



Stachelbeer-Kaviar auf Räucherforelle-Merrettich-Salat

Von Mario Kotaska

Zutaten (für 4 Portionen):

Stachelbeer-Kaviar

80 g Senfkörner
50 ml Weißweinessig
150 g grüne Stachelbeeren
3-4 EL brauner Zucker
6 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
3-4 Pimentkörner
Salz, Pfefferkörner

Dressing

100 g Schmand
½ Zitrone, unbehandelt
3 Stiele Liebstöckel
2 Stiele Dill
2 Stiele Kerbel
2-3 EL natives Olivenöl
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

Salat

2 Gurken
1 Kopfsalatherz
100 g Rucola
2 rote Zwiebeln
2 geräucherte Forellenfilets
Meerrettich
200 g rote Stachelbeeren

Zubereitung:

Zubereitung (25 Minuten, ohne Garzeiten):

Zunächst die Senfkörner waschen, dann in Wasser aufkochen, nach einer Minute abseihen und mit kaltem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu reduzieren. Diesen Vorgang zwei bis drei Mal wiederholen. In einer Schüssel zur Seite stellen und Essig mit halbierten Stachelbeeren, etwas Wasser, Zucker, Wacholderbeeren, Lorbeer, Piment, Salz und Pfeffer aufkochen. Den Sud durch ein feines Sieb geben und mit den Senfkörnern erneut aufkochen lassen. Zehn Minuten köcheln lassen, dann in ein Schraubglas geben und nach Geschmack über Nacht ziehen lassen.

Die Gurke würfeln, den Salat in Streifen schneiden und zusammen mit Rucola in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln hobeln und kurz in eine Mischung aus Wasser und Essig legen.

Zwischenzeitlich für das Dressing Schmand mit Zitronenabrieb und -saft, Liebstöckel, Dill, Kerbel, Öl, Senf, Salz und Pfeffer in einem Mixbecher zu einer glatten Masse verarbeiten.

Die Forelle grob über Gurke und Salat zupfen. Die roten Zwiebeln abtropfen und ebenfalls in die Schüssel geben. Mit dem Dressing vermengen, Meerrettich darüber hobeln und mit roten Stachelbeeren und dem Stachelbeer-Kaviar garnieren.

Nährwerte pro Portion:

398 kcal – 23 g Fett – 17 g Eiweiß – 32 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.



Dem Mario seiner Mama ihre Stachelbeer-Törtchen

Von Mario Kotaska

Zutaten (für acht Portionen):

Belag

500 ml Milch
1-2 EL Zucker
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
1 Glas eingekochte Stachelbeeren (etwa 300 g Abtropfgewicht)

Teig

100 g Quark
50 g Zucker
½ Päckchen Vanillinzucker
Prise Salz
½ Zitrone, unbehandelt
2 Eigelb
3 EL Milch
4 EL neutrales Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
200 g Mehl
1 Päckchen Backpulver

Baiser

2 Eiklar
Salz
½ Zitrone, unbehandelt
100 g Puderzucker, gesiebt
Etwas Flüssigkeit der Stachelbeeren

Zubereitung (35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Den größten Teil der Milch in einen Topf geben und aufkochen lassen, in einer Schale Zucker und Vanillepuddingpulver vermischen und mit der übrigen Milch anrühren. Sobald die Milch kocht, den Topf von der Platte nehmen und die Milch-Pudding-Mischung einrühren und etwa eine Minute köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, die Stachelbeeren abgießen, den Saft aufheben und die Früchte unter den Pudding heben.

Für den Teig Quark mit Zucker, Vanillinzucker, einer Prise Salz, Zitronenabrieb, Eigelbe, Milch und Öl glattrühren. Mehl und Backpulver sieben und untermischen. Den Teig in gefetteten Tartelette-Förmchen verteilen, alternativ kann man ihn auch in eine große Kuchenform geben. Die Puddingmasse darauf verteilen und bei 190 Grad etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Zwischenzeitlich die Eiklare mit einer Prise Salz und wenigen Tropfen Zitronensaft in eine Schüssel geben und zu einem steifen Schaum aufschlagen. Nach und nach den Puderzucker untermischen und so viel Flüssigkeit der Stachelbeeren zu geben, dass die feste Konsistenz erhalten bleibt. Diese Masse dann auf den Törtchen verteilen, nach Geschmack kann man hierbei auf einen Spritzbeutel mit Sterntülle zurückgreifen. Für weitere 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben. Dann abkühlen lassen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

355 kcal – 11 g Fett – 8 g Eiweiß – 56 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.