

# menu



## crazy-kitchen-club

vorsicht: männer wollen kochen

jürg\_B | andi\_S | jürg\_M  
Dienstag, 24.03.2026

### Jakobsmuschel-Tatar mit Yuzu, Avocado und Kaviar



4 Portionen

30 Min

Chardonnay, Patris Querre St. Emilion, Bordeaux, France

#### Tatar:

8 sehr frische Jakobsmuscheln (ohne Koralle),  
1–2 TL Yuzu-Saft, 1 TL Limettensaft,  
2 EL mildes Olivenöl, 1 kleine Schalotte, sehr  
fein gewürfelt, 1 TL Schnittlauch, fein  
geschnitten, Salz (z. B. Fleur de Sel), frisch  
gemahlener weißer Pfeffer

#### Avocado-Creme:

1 reife Avocado, 1 TL Yuzu-Saft, 1 TL Limettensaft,  
1 EL Olivenöl, Salz

#### Anrichten:

4–8 TL hochwertiger Kaviar (z. B. Oscietra-Kaviar oder  
Beluga-Kaviar), etwas Schnittlauch oder Dill,  
optional: Sesam-Tuile oder Brioche-Toast

Die Farbe ist leuchtend goldgelb mit grünen Reflexen. In der Nase  
voll und elegant, mit feinen und fruchtigen Aromen.  
Am Gaumen reich und üppig mit schöner Frische.  
Passt zu Apero, Fisch, Meeresfrüchte und Käse

#### Zubereitung

12 kleine Salbeiblätter, 1 EL Öl, 80 g Walnüsse, 6 EL

#### 1. Jakobsmuschel vorbereiten

- Jakobsmuscheln mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Sehr fein mit einem scharfen Messer würfeln (nicht pürieren).
- In eine gekühlte Schüssel geben.

#### 2. Tatar marinieren

- Schalottenwürfel, Schnittlauch, Yuzu-Saft, Limettensaft und Olivenöl zum  
Muschelfleisch geben.
- Vorsichtig vermengen.
- Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
- Bis zum Anrichten kühl stellen (max. 10–15 Minuten).

#### 3. Avocadocreme

- Avocadofleisch mit Yuzu-Saft, Limettensaft und Olivenöl fein pürieren.
- Mit Salz abschmecken.
- In einen Spritzbeutel oder eine kleine Schüssel geben.

#### **4. Anrichten**

- Einen Servierring auf den Teller stellen.
- Zuerst eine dünne Schicht Avocado-creme einfüllen.
- Darauf das Jakobsmuschel-Tatar geben und leicht andrücken.
- Ring vorsichtig entfernen.
- Mit einem Löffel Kaviar toppen.
- Mit Schnittlauch, Dill oder Mikrokräutern garnieren.

Quelle: ChatGPT

#### **Tipps vom Profi**

- Jakobsmuscheln erst kurz vor dem Servieren schneiden, sonst verlieren sie Textur.
- Yuzu sparsam einsetzen – sie ist sehr aromatisch.
- Der Teller sollte sehr kalt sein, damit das Tatar frisch bleibt.
- Ein paar Tropfen hochwertiges Olivenöl oder Yuzu-Gel geben einen zusätzlichen Glanz

## Gebratener Wolfsbarsch auf Fenchel-Orangen-Salat



4 Portionen

40 Min

### Fisch

4 Wolfsbarschfilets (je ca. 120–150 gr, mit Haut), 2 EL Olivenöl, Salz (am besten Fleur de Sel), frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Optional: leichte Sauce

80 ml Fischfond, 50 ml trockener Weißwein, 40 gr kalte Butter, 1 Prise Safran

### Fenchel-Orangen-Salat

2 Fenchelknollen, 2 große Orangen (z. B. Blutorange oder Navelorange), 1 kleine Schalotte, sehr fein gewürfelt, 2 EL Olivenöl (extra vergine), 1 TL Weißweinessig oder Champagneressig, etwas Fenchelgrün oder Dill, Salz und Pfeffer

### Zubereitung

#### 1. Fenchel-Orangen-Salat vorbereiten

- Fenchelknollen halbieren und den Strunk entfernen.
- Fenchel sehr fein hobeln oder in dünne Streifen schneiden.
- Orangen filetieren (Schale und weiße Haut komplett entfernen).
- Fenchel, Orangenfilets und Schalotte vorsichtig mischen.
- Mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer marinieren.
- Mit Fenchelgrün oder Dill verfeinern und kurz ziehen lassen.

