



Rauchlachstatar im Proseccosüppchen

Vorspeise für 4 Personen

300 g Knollensellerie
1 Frühlingszwiebel
1 TL Butter
2,5 dl Prosecco
6 dl Fischfond
200 g Rauchlachs*
2 Zweige Pfefferminze
1 TL Limettensaft
200 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer

1 Sellerie in Würfelchen schneiden. Von der Frühlingszwiebel das zarte Grün fein schneiden. Für das Tatar beiseite legen. Zwiebel hacken. Mit dem Sellerie in Butter andünsten. Mit 2 dl Prosecco ablöschen. Fischfond dazugießen. Sellerie 20–30 Minuten weich kochen.

2 Kurz vor dem Servieren Rauchlachs in Würfelchen à ca. 5 mm schneiden. Minzeblättchen in feine Streifen schneiden. Beiseite gestelltes Frühlingszwiebelgrün hacken, davon wenig für die Garnitur beiseite stellen. Alles mischen. Tatar mit Limettensaft abschmecken.

3 Crème fraîche zur Suppe geben. Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Restlichen Prosecco begeben. Suppe nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten runde Ausstechförmchen von ca. 5 cm in die Suppenteller stellen, Tatar darin anrichten. Förmchen entfernen. Suppe mit dem Stabmixer nochmals aufschäumen. Vorsichtig um das Lachstatar giessen. Sofort servieren.

L **Zubereitung ca. 15 Minuten**
+ 20–30 Minuten köcheln lassen

Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 28 g Fett,
 7 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/400 kcal



Lammracks mit Pfefferkartoffeln

Hauptgericht für 4 Personen

6 Knoblauchzehen
100 g Dörrtomaten in Öl, abgetropft
3 TL Senf mit Balsamico*
3 EL Pfeffer grob
4 Lammracks* à ca. 180 g
1,4 kg Salz
2 Eiweiss
800 g kleine fest kochende Kartoffeln
Salz
1–2 EL Olivenöl
2,5 dl klare Bratensauce
ca. 80 g Frischkäse mit Pfeffer*

1 Knoblauch mit einer Kelle zerdrücken. Tomaten in Streifen schneiden. Beides mit Senf und ½ EL Pfeffer mischen. Racks damit einreiben. 2–3 Stunden gekühlt marinieren.

2 Ofen auf 180 °C vorheizen. Restlichen Pfeffer, Salz und Eiweiss mischen. Die Hälfte 2 cm hoch in eine ofenfeste Form füllen. Kartoffeln darauf verteilen. Restliche Salzmischung darauf geben. Im Ofen ca. 45 Minuten backen.

3 Marinade von den Racks abstreifen, beiseite stellen. Fleisch salzen, im Öl rundum 5 Minuten anbraten. Auf ein Blech legen. Im Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten fertig braten (Kerntemperatur 55–60 °C = blutig). Bratsatz mit Bratensauce ablöschen. Beiseite gestellte Marinade dazugeben, Sauce einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Salzkruste aufbrechen, Kartoffeln vorsichtig herausheben. Salzresten abpinseln. Kartoffeln und Racks anrichten. Frischkäse über die Kartoffeln bröseln. Fleisch mit Sauce begiessen.

L **Zubereitung ca. 20 Minuten**
+ 2–3 Stunden marinieren
+ ca. 45 Minuten backen

Pro Person ca. 31 g Eiweiss, 39 g Fett,
 53 g Kohlenhydrate, 2850 kJ/680 kcal



Hot-Chocolate-Glace mit flambierter Mango

Dessert für 4 Personen

2 Thai-Mango*
2 EL Zucker
1 Msp. Cayennepfeffer
4 Kugeln Rahmglace Hot Chocolate*
1,5 dl Cresta Rum zum Flambieren
1 EL Kakaopulver zum Garnieren

1 Mangos schälen. Fruchtfleisch in ca. 5 mm dicken Scheiben vom Kern schneiden. Zucker mit Cayennepfeffer mischen.

2 Kurz vor dem Servieren Mangoscheiben im Zucker wenden. In einer unbeschichteten Bratpfanne bei starker Hitze kurz karamellisieren lassen. Aus der Bratpfanne nehmen und auf einem Backpapier abkühlen lassen.

3 1 dl Rum in die Bratpfanne giessen. Bei kleiner Hitze restlichen Karamell darin auflösen. Mangoscheiben mit der Rahmglace anrichten. Mit Kakaopulver bestäuben. Restlichen Rum zur Sauce giessen. Pfanne vom Herd ziehen und Sauce entzünden. Heiss und brennend über die Mangos giessen. Sofort servieren.

TIPP Zum Flambieren den Dampf-abzug abschalten, damit sich keine Stichflamme bilden kann.

L **Zubereitung**
ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 10 g Fett,
 33 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/340 kcal

* Erhältlich in Sélection-Qualität

Eine Reportage über Sambirano-Kakao aus Madagaskar, der die Rahmglace Hot Chocolate der Sélection-Linie veredelt, finden Sie auf den Seiten 80 bis 83.