



Ihre neue crossmediale
Kochsendung

KOCHANLEITUNG

VORBEREITUNG | GETTING READY

OFEN ANHEIZEN, KÜCHENFENSTER AUF, KOCHSCHÜRZE ANSCHNALLEN, TISCH DECKEN

Unsere Artisten bereiten sich genauso vor, wie Sie heute. Denken Sie sich in das Ende Ihres Menüs rein. Sie brauchen einen hübsch gedeckten Tisch mit Ihrem Lieblingsbesteck und Gläsern, Salz, Pfeffer und Serviette. Dazu stellen Sie sich Ihre Getränke jetzt schon kalt.

Jetzt stellen Sie sich alle Utensilien bereit. Sie benötigen ein Schneidbrett mit scharfem Messer, einen Löffel zum Anrichten und Abschmecken, drei Kochtöpfe, eine Pfanne, ein Backblech, 2 Gläser für das Dessert, Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, Küchentuch, Schneebeesen.

4. GANG | DESSERT ZUM VERLIEBEN STARTET JETZT

KOKOS PANNA COTTA (5 Minuten)

Wir fangen mit dem Höhepunkt des Menüs an, damit es schön kalt wird bis zum Ende des Gerichts. Stellen Sie den Ofen auf 170°C Heissluft an. Öffnen Sie den Tonkabohnen-Kokosmilch-Beutel Nr. 12 und erhitzen Sie den Inhalt langsam unter rühren in einen kleinen Kochtopf bis es wabert. Dann füllen Sie den Inhalt in zwei Gläser oder Dessertteller Ihrer Wahl und stellen diese in den Kühlschrank.

Bröseln Sie nun den Crumble-Beutel Nr. 14 auf einem Backblech und schieben es auf die mittlere Schiene für 15 Min. Rausholen und abkühlen lassen. Ofen auf 130°C stellen und anlassen für den Hauptgang.

1. GANG | VORSPEISEN ÖFFNEN DAS HERZ

EISMEERFORELLEN TATAR (4 Minuten)

Holen Sie die Eismeerforelle aus Beutel Nr. 1 aus dem Kühlschrank und schneiden Sie diese in kleine Tatar-Würfel und marinieren Sie sie mit der Ponzu Sauce aus Beutel Nr. 4. Stellen Sie sich eine Pfanne auf und lassen Sie 40 Gramm Butter erhitzen. Schneiden Sie sich die Brioche Croutons und braten diese goldbraun aus. Legen Sie die Croutons danach auf ein Küchentuch und salzen Sie sie.

Nun das Tatar mittig mit einer Form (bspw. gestürzte Espressotasse) auf zwei Tellern anrichten. Die Croutons verteilen und den Dashi Mayo-Beutel Nr. 3 mit etwas Sesam, Schnittlauch, Koriander und Peperoni als Garnitur drappieren aus Beutel Nr. 5.

2. GANG | DAS HERZ WIRD ERWÄRMT

HOKKAIDO KÜRBISCREME-KOKOS SÜPPCHEN

(3 Minuten)

Kochen Sie sich das fertige Süppchen aus **Beutel Nr. 6** in einem Topf bei mittlerer Hitze auf. Garnieren Sie die in den Teller eingefüllte Suppe mit dem Noriblatt, Chili Fäden, Sesam, Kokos Garnitur aus **Beutel Nr. 7**.

3. GANG | LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

ROSA KALBSFILET (20 Minuten)

Würzen Sie das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer und braten Sie es in einer heißen Pfanne goldbraun für ca. 30 Sekunden von beiden Seiten an. Legen Sie es dann sanft in den auf 130°C vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene für 15 Min. Den Selleriecreme-**Beutel Nr. 9** legen Sie ungeöffnet zusammen mit Soja Buttersaucen-**Beutel Nr. 10** in ein warmes Wasserbad mittlerer Hitze.

Nehmen Sie nach 15 Min. das Filet aus dem Ofen und lassen es noch 4 Min. ruhen. In dieser Zeit schneiden Sie die Enden des Spargels aus **Beutel Nr. 11** ab und braten diese scharf in einer Pfanne mit Rapsöl an. Am Ende schwenken Sie die Sambal Oelek Paste mit hinzu. Richten Sie nun das Püree mittig an, das Filet setzen Sie darauf und den Spargel mit der Soja Buttersauce verteilen Sie drumherum.

4. GANG | DESSERT, MANEGE AUF, DIE ZWEITE

KOKOS PANNA COTTA (1 Minute)

Stellen Sie die kalte Panna Cotta aus dem Kühlschrank und drappieren Sie sie mit dem Mango-Passionsfruchtsalat-**Beutel Nr. 13** und verteilen Sie die Crumble drumherum.

Voilà, Manege auf.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!

Teilen Sie Ihre Erfahrung gerne mit uns auf

www.genussmanege.com

Ihr Jonas und Justin