#### 2. Wolfsbarsch braten

- Fischfilets trocken tupfen und leicht salzen.
- Eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl erhitzen.
- Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen.
- Bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.
- Kurz wenden und nur etwa 30–60 Sekunden fertig garen.
- Mit Pfeffer würzen.

#### 3. Optionale Safran-Butter-Sauce

- Weißwein und Fischfond in einem kleinen Topf um etwa die Hälfte reduzieren.
- Safran zugeben.
- Kalte Butterwürfel nach und nach einrühren (nicht mehr kochen lassen).
- Leicht salzen.

#### Anrichten

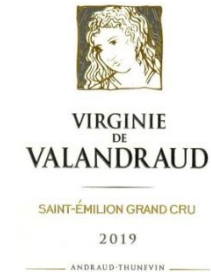
- Fenchel-Orangen-Salat mittig auf den Teller setzen.
- Den Wolfsbarsch mit der knusprigen Haut nach oben darauflegen.
- Etwas Safransauce rundherum nappieren.
- Mit Fenchelgrün oder Dill garnieren.

#### Tipps vom Profi

- Fenchel sehr dünn schneiden, damit er roh zart bleibt.
- Fischfilets nicht bewegen, während die Haut knusprig wird.
- Ein paar Tropfen Orangenöl oder Zitronenzeste geben zusätzliche Frische

Quelle: ChatGPT

## Rosa gebratenes Rinderfilet mit Trüffeljus und Kartoffelgratin



4 Portionen

40 Min

Virgine de Valandraud, 2019, Chateau Vallandroud St.Emilion, Bordeaux, France

### Fleisch

4 Medaillons vom Rinderfilet (je 180–200 g),  
2 EL neutrales Öl (z. B. Traubenkernöl),  
2 EL Butter, 1 Knoblauchzehe,  
2 Zweige Thymian, Salz (Fleur de Sel),  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Trüffeljus

1 Schalotte, fein gewürfelt; 100 ml trockener Rotwein;  
200 ml Kalbsfond; 1 TL Butter; 1–2 TL Trüffelpaste  
oder fein gehobelter schwarzer Trüffel, optional: ein  
paar Tropfen Trüffelöl; Salz und Pfeffer

### Beilage (klassisch)

Kartoffelgratin; glasierte Babykarotten

Der Wein ist ein Cuvée aus Merlot, Cabernet Franc und Cabernet Sauvignon, die aus jüngeren Rebstöcken des Weinguts ausgewählt werden. Er reift für 18 - 24 Monate in neuen Barriques und zeichnet sich durch seine Tiefe, Konzentration, Komplexität und Reifefähigkeit aus. Der Wein zeigt Noten von roten Früchten, Gewürzen, Trüffeln, Lakritze und Vanille. Er hat eine sehr elegante Struktur, eine feine Säure und einen wunderbaren Abgang.

Der Name Virginie de Valandraud ist eine Hommage an die Tochter von Murielle Andraud und Jean-Luc Thunevin, die 1992 als Zeitwein von Château Valandraud kreiert wurde. Er gilt als einer der besten Cuvées aus Saint-Émilion und wird von Weinkennern geschätzt.

### Zubereitung

#### 1. Fleisch vorbereiten

- Rinderfilets etwa 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
- Fleisch trocken tupfen und leicht salzen.

#### 2. Rinderfilet braten

- Pfanne stark erhitzen und Öl hineingeben.
- Filets rundum je ca. 2 Minuten kräftig anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht.
- Butter, Knoblauch und Thymian hinzufügen.
- Fleisch mit der schäumenden Butter immer wieder übergießen.
- Pfanne in den Ofen bei 120 °C geben und etwa 5–8 Minuten garziehen lassen (Kerntemperatur ca. 54–56 °C für rosa).
- Fleisch herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

#### 3. Trüffeljus zubereiten

- Schalotte in der gleichen Pfanne glasig anschwitzen.
- Mit Rotwein ablöschen und auf etwa ein Drittel reduzieren.
- Kalbsfond hinzufügen und erneut einkochen lassen.
- Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Trüffelpaste oder frisch gehobelten Trüffel unterrühren.

