

Rezepte «SRF bi de Lüt – Männerküche» 2018

Coquilles St. Jacques auf Rucola-Granatapfel-Salat mit Morchel-Rinder-Carpaccio

Vorspeise von Daniel Löffel

Für 4 Personen

Morchel-Rinder-Carpaccio

- 1-2 EL Olivenöl
- 200 g Morcheln, in Viertel geschnitten
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer aus der Mühle
- 2 cl Sherry oder rauchig/fruchtiger Whisky
- ½ kg Rinderfilet oder Rinderhuf
- Olivenöl

Das Fleisch muss 1-2 Tage im Voraus zubereitet werden. Das Feinschneiden des Fleisches gelingt am besten, wenn das Fleischstück nur leicht angetaut ist.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Morcheln zugeben und 5 Min. dämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sherry oder Whisky ablöschen und zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.

Sobald die Morcheln ausgekühlt sind, in das Fleisch eine Öffnung schneiden und die Morcheln in die Öffnung pressen, dazu einen Kellenstiel zur Hilfe nehmen. Das Fleisch mit Olivenöl einreiben. Auf ein Stück Klarsichtfolie geben und möglichst satt, luftdicht einpacken. 1-2 Tage in den Tiefkühler legen.

Granatapfel-Baguettes

- 500 g Weissmehl
- 1 TL Salz
- 1 P Trockenhefe
- 3 ½ dl Wasser
- 2 EL Granatapfelkerne

Mehl mit Salz und Trockenhefe in Teigschüssel geben und mischen. Eine leichte Vertiefung bilden. Wasser zugeben und von der Mitte her zu einer Teigmasse rühren. Den Teig gut kneten, bis er glatt und luftig ist (Teig in die linke Hand nehmen und mit einem scharfen Messer einen Schnitt machen – Luftlöcher). Mit einem feuchten Tuch bedeckt bei Zimmertemperatur ums Doppelte aufgehen lassen.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und halbieren, auf die Ablage legen, die Luft ausdrücken und leicht auseinanderziehen. Die Hälfte der Granatapfelkerne auf den Teig verteilen.

Den Teig aufrollen. Auf der Ablage die restlichen Granatapfelkerne auslegen und die Teigrollen darauf zu einem Baguette rollen. Diese auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen. Mit einem Messer mehrmals leicht einschneiden.

Das Blech in den Backofen schieben, den Backofen auf 200 Grad programmieren und die Baguettes 30 Min. backen.

Die Baguettes aus dem Backofen nehmen, auskühlen lassen und kurz vor dem Servieren aufschneiden.

Coquilles St. Jacques auf Rucola-Granatapfel-Salat

- 1 Mango
- 1 Granatapfel
- 1 EL Chilifäden, für Salatdeko
- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 3 EL weisser Balsamico-Essig
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle
- 3-4 Zweige Petersilie, fein geschnitten
- 80 g Rucola, gewaschen, abgetropft, lange Stiele eingekürzt
- 1-2 EL Olivenöl
- 4 Stk. Coquilles St. Jacques / Jakobsmuscheln je auf einer Seite fein eingeschnitten (längs und quer)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Mango, schälen, halbieren, Stein entfernen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Granatapfel, klopfen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne auslösen. Ein paar Granatapfelkerne für die Dekoration beiseitestellen. 2 EL Granatapfelkerne für die Baguettes beiseitestellen. Die restlichen Granatapfelkerne zu den Mangowürfeln geben.

Olivenöl in eine Schüssel geben. Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Petersilie zugeben und verrühren.

Kurz vor dem Servieren den Rucola in die Salatsauce geben, sorgfältig mischen und auf Suppen- oder Vorspeisetellern anrichten.

Olivenöl in der beschichteten Pfanne erhitzen. Coquilles St. Jacques zugeben und je 2-3 Minuten rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Rucolasalat in Suppenteller mit breitem Rand oder einem Vorspeiseteller anrichten. Die Coquilles St. Jacques darauf anrichten und mit Chilifäden bestreuen. 2-3 Baguette-Scheiben und 2-3 Carpaccio-Scheiben dazu anrichten. Mit Granatapfelkernen ausgarnieren.