

Lauwarmer Salat von gegrillter Paprika und Pulpo

Zutaten für 4 Personen

Für den Pulpo:

1 Möhre

4 Stangen Staudensellerie

1 Gemüsezwiebel

ca. 800 g Pulpo (Krake)

1/2 Knoblauchknolle

Meersalz

1 EL weiße Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

50 ml trockener Weißwein

1 EL Olivenöl

Salz · Pfeffer aus der Mühle

Für die Paprika und die Kartoffeln:

je 2 gelbe und rote Paprikaschoten

· ca. 3 EL Olivenöl

Salz · Pfeffer aus der Mühle

16 kleine festkochende Kartoffeln

· grobes Meersalz

Für die Salsa verde:

1 Knoblauchzehe

2 eingelegte Sardellenfilets

je 4 EL Schnittlauchröllchen und Petersilie (fein geschnitten)

abgeriebene Schale von 1 un-behandelten Zitrone

1 TL Kapern

(in Meersalz eingelegt)

120 ml Olivenöl · Fleur de Sel

Pfeffer aus der Mühle

Weißweinessig

Für den Pulpo die Möhre und den Sellerie putzen und schälen bzw. waschen, die Gemüsezwiebel schälen. Alles in kleine Würfel schneiden. Den Pulpo waschen und trocken tupfen, mit den Gemüsewürfeln, dem Knoblauch und den Gewürzen in

einen ausreichend großen Topf geben. Den Wein hinzufügen und so viel kaltes Wasser angießen, dass alles gut bedeckt ist. Einige Weinkorken dazugeben und alles zum Kochen bringen. Den Pulpo dann bei schwacher Hitze 30 bis 45 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.

Den Pulpo herausnehmen, leicht abkühlen lassen und putzen. Dafür den Kopf abtrennen und die Haut zwischen den Armen entfernen. Den Pulpo in grobe Stücke schneiden und in einer Grillpfanne im Olivenöl auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Paprika den Backofengrill einschalten. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und trocken tupfen. Ein Backblech mit etwa 1 EL Olivenöl beträufeln und die Paprikaviertel darauflegen. Die Schoten im Ofen auf der mittleren Schiene 10 bis 15 Minuten grillen, bis die Haut fast schwarz ist und Blasen wirft. Die Paprikaviertel aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und auskühlen lassen. Danach die Paprikaviertel häuten und in der Grillpfanne in 1 EL Olivenöl auf beiden Seiten braten. Die Schoten nochmals vierteln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffeln die Kartoffeln gründlich abbürsten, in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, salzen und aufkochen. Die Kartoffeln bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Mit der Schale längs halbieren und in der

Grillpfanne im restlichen Olivenöl braten, danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa verde den Knoblauch schälen und halbieren, die Sardellenfilets hacken. Knoblauch und Sardellen mit den anderen Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei nach und nach das Olivenöl dazugeben und untermixen. Pulpo,

Paprikastücke und Kartoffeln in eine große Schüssel geben und mit der Salsa verde mischen. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tomatenpizzette mit Sardinenseiten

Zutaten für 4 Personen

4 Blätterteigscheiben

(tiefgekühlt; à 100 g)

400 g Perlzwiebeln

4 EL Zucker

8 Zweige Thymian

200 ml trockener Weißwein

Fleur de Sel

Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Ausrollen

ca. 200 ml Tomatensugo

(Rezept siehe S. 50)

ca. 32 Ofentomatenfilets

(Rezept siehe S. 50)

4– 6 Sardinen

Saft von 1/2 Zitrone

80 ml Olivenöl

Die Blätterteigscheiben auftauen lassen. Die Perlzwiebeln in lauwar-mem Wasser 30 Minuten einweichen und schälen. Den Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren. Die Perlzwiebeln mit der Hälfte der Thymianzweige dazugeben und andünsten. Mit dem Wein ablöschen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und einmal aufkochen. Die Perlzwiebeln bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten weich garen, dann auskühlen lassen und halbieren.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Blätterteigscheiben auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils dünn ausrollen. Mithilfe eines Tellers Kreise mit etwa 15 cm Durchmesser ausschneiden und die Teigböden mit einer Gabel mehrmals

einstecken. Die Teigböden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten vorbacken. Die Teigböden herausnehmen und die Backofentemperatur auf 160°C reduzieren.

Die Teigböden mit dem Tomatensugo bestreichen, mit den Perlzwiebeln und Ofentomatenfilets belegen und im Ofen auf der mittleren Schiene nochmals etwa 10 Minuten backen.

Die Sardinen putzen, in Filets teilen und die Gräten entfernen. Die Sardinenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in eine ofenfeste Pfanne geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Olivenöl bedecken. Die restlichen Thymianzweige dazugeben und die Sardinenfilets mit Backpapier abgedeckt im Ofen auf der untersten Schiene 5 bis 7 Minuten mit den Pizzette mitgaren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Die Pizzette aus dem Ofen nehmen, mit den Sardinenfilets belegen und nach Belieben mit Buschbasilikumspitzen garnieren.

Auberginen-Caponata mit Garnelen und Basilikumöl

Zutaten für 4 Personen

Für die Caponata:

2 Auberginen · Salz

4 Strauchtomaten

8 Stangen Staudensellerie

2 Schalotten

8 große grüne Oliven

(z.B. Bella di Cerignola; entsteint)

4 EL Olivenöl

100 ml milder Weißweinessig

2 EL Zucker

50 g Kapern

(in Meersalz eingelegt)

4 EL geröstete Pinienkerne

Fleur de Sel

Pfeffer aus der Mühle

Für das Basilikumöl:

1 Bund Basilikum

100 ml Olivenöl

Für die Garnelen:

8 große Garnelen

2 EL Olivenöl

Fleur de Sel

Pfeffer aus der Mühle

Für die Caponata die Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, mit einer Schüssel beschweren und 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und ebenso wie die Oliven in kleine Würfel schneiden

Die Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin portionsweise auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Auberginenscheiben auf

Küchenpapier abtropfen lassen und vierteln.

Den Essig in einem kleinen Topf mit dem Zucker aufkochen und einköcheln lassen, bis etwa 3 EL Flüssigkeit übrig bleiben. Das restliche Olivenöl erhitzen, den Sellerie und die Schalotten darin andünsten. Sellerie und Schalotten in einer großen Schüssel mit den Auberginen, den Tomaten- und Olivenwürfeln, den Kapern und 2 EL Pinienkernen mischen. Die Caponata mit Fleur de Sel, Pfeffer, der Essigreduktion und nach Belieben etwas Olivenöl abschmecken.

Für das Basilikumöl das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Basilikumblätter mit dem Olivenöl mixen und durch ein feines Sieb gießen.

Von den Garnelen die Köpfe abdrehen, die Garnelen der Länge nach halbieren und jeweils den dunklen Darm entfernen. Die Garnelenhälften waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin auf beiden Seiten etwa 2 Minuten braten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten die Auberginen-Caponata kurz in einer Pfanne erwärmen und auf Tellern anrichten. Jeweils 2 Garnelen darauflegen und mit dem Basilikumöl umgießen. Mit den restlichen Pinienkernen und nach Belieben mit frittierten Basilikumblättern garnieren.

Gegrillte Jakobsmuscheln mit Mango-Apfel-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen

8 Jakobsmuscheln

(in der Schale) · Salz

1 Kopf Mini-Romanasalat

1 Mango · 1 Apfel

Saft von 1 Limette

1 TL Honig

4 EL Olivenöl

1 EL Schnittlauchröllchen

1 EL Koriander

(fein geschnitten)

Fleur de Sel

ca. 1 TL »Polettos Fischfeuer« (Fischgewürz)

Die Jakobsmuscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbürsten. Jede Muschel mit der flachen Seite nach oben in die Hand nehmen und mit einem kurzen Messer am Schalenrand entlangfahren, um den Schließmuskel zu durchtrennen. Die obere Schale entfernen und das Muschelfleisch auslösen. Das gräuliche äußere Fleisch von dem weißen Fleisch und dem orangefarbenen Rogen abziehen. Das weiße Fleisch und den Corail unter fließendem kaltem Wasser gründlich säubern und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Jakobsmuschelschalen in Salzwasser sauber auskochen.

Den Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern, die harten Blattrippen entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Das Mangofruchtfleisch beidseitig der Länge nach in breiten Scheiben vom Stein schneiden. Die Mangoscheiben schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Den Limettensaft mit dem Honig, dem Olivenöl und den Kräutern verrühren. Mit den Mango- und Apfelwürfeln

mischen und die Vinaigrette mit Fleur de Sel und »Polettos Fischfeuer« abschmecken.

Den Backofengrill einschalten. Die Salatblätter auf die Muschelschalen verteilen. Die Jakobsmuscheln darauf anrichten und jeweils mit etwas Mango-Apfel-Vinaigrette beträufeln. Die gefüllten Muschelschalen unter dem Backofengrill 5 bis 10 Minuten grillen, dabei die Jakobsmuscheln einmal wenden.

Die Jakobsmuscheln mit Fleur de Sel und »Fischfeuer« nachwürzen, mit der restlichen Vinaigrette übergießen und sofort servieren.

Tatar vom Ochsenfilet mit geröstetem Landbrot

Zutaten für 4 Personen

Für das Tatar:

400– 600 g Ochsenfilet

2 Schalotten

1 EL Kapern

(in Meersalz eingelegt)

2 eingelegte Sardellenfilets

1 Bund Schnittlauch

2 Eigelb

8 EL Olivenöl

Fleur de Sel

Pfeffer aus der Mühle

Cayennepfeffer (oder Tabasco)

Worcestersauce · 1/2 EL Senf

Für das geröstete Landbrot:

3 EL Olivenöl

4 Scheiben Landbrot

1 Zweig Thymian

1 Knoblauchzehe

Für das Tatar das Ochsenfilet waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Kapern und Sardellenfilets

hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Fleisch, Schalotten, Kapern, Sardellen und die Hälfte der Schnittlauchröllchen mit den Eigelben und dem Olivenöl in eine Schüssel geben und gründlich mischen. Das Ochsentatar mit Fleur de Sel, Pfeffer, Cayennepfeffer oder Tabasco, Worcestersauce und Senf abschmecken.

Für das geröstete Landbrot das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben mit dem Thymian dazugeben und auf beiden Seiten goldbraun rösten. Die Brote aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und halbieren, mit den Schnittflächen die gerösteten Brote einreiben.

Einen Metallring nacheinander auf die Brote setzen und jeweils mit Ochsentatar füllen. Den Ring vorsichtig abziehen und das Tatar mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen. Die Brote nach Belieben mit Löwenzahn-, Friséesalat- und Basilikumblättern garnieren.

Carpaccio-Crostini mit Rucola und Parmesan

Zutaten für 8 Crostini

6 EL Olivenöl

8 Scheiben Baguette

2 Knoblauchzehen

4 Zweige Thymian

ca. 100 g Rinderfilet

Öl für die Folie

1 TL alter Aceto balsamico

1 Spritzer Zitronensaft

je 1 TL Rosmarin, Thymian und Petersilie (fein geschnitten)

Fleur de Sel

Pfeffer aus der Mühle

50 g Rucola

50 g Parmesan (am Stück)

In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, die Baguettescheiben mit dem Knoblauch und den Thymianzweigen darin auf beiden Seiten goldbraun rösten. Die Brote aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und halbieren, mit den Schnittflächen die gerösteten Brote einreiben.

Das Rinderfilet in 8 dünne Scheiben schneiden und zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie mit dem Plattiereisen flach klopfen.

Das restliche Olivenöl mit dem Essig und dem Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Die Kräuter untermischen und die Marinade mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Die Rucolablätter mit der Marinade beträufeln und auf den Baguettescheiben verteilen.

Die Rinderfiletscheiben durch die restliche Marinade ziehen und abtropfen lassen