#### 4. Anrichten

- Fleisch in Medaillons oder ganz auf den Teller legen.
- Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
- Trüffeljus darüber oder daneben geben.
- Mit frisch gehobeltem Trüffel garnieren.

#### Tipps vom Profi

- Fleisch immer ruhen lassen, damit der Saft im Fleisch bleibt.
- Für noch mehr Aroma: etwas Kalbsjus zur Sauce geben.
- Trüffel erst am Ende hinzufügen – so bleibt das Aroma erhalten.

Quelle: ChatGPT

## Grand Marnier Parfait glacé



6 Portionen

40 min

4 Eier, verquirlt; 175 gr Zucker;  
1 dl Orangenlikör (Grand Marnier) oder  
Orangensaft; 3,6 dl Vollrahm, geschlagen;  
2 EL Kakaopulver zum Bestäuben

### Zubereitung

- **Manschetten:** Aus doppelt gefaltetem Backpapier Streifen zuschneiden. Um die Förmchen wickeln und mit Büroklammern fixieren, sodass die Masse ca. 1 cm über den Förmchenrand eingefüllt werden kann. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt.
- Eier und Zucker in einer Chromstahlschüssel im warmen Wasserbad mit dem Mixer oder Schwingbesen schlagen, bis ein fester Schaum entstanden ist. Achtung: Das Wasserbad darf nicht kochen, die Masse soll warm (60°C), aber nicht heiss werden.
- Auf Eiswasser oder im kalten Wasserbad mit dem Schwingbesen kalt schlagen.
- Likör oder Orangensaft mit dem Schwingbesen darunter rühren. Rahm in 2 Portionen mit dem Schwingbesen sorgfältig darunter ziehen.
- In die Förmchen füllen. Im Tiefkühler 6-7 Stunden gefrieren lassen.
- Förmchen 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Manschetten entfernen. Parfaits mit Kakaopulver bestäuben.

Quelle: [www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/HWL\\_CFuM2001\\_19/grand-marnier-parfait-glace/](http://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/HWL_CFuM2001_19/grand-marnier-parfait-glace/)

## ... was muss es vorrätig haben (Poschti-Zättel) – umrächnä, halt im Chöpfli, gäll!

<b>Jakobsmuschel-Tatar</b> mit Yuzu, Avocado und Kaviar	<b>Gebratener Wolfsbarsch</b> auf Fenchel-Orangen-Salat	<b>Rosa gebratenes Rinderfilet</b> mit Trüffeljus und Kartoffelgratin	<b>Grand Marnier Parfait glacé</b>
4 Portionen	4 Portionen	4 Portionen	6 Portionen
8 sehr frische Jakobsmuscheln (ohne Koralle) Yuzu-Saft (Migros/Coop) Limetten Schalotte Schnittlauch 1 Reife Avocado Kaviar (Oscietra-K oder Beluga-Kaviar) Brioche-Toast	<b>Fisch:</b> 4 Wolfsbarschfilets (120 – 150 gr, mit Haut) <b>Leichte Sauce (Option)</b> 80 ml Fischfond 50 ml Trockener Weisswein 40 gr Kalte Butter Safran <b>Fenchel-Orangen-Salat</b> 2 Fenchelknollen 2 Grosse Orangen (Blut oder Navelorangen) 1 Kleine Schalotte Weisswein- oder Champagneressig Fenchelgrün oder Dill	4 Medaillons vom Rinder-Filet (180 – 200 gr) Traubenkernöl 2 Thymian-Zweige Trüffeljus 100 ml Trockener Rotwein 200 ml Kalbsfond 1-2 TL Trüffelpaste oder schwarzer Trüffel Trüffelöl (optional) <b>Kartoffelgratin</b> Würkli?? <b>Glasierte Babykarotten</b> Würkli?	4 Eier 175 gr Zucker 1 dl Grand Marnier oder Orangensaft 3,6 dl Vollrahm Kakaopulver