

Rezepte Kochabend 17.04.2026

Löffelführung: Marko

- Paprikasuppe mit Garnelen-Buletten
- Thunfisch unter Kräuterkruste mit Wasabi-Kartoffelcreme & Soja-Reduktion
- Rhabarber-Granita
- Crepinette vom Bison mit Rotwein-Pfeffersauce und Semmel-Pilz-Knödel
- Topfen-Mohn-Knödel mit Früchten der Saison

Paprikasuppe mit Garnelen-Buletten

Fertig in 35 Minuten plus Garzeit 25 Minuten plus Kühlzeit 20 Minuten

ZUTATEN Für 4 PORTIONEN

8 Garnelen (tiefgekühlt, (ohne Kopf, mit Schale, à 50 g))

500 g weiße Zwiebeln

1000 g gelbe Paprikaschoten

60 g Butter

1 Tl Madras-Currypulver

Salz

Zucker

300 ml Wermut (Noilly Prat)

800 ml Geflügelfond

6 Stiele Dill

2 Msp. Cayennepfeffer (Kl. M)

2 Bio-Eiweiß (Kl. M)

4 El Sesamsaat (geröstet)

6 El Olivenöl

4 El Kokosraspel



ZUBEREITUNG

1. Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, vierteln, entkernen, in feine Streifen schneiden. Butter im Topf zerlassen, Zwiebeln darin bei milder Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Paprika zugeben, mit Curry bestäuben und weitere 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Mit Wermut auffüllen und stark einkochen. Fond zugießen, zugedeckt 15-20 Minuten schwach kochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen, dabei gut durchdrücken.
2. Für die Buletten das Messer und das Gefäß des Blitzhackers 10 Minuten ins Gefrierfach legen. Garnelen schälen, am Rücken entlang leicht einschneiden und entdarmen. Garnelen fein würfeln und kalt stellen. Dillstängel abzapfen und fein schneiden.
3. Garnelen und Dill in den Blitzhacker geben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Eiweiß zugeben und alles kurz mixen. 1 Tl Sesamsaat mit der Masse verrühren, ca. 20 Minuten kalt stellen.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Garnelenmasse 2 Buletten formen. Im Öl bei mittelstarker Hitze 1-2 Minuten pro Seite braten, leicht salzen. Suppe erwärmen, in tiefe Schalen geben. Buletten hineinlegen. Suppe mit Kokosflocken und der restlichen Sesamsaat bestreuen und sofort servieren.

Thunfisch unter Kräuterkruste mit Wasabi-Kartoffelcreme & Soja-Reduktion

Zutaten für 4 Personen

Thunfisch:

- ca. 600 g Thunfischfilet (Sashimi-Qualität, 2–3 dicke Stücke)

Kräuterkruste:

- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriander
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 40 g Panko
- 25 g Butter
- Salz, Pfeffer
- Zitronenabrieb

Wasabi-Kartoffelcreme:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 50 ml Sahne
- 25 g Butter
- ½–1 TL Wasabi (abschmecken!)
- Salz

Soja-Reduktion:

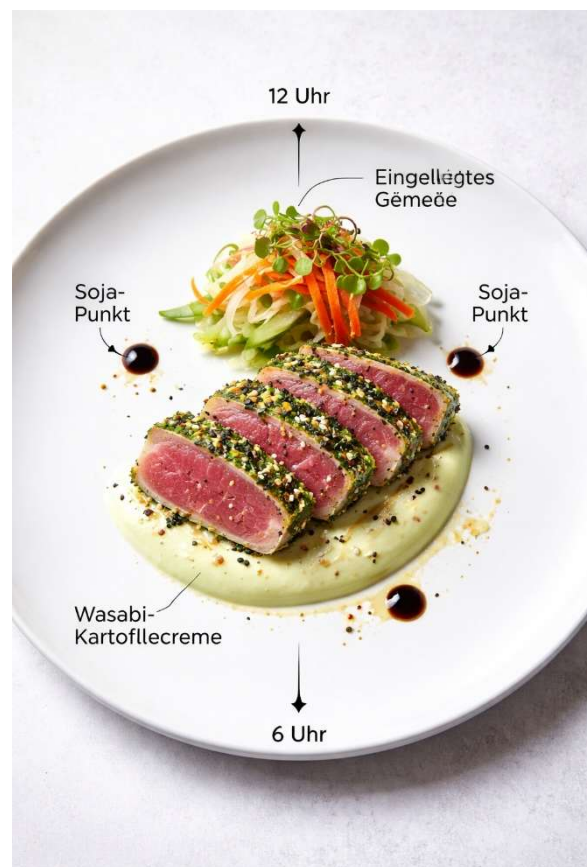
- 100 ml Sojasauce
- 50 ml Mirin
- 25 ml Sake oder Weißwein

Eingelegtes Gemüse:

- ½ Gurke
- 1 Karotte
- etwas Rettich
- 3 EL Reissessig
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz

Garnitur:

- Sesam (schwarz/weiß)
- Kresse oder Microgreens
- ein paar Tropfen Sesamöl



Zubereitung

1. Soja-Reduktion

Alles zusammen sanft einkochen, bis eine leicht sirupartige Konsistenz entsteht (ca. 10 bis 15 Minuten).

2. Gemüse einlegen

- Gemüse in feine Streifen schneiden
- Mit Essig, Zucker & Salz mischen
- Mindestens 20–30 Minuten ziehen lassen

3. Kartoffelcreme (cremig und leicht scharf)

- Kartoffeln weich kochen
- Mit Butter & Sahne sehr fein stampfen oder durch Presse drücken
- Wasabi einrühren (vorsichtig dosieren!)

4. Kräuterkruste

- Kräuter fein hacken
- Mit Panko, Butter, Knoblauch & Zitronenabrieb mischen
- Kurz in Pfanne anrösten (gibt extra Aroma)

5. Thunfisch

- Pfanne sehr heiß
- Fisch salzen
- Je Seite nur 30–40 Sekunden scharf anbraten
- Danach mit Kräuterkruste belegen
- Im Ofen/Grill bei 220 °C 2–3 Minuten überbacken

➔ Innen glasig/roh, außen knusprig

Anrichten

- 1–2 EL Kartoffelcreme als „Sockel“ auf Teller
- Thunfisch darauf oder daneben platzieren
- Gemüse locker und leicht „aufgetürmt“
- Soja-Reduktion als Linie oder Punkte
- Mit Sesam & Kresse toppen

Rhabarber-Granita

Vor- und Zubereiten: **45 min**

Gefrieren: **3 h**

Zutaten für ca. 4 Personen

1. **3 dl Wasser**
2 EL Zucker
500 gr Rhabarber, in Stücken



Wasser mit dem Zucker in einer weiten Chromstahlpfanne aufkochen. Rhabarber begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca.5 Min. weich köcheln. 2 dl Kochflüssigkeit beiseite stellen. Rhabarber mit der restlichen Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen, auskühlen.

2. **70 gr Zucker**
2 EL Wasser

Zucker und Wasser in derselben Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht.

3. beiseite gestellte **Kochflüssigkeit**
3 dl Roséwein (z.B. Dôle blanche)

Pfanne von der Platte ziehen, beiseite gestellte Kochflüssigkeit dazu gießen, zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Caramel aufgelöst hat, dann offen sirupartig einkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Rhabarberpüree und Wein darunter rühren. Masse ca. 2 cm hoch in ein weites, flaches Gefäß gießen, im Tiefkühler ca.3 Std. fest werden lassen. Ab und zu mit einer Gabel aufkratzen, bis die Masse körnig gefroren ist.

Servieren: Granita nochmals mit der Gabel aufkratzen, in gut gekühlte Gläser füllen, sofort servieren.

Crepinette vom Bison mit Rotwein - Pfeffersauce und

Semmel - Pilz - Knödel

Zutaten für 4 Personen

Farce

- 50 gr Hühnerbrustfilet
- 20 gr Hühnerleber
- 50 mL Sahne
- 2 handvoll Blattspinat
- 1 cL Portwein
- Salz und Pfeffer

Fleisch/Pilze

- 8 Scheiben Bison-Filet (gesamt ca. 600 gr)
- Butterschmalz
- 8 große Pilze (z.B. Kräuterseitlinge)
- Salz und Pfeffer
- 120 gr Schweinenetz
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin

Sauce

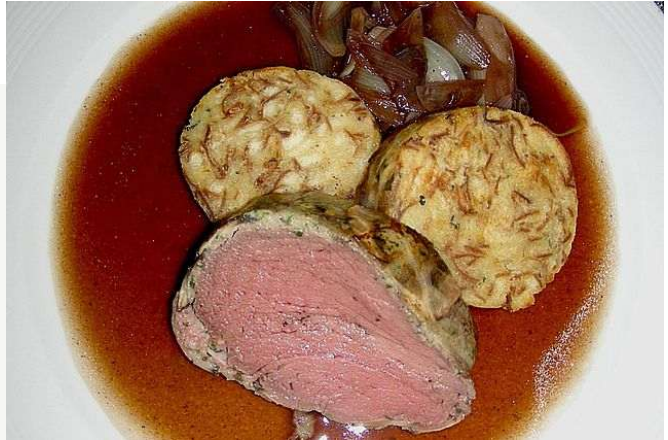
- 2 Schalotten
- Butter
- 15 Pfefferkörner (Kubeben)
- 15 Pfefferkörner (Schwarz)
- 300 mL Kalbsfond
- 500 mL Rotwein (trocken)
- 1 Zweig Thymian
- Salz

Semmel-Pilz Knödel

- 500 gr Brot (Knödelbrot)
- 200 mL Milch
- 200 mL Sahne
- 70 gr Speck
- 3 kleine Schalotten
- 100 gr Pilze (gemischt)
- 1 Ei
- ¼ Bund Petersilie
- 1 TL gemischte Kräuter
- Salz und Pfeffer
- Butterschmalz

Garnitur

- 8 Frühlingszwiebeln
- Butter



Zubereitung

Geflügelfarce:

Fleisch und Leber fein schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch und die Sahne separat im Tiefkühler leicht gefrieren lassen.

Den Spinat waschen und im Topf andünsten, so dass er rasch zusammenfällt. Gut ausdrücken und auskühlen lassen.

Fleisch und Sahne mit dem Spinat im Mixer zu einer Farce verarbeiten und anschließend 15 Minuten kühl stellen. Danach durch ein Sieb streichen. Mit dem Portwein und einer Prise Salz abschmecken.

Crepinette vom Bison:

Das Schweinenetz gut wässern und dann ausdrücken. In vier rechteckigen Stücken auslegen.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, kurz in etwas Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine zum Filet passende Fläche auf dem Schweinenetz mit Pilzen auslegen und mit der Geflügelfarce einstreichen. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Farce drücken. Die Oberseite des Filets mit der Farce einstreichen und dann mit den Pilzscheiben bedecken.

Die Crepinette in das Schweinenetz straff einwickeln und in eine schöne runde Form bringen. Kühl stellen.



Kurz vor dem Servieren die Crepinette von allen Seiten in heißem Butterschmalz anbraten und dann auf einem Gitter im Backofen ca. 5 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte bei 45 Grad liegen.

Dann herausnehmen und ca. 2 Minuten ruhen lassen. Anschließend in Butterschmalz mit Thymian und Rosmarin nachbraten. Zum Servieren diagonal in zwei Hälften schneiden. Falls nötig, das Schweinenetz entfernen.

Rotwein-Pfeffer-Sauce:

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Pfefferkörner grob zerstoßen. Die Schalotten in Butter anschwitzen und den Pfeffer zufügen. Mit Rotwein und Kalbsfond aufgießen und um die Hälfte reduzieren.

Den Thymian zufügen und die Sauce erneut um die Hälfte reduzieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken.

Semmel-Pilz-Knödel:

Das Knödelbrot mit der Sahne und der Milch in eine große Schüssel geben. Speck, Schalotten und geputzte Pilze fein würfeln und in einer Pfanne anschwitzen. Gemüse zum Knödelbrot geben.

Die Petersilie fein hacken und mit dem Ei und den Trockenkräutern zum Knödelteig geben. Alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frischhaltefolie ausbreiten und die Knödelmasse hineingeben. Zu einer Rolle formen. Das Paket dabei senkrecht halten und kurz oben klopfen, damit keine Luftlöcher entstehen. Dann in zwei Schichten Alufolie wickeln und in siedend heißes Wasser legen. Nicht kochen! Dort müssen sie mind. 20 Minuten garen. Sie können aber auch länger im Wasser bleiben und so gut vorbereitet werden. Zum Servieren in Scheiben schneiden und in Butterschmalz und mit Salz und Pfeffer würzen braten.

Garnitur:

Die Frühlingszwiebeln putzen, es sollte nur das Weiße mit wenig Grün verwendet werden. Vier Frühlingszwiebeln halbieren und zusammen mit den vier ganzen in etwas Butter anschwitzen.

Anrichten:

Die Semmel-Pilz-Knödel-Scheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Crepinettehälften links und rechts anlegen und die Frühlingszwiebeln auf den Knödeln platzieren. Die Sauce angießen.

TOPFEN-MOHN-KNÖDEL MIT FRÜCHTEN DER SAISON

Zutaten für 4 Portionen

- 5 EL Butter
- 1 EL gemahlener Mohn
- 50 gr Grieß
- 10 gr Zucker
- 1 „Schuss“ Rum
- 1 Prise Salz
- 50 gr Sauerrahm
- 5 EL Semmelbrösel
- 300 gr Topfen
- 1 Pak Vanillezucker
- 1 Ei
- 1 Dotter



Zubereitung

1. Topfen mit Mohn, Grieß, Zucker, Rum, Salz, Sauerrahm, Vanillezucker, Ei und Eidotter zu einem Teig kneten und ca. 1 Stunde gut durchkühlen lassen.
2. Im Topf etwas Wasser aufkochen. Aus dem Topfenteig kleine Knödel formen und im kochendem Wasser ca. 8-10 Minuten ziehen lassen.
3. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, Brösel darin goldgelb rösten. Knödel mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben und in den Butterbröseln rollen.
4. Die Knödel mit frischen Himbeeren oder Früchte der Saison servieren.