTE BETE // ZUTATEN

// 2 kg Rote Bete // 2 EL Kümmel // 2 EL Koriandersaat // Salz

// ZUBEREITUNG

Die Bete waschen und ungeschält im kräftigen Salzwasser mit Kümmel und Koriander für ca. 40 min. kochen. Je nach Größe der Bete kann die Kochzeit variieren. In Eiswasser abschrecken und anschließend schälen.

#fränkelig



EINLEGE-SUD // ZUTATEN

**// 2 Stk. Zwiebeln // 3 EL Brauner Zucker // 2 EL Kümmel ganz // 2 El Koriandersaat
// 0,5 L Weißwein // 1 L Apfelsaft // 0,4 L Apfel Essig**

// ZUBEREITUNG

Zwiebeln in feine Streifen schneiden und mit braunem Zucker einem Topf karamellisieren, anschließend mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen und Gewürze hinzufügen.

Die Flüssigkeit für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss abpassieren und heiß über die geschälten Bete geben.