



Anmerkungen zum gewählten Menü

Das von mir gewählte Menue für meinen „Lieblingsgast“, ist ein „Männerabendessen“. Relativ einfach in der Zubereitung, damit genügend Raum zum Diskutieren bleibt und der Geschirrverbrauch hält sich auch im Rahmen. Wenig Kohlenhydrate ist wichtig, da in der Regel genügend Nährstoffe in flüssiger Form konsumiert werden. Dafür viele gesunde Eiweisse und frisches Gemüse, so dass wir anderntags wieder fit sind für Frau und Familie.

Als Vorspeise servieren wir ein Thunfischfilet im Wasabi-Sesman-Mantel auf frischen Rucola.

Vor dem Hauptgang geniessen wir ein Weissweinsüppchen, welches wir von Grund auf aufbauen. Das heisst mit frischem Gemüse ohne Bouillon und zum Abbinden verwenden wir Eigelb.

Als Hauptgang machen wir ein Rib-Eye-Steak mit Ofengemüse. Das Rib-Eye ist für mich immer der Test in einem Fleischrestaurant. Leider werde ich regelmässig enttäuscht, darum mache ich mir das Rib-Eye in der Regel zu Hause selber besser und günstiger 😊.

Ablauf	Zeit bis ca.
Besprechung	19.00 Uhr
Vorspeise 1	19.45 Uhr
Vorspeise 2	20.30 Uhr
Hauptgang	21.15 Uhr

Thunfischsteak im Sesammantel

4	<i>Thunfischsteak Sashimi-Qualität 70 – 80g</i>
1 TL	<i>Wasabi</i>
3 EL	<i>Sesam</i>
1 Portion	<i>Rucola</i>
2 EL	<i>Erdnussöl</i>
	<i>Zitronensaft</i>
	<i>Fleur de Sel</i>

Thunfischsteak leicht mit Wasabi einreiben und im Sesam panieren. Auf beiden Seiten kurz anbraten ohne dass der Sesam verbrennt. Sofort auf Rucolabett anrichten, mit Zitronensaft betreufeln und mit Fleur de Sel leicht bestreuen. Achtung: Thunfisch muss nur aussen angebraten und innen roh sein.

Garnitur mit frischem fein geschnittenem ev. fritiertem Gemüse nach Wahl.

Weissweinsüppchen

5 dl	<i>trockener Weisswein</i>
2	<i>Eigelb</i>
1	<i>Zwiebel</i>
1/4	<i>Sellerie</i>
1	<i>Lauch</i>
1 EL	<i>Butter</i>
	<i>Salz, Pfeffer</i>
3 dl	<i>Milch</i>
3 dl	<i>Halbrahm</i>
100g	<i>Rohschinken</i>

Zwiebeln, Sellerie und Lauch in kleine Stücke grob schneiden und in genügend Butter andünsten (nicht braun werden lassen), mit 3 dl Weisswein ablöschen und um mindestens die Hälfte einkochen. Sud absieben. Mit Halbrahm und Milch erneut aufkochen, restlicher Weisswein nachgiessen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während dem Suppenkochen Rohschinken in feine Streifen schneiden und in der Bratpfanne ohne Fett rösten. Sehr fein geschnittene Rübli-Lauch-brunoise vorbereiten.

Eigelbe aufschlagen und mit wenig Suppe aufrühren und in die „nicht kochende“ Suppe einrühren und unter stetigem Rühren leicht erhitzen (Achtung: nicht aufkochen) bis die gewünschte Konsistenz entsteht und sofort in vorgewärmte Suppenteller eingiessen.

Brunoise und geröstete Rohschinkenstreifen in die Suppe geben und servieren.

Rib-Eye-Steak mit Ofengemüse

600g	<i>Rib-Eye-Steak (je ein Stück à 300g)</i>
2	<i>Peperoni</i>
1	<i>Fenchel</i>
1 Bund	<i>Cherry Tomaten</i>
2	<i>kleine Zucchini</i>
2	<i>Kartoffeln</i>
	<i>grobes Meersals, Fleur de Sel, Pfeffer</i>
	<i>Olivenöl</i>

Rib-Eye-Steak mindestens 1 Stunde im Backofen bei 55 Grad Celsius lagern.

Gemüse in grobe Streifen schneiden und auf mit Backfolie belegtem Backblech verteilen. Mit Olivenöl betreufeln und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen rund 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

10 Minuten bevor das Gemüse fertig ist, die Rib-Eyes auf jeder Seite gute 3 Minuten anbraten und anschliessend noch kurz zugedeckt in Alufolie ruhen lassen.

Das Fleisch in grobe Streifen schneiden, mit Pfeffer und Fleur de Sel würzen und zusammen mit dem Gemüse anrichten.