



Gourmetmenü im Sommer am 17. Juni 2025

**Gekühlte Gurken-Avocado-Kokossuppe mit marinierten Garnelen,
Chorizo-Manchego-Crostini und Fenchel-Orangen-Salat mit Mandeln**

**Niedrigtemperatur gegarter Lachs mit Safran-Beurre-Blanc, cremiger
Parmesanchips und Haselnuss-Crunch**

Lavandel Panna Cotta mit Honig-Vanilleeis, Mandel-Tuille, und Zitrus-Schaum





Gekühlte Gurken-Avocado-Kokossuppe mit marinierten Garnelen, Chorizo-Manchego-Crostini und Fenchel-Orangen-Salat mit Mandeln

Zutaten Gurken-Suppe:

5 große Salatgurken
5 reife Avocados
800 ml Kokosmilch
400 ml Wasser
Saft von 3 Limetten
5 EL Olivenöl
Tabasco
Salz
Cayenne
1 BD Minze
1/3 BD Koriander in feine Streifen geschnitten
100 g geröstete Kokoschips

Zubereitung:

1. Die Salatgurke und die Avocados entkernen.
2. Alle Zutaten bis auf die Kokos Chips in einem Mixer fein mixen.
3. Wenn die Suppe zu dick ist, mit etwas Wasser oder Kokosmilch verdünnen.
4. Die Suppe in gekühlte Gläser abfüllen und mit Kokoschips und feinen Streifen von Korianderblättern servieren.

Zutaten marinierte Garnelen:

26 große Garnelen
5 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen durchgepresst
1 TL Chiliflocken
Saft und Abrieb von 2 Limetten
1 TL Ahornsirup



1 TL Paprikapulver geräuchert
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
2 TL gehackte Petersilie
4 Knoblauchzehen mit Schale, angedrückt
4 Zweige Thymian
3 EL Butter

Zubereitung:

1. Olivenöl, Knoblauch, Chiliflocken, Limettensaft und Abrieb, Ahornsirup, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
2. Die Garnelen in die Marinade geben, vermengen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Die Garnelen in einer Pfanne anbraten, Knoblauchzehen, Thymian und Butter dazugeben und die Garnelen leicht bräunen lassen.

Zutaten Chorizo Crostini:

1 Stange Baguette
200 g Chorizo in Würfel geschnitten
150 g Manchego fein gerieben
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe halbiert
1 TL Honig
1 TL Thymian
Cayenne
1 Hand voll Rucola

Zubereitung:

1. Das Baguette in 13 Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen bei 200 Grad 5-7 Minuten rösten.
2. Die Scheiben anschließend mit dem Knoblauch einreiben.
3. Die Chorizo in einer Pfanne, ohne Öl, kross anbraten.



4. Nun die Chorizo den Manchego und den fein geschnittenen Thymian auf den Brotscheiben verteilen und mit Cayenne würzen.
5. Die Crostini jetzt im Ofen weitere 3-5 Minuten überbacken und anschließend mit Honig beträufeln.
6. Zuletzt mit dem Rucola garnieren.

Zutaten Fenchelsalat:

6-7 Fenchelknollen

6 große Orangen

150 g Mandelstifte

6 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft

3 EL Honig

2 rote Zwiebeln

Salz

Cayenne

Petersilie fein geschnitten

Zubereitung:

1. Den Fenchel putzen, halbieren und in feine Streifen hobeln.
2. Die Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen.
3. Die roten Zwiebeln in feine Streifen schneiden und kurz in kaltes Wasser legen.
4. Den Orangensaft mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Cayenne zu einem Dressing mischen.
5. Die Mandelstifte in einer Pfanne braun rösten.
6. Das Dressing über den Fenchel geben und Petersilie, Zwiebeln, Orangenfilets und die Mandeln hinzufügen.



Niedrigtemperatur gegarter Lachs mit Safran-Beurre-Blanc, cremiger Kräuterpolenta, gegrillter grüner Spargel (alternativ Zuckerschotten), Parmesanchips und Haselnuss-Crunch

Zutaten Lachs:

13 Stücke Lachsfilet ohne Haut a 150 g

13 EL Olivenöl

6 Bio Zitronen

8 Stängel Thymian

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Filetstücke mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen.
2. Den Fisch in eine Ofenschale legen, mit Olivenöl einreiben, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad ca. 35-45 Minuten garen oder bis eine Kerntemperatur von 44 Grad erreicht ist.
3. Mit frischem Zitronensaft beträufeln.

Zutaten Parmesanchip:

200 g Parmesan

Cayenne Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Parmesan fein reiben und mit etwas Cayennepfeffer würzen.
2. Jeweils 1 Ei Parmesan im Abstand von 5 cm auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwas flach drücken. Im heißen Ofen im unteren Ofendrittel 6-8 Min. goldbraun backen.
3. Die Parmesan-Cracker vollständig auf dem Blech abkühlen lassen.



Zutaten Beurre Blanc:

2 St. Lorbeerblatt
10 Stück Pfefferkörner
500 ml Weißwein
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
500 g kalte Butter
80 ml Sahne
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz
Zucker

0,2 g Safran

Zubereitung:

1. Lorbeerblatt, Salz, Pfefferkörner und Weißwein in einen Topf geben. Knoblauchzehe andrücken, Schalotte in feine Scheiben schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben. Weißwein bei hoher Hitze einmal aufkochen, anschließend den Weißwein bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren.
2. In der Zwischenzeit die Butter in feine Würfel schneiden, auf einen Teller geben und im Kühlschrank kaltstellen.
3. Den Weißwein durch ein feines Sieb abgießen. Die Weißwein-Reduktion zurück in den Topf mit der Sahne geben und erhitzen. Ein paar kalte Butterwürfel dazugeben, einmal aufkochen und die Hitze dann wieder reduzieren. Die Butter mit einem Stabmixer im Topf schaumig mixen. Nach und nach unter ständigem Mixen die übrigen kalten Butterwürfel dazugeben und diese mit dem Stabmixer komplett auflösen. Beurre Blanc von der Hitze nehmen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken und nochmals mit dem Stabmixer durchmixen.
4. Safran in etwas warmem Wasser auflösen und in die Sauce mixen.



Zutaten Polenta:

2 l Milch
1 l Sahne
2 Zwiebeln fein gewürfelt
2 Zehen Knoblauch fein gewürfelt
60 g Butter
Salz
Zucker
Muskat
Cayenne
600 g Polentagrieß
80 g Parmesan
Schale von 2 Bio Zitronen
80 ml Olivenöl zum mixen
2 BD Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen und mit Salz, Zucker, Cayenne und Muskat würzen.
2. Die Milch und Sahne hinzufügen und aufkochen lassen.
3. Petersilienblätter mit dem Olivenöl fein mixen.
4. Polenta in die kochende Milch einmixen und 2 Minuten köcheln lassen.
5. Parmesan und Zitronenschale unterrühren.
6. kurz vor dem Servieren das Petersilienöl unterrühren.



Zutaten Spargel:

40 Stangen grüner Spargel

6 EL Butter

Salz

Pfeffer

Zucker

Saft von 3 Limetten

Zubereitung:

1. Den Spargel waschen und putzen.
2. Die Stangen in einer Pfanne in Butter anbraten und leicht bräunen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. Zum Schluss mit etwas Limettensaft abschmecken.

Zutaten Haselnusscrunch:

200 g Haselnüsse

2 EL Butter

2 EL Honig

1 EL frischer Thymian fein geschitten

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Haselnüsse in feine Stücke hacken und in einer Pfanne anrösten.
2. Butter und Honig hinzufügen und leicht karamellisieren lassen.
3. Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen und auf einem Backpapier auskühlen lassen.



Lavandel Panna Cotta mit Honig-Vanilleeis, Mandel-Zitronen-Crumble, Mandel-Tuille, und Zitrus-Schaum

Zutaten Lavendel Panna Cotta:

1,3 l Sahne
325 ml Milch
100 g Zucker
80 g weiße Schokolade
40 g Butter
6 Blatt Gelatine
2 EL Lavendelblüten
1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Sahne, Milch, Vanillemark, Lavendelblüten und Zucker erhitzen und die eingeweichte Gelatine, weiße Schokolade und die Butter darin auflösen.
2. Die Masse in tiefe Teller füllen und im Kühlschrank stocken lassen.



Zutaten Vanilleeis

2 Vanilleschoten
750 ml Sahne
80 g Zucker
100 g Honig
6 Eigelbe
3 Eier

Zubereitung

1. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Schote und Mark mit der Sahne, Honig und 60 g Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen restlichen Zucker, Eigelbe und Eier im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4—5 Minuten cremig rühren.
2. Vanilleschote aus der Sahne entfernen, Sahne erneut aufkochen. Vanillesahne mit einem Silikonschaber unter die Eimasse rühren. Vanille-Eimasse über dem heißen Wasserbad mit dem Silikonschaber „zur Rose abziehen“ (warm rühren): dazu die Masse unter ständigem Rühren auf 75—80 Grad erhitzen, sodass sie bindet, aber nicht stockt. Die Masse ist fertig, wenn man auf den aus der Masse gezogenen Schaber pustet und ein welliges Muster entsteht.
3. Gebundene Vanillemasse vom Wasserbad nehmen und die Masse in kaltem Wasserbad kalt rühren. Masse 30—40 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Nach Belieben Eis in eine flache Schale umfüllen und 1 Stunde im Tiefkühler einfrieren.
4. Aus der Masse z. B. mit dem Eisportionierer Kugeln ausschneiden.



Zutaten Mandel-Zitronen-Crumble:

200 g Mehl
160 g gemahlene Mandeln
160 g brauner Zucker
2 Prisen Salz
200 g kalte Butter gewürfelt
Abrieb von 2 Biozitronen

Zubereitung:

1. Mehl, Mandeln, Zucker, Salz und Zitronenschale in einer Schüssel vermischen.
2. Die kalte Butter mit den Händen unterkneten, sodass ein krümeliger Teig entsteht.
3. Bei 170 Grad 18-22 Minuten backen.

Zutaten Mandeltuille:

60 g Butter
60 g Puderzucker gesiebt
2 Eiweiß
50 g Mehl gesiebt
80 g Mandelblättchen
Prise Salz

Zubereitung:

1. Butter schmelzen und abkühlen lassen.
2. Puderzucker, Eiweiß und Salz mit einem Schneebesen verrühren.
3. Mehl einrühren und die Butter unterziehen.
4. Zuletzt die Mandelblättchen unterheben.
5. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.
6. Die Masse auf Packpapier sehr dünn aufstