

Silvestermenü

KOCHEN MIT MAXIMILIAN KREUS

--- Vorspeise ---



Silvestermenü

K O C H E N M I T M A X I M I L I A N K R E U S

--- Vorspeise ---

Ikarimi Lachs

IM GURKENSUD, MIT GURKENSALAT AUF
QUINOA, GETOPPT MIT MISO-SOSSE

ZUBEREITUNG

L A C H S

Das Lachsfilet von der Haut befreien, auf der Unterseite den Tran abschneiden. Salz, Zucker und Limettenabrieb vermengen und den Lachs großzügig damit von allen Seiten bestreuen. Für 20 Minuten im Kühlschrank „beizen“. Dann mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Wenn er trocken ist, den Lachs fest in Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Das kann man auch gut einen Tag vor dem Essen vorbereiten.

Vor Gebrauch den Lachs in etwa 0,5 cm breite Scheiben schneiden. OPTIONAL: Den Lachs auf ein Blech legen und mit einem Bunsenbrenner kurz auf der Oberseite abflammen.

M I S O - S O S S E

Alle Zutaten in einem Mixer fein mixen. Die Soße hält sich mehrere Tage im Kühlschrank, und schmeckt auch zu vielen anderen Gerichten sehr gut.

G U R K E N - „ S A L A T “

Die Gurke in feine Scheiben hobeln, mit dem Salz bestreuen und in einer Schüssel gut vermengen. Dann auf einem Sieb etwa 20 Minuten abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und auf einer Reibe fein raspeln. Zusammen mit den restlichen Zutaten einmal aufkochen lassen und sofort im Kühlschrank kaltstellen.

Die Gurken zwischen den Händen ausdrücken, sodass viel Wasser austritt. Dann zusammen mit dem erkalteten Sud in eine Box mit Deckel geben und mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Optimal wäre es, alles zusammen zu vakuumieren.

G U R K E N S U D

Die Gurke zusammen mit dem geschälten Ingwer fein mixen. Auf ein Sieb ein Geschirrtuch legen und den Sud drauf gießen. Zusammen



L A C H S

Lachsfilet	ca. 400 g
Salz	100 g
Rohrohrzucker	100 g
Limettenabrieb	1

M I S O - S O S S E

Helle Misopaste (Shiro miso)	60 g
Ahornsirup	50 g
Limettensaft	15 ml
Senf	10 g
Reisessig, alternativ ein heller Essig	10 ml

--- MENÜ FÜR 4 PERSONEN ---

Silvestermenü

K O C H E N M I T M A X I M I L I A N K R E U S

--- Vorspeise ---

Ikarimi Lachs

IM GURKENSUD, MIT GURKENSALAT AUF
QUINOA, GETOPPED MIT MISO-SOSSE

ZUBEREITUNG

binden und im Kühlschrank abtropfen lassen. Es sollte ein klarer, grünlicher Sud austreten. Diesen mit Salz und Essig abschmecken. Für die Profis unter Euch mit einer Messerspitze Xanthan binden.

Q U I N O A

Quinoa in gesalzenem und mit dem Curry gewürztem Wasser garkochen (etwa 20 Minuten). Danach auf einem Sieb sofort unter kaltem Wasser abschrecken. Den Apfel in feine Würfel schneiden. Saft und Abrieb der Limette dazugeben. Schnittlauch in feine Streifen schneiden. Quinoa, Apfel und Schnittlauch vermengen und mit etwas Olivenöl abschmecken.

F E R T I G S T E L L E N

Den Quinoasalat mittig auf einem tiefen Teller platzieren (am besten mit einem Ausstechring) und etwas andrücken. Darauf kommt etwas von dem Gurkensalat. Wiederum darauf drei bis vier Scheiben des abgeflämmten Lachs legen. Die Miso-Soße mit einem Pinsel auf den Lachs streichen. Gurkensud dazu gießen und fertig ist die Vorspeise.



GURKENSALAT

Gurke	1
Salz	1 EL
Salzarme Sojasauce	30 ml
Ahornsirup	30 ml
Reisessig	15 ml
Frischer Ingwer	25 g

GURKENSUD

Gurke	1
Frischer Ingwer	25 g
Essig	nach Gusto
Salz	nach Gusto

Q U I N O A

Quinoa	150 g
Grüner Apfel	1
Limette	1
Schnittlauch	1 Bund
Olivenöl	nach Gusto
Curry	1 TL

--- MENÜ FÜR 4 PERSONEN ---

Silvestermenü

K O C H E N M I T M A X I M I L I A N K R E U S

--- Hauptgang ---



Beet „Wellington“

M I T S P I N A T U N D P I L Z E N
I M F I L O T E I G

Z U B E R E I T U N G

Die getrockneten Pilze in reichlich kaltem Wasser eine Stunde einweichen, danach auf ein Sieb abgießen, gut ausdrücken und fein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Rote Beete schälen (mit Handschuhen). Mit dem Olivenöl einreiben und mit Salz und etwas Zucker würzen. Rote Beeten auf ein Blech mit Backpapier legen und für eine gute Stunde im Backofen garen. Mit einem Messer einstechen um zu testen ob sie gar sind. Dann gut auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die frischen Pilze, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen. Alle Pilze (auch die getrockneten) etwa acht Minuten darin braten, dann die Schalotten/Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Zwei weitere Minuten braten und immer wieder mit einem Kochlöffel rühren. Den Spinat darauflegen, mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten auftauen

Z U T A T E N

Getrocknete Pilze	15 g
Rote Beete (ca. fünf cm groß)	8
Olivenöl	4 EL
Kräuterseitlinge oder braune Champignons	600 g
Zwiebel	1
Knoblauchzehe	1
Bund Petersilie	½
TK Blattspinat	500 g
Senf	1 EL

--- MENÜ FÜR 4 PERSONEN ---

Silvestermenü

K O C H E N M I T M A X I M I L I A N K R E U S

--- Hauptgang ---

Beet „Wellington“

M I T S P I N A T U N D P I L Z E N
I M F I L O T E I G

Z U B E R E I T U N G

lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Senf, Honig und die gehackte Petersilie dazugeben. Wenn alles kräftig verrührt ist, sofort auf ein Sieb geben und im Kühlschrank oder draußen kalt stellen. Wenn die Spinatmasse abgekühlt ist, alles gut ausdrücken und ggf. auf einem Küchentuch trocknen.

Den Backofen erneut auf 180 Grad Umluft erhitzen. Milch und Butter erhitzen bis die Butter flüssig ist. Ein Küchentuch anfeuchten und auf den Küchentisch legen. Darauf ein trockenes, gleichgroßes Küchentuch legen. Das dient dazu, dass der Filoteig nachher nicht auf dem Küchentisch kleben bleibt. Ein Blatt Filoteig darauf und mit etwas von der Milchmischung bepinseln. Dann ein weiteres Blatt drauflegen und wieder bepinseln. Wiederholen bis vier Seiten übereinander liegen.

Dann mittig etwa $\frac{1}{4}$ der Spinat-Masse auf den Teig geben. Darauf kommen vier der Roten Beeten. Anschließend erneut $\frac{1}{4}$ des Spinats oben drauf. Erst die Seiten des Teigs einklappen und dann fest zusammenrollen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die zweite Rolle genauso herstellen. Das Ei verquirlen und auf die Rollen pinseln. Die Rollen für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Den Joghurt mit dem Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. Als Dip dazu reichen.

Z U T A T E N

Senf	1 EL
Honig	2 EL
Filo- oder Yufateig	250 g
Milch, oder Hafer-/Mandeldrink	5 EL
Butter oder Margarine	50 g
Ei	1
Joghurt	150 g
Zitronensaft	1 EL



--- MENÜ FÜR 4 PERSONEN ---

Silvestermenü

K O C H E N M I T M A X I M I L I A N K R E U S

--- Vorspeise ---

Chai-Vanille-Pudding

M I T B A N A N E , D A T T E L N U N D
N U S S C R U N C H

Z U B E R E I T U N G

P U D D I N G

Vanilleschote halbieren und auskratzen. Mandeldrink und Kokosmilch zusammen mit der Vanille (auch die Schote auskochen) und dem geriebenen Ingwer aufkochen lassen. Danach die Mischung für 15 Minuten ziehen lassen. Im Kühlschrank abkühlen lassen und die Schote entfernen. Dann zusammen mit den Chia-Samen, einer Prise Salz und dem Zucker vermengen und für 15 Minuten quellen lassen. Banane in Scheiben schneiden und zusammen mit den Datteln auf dem Pudding verteilen. Oben drauf kommt außerdem etwas Nusscrunch. Den könnt ihr zubereiten, während die „Vanillemilch“ im Kühlschrank ist.

N U S S C R U N C H

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Nüsse grob hacken, mit den restlichen Zutaten vermengen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Backofen ca. 15-20 Minuten backen, alle paar Minuten mit einem Löffel umrühren. Auskühlen lassen und in einem Weckglas aufbewahren.



Z U T A T E N

Mandeldrink	240 ml
Kokosmilch	120 ml
Chia-Samen	65 g
Rohrohrzucker	1 EL
Frischer Ingwer	Nach Gusto
Vanilleschote	1
Salz	Prise
Banane	1
Datteln	4

N U S S C R U N C H

Mandeln	50 g
Haselnüsse	50 g
Cashewkerne	25 g
Wallnüsse	25 g
Gepuffter Amaranth oder Quinoa	25 g
50g Kokosflocken	25 g
180ml Ahornsirup	90 ml
Gemahlene Vanille	Nach Gusto
Zimt	Nach Gusto

--- MENÜ FÜR 4 PERSONEN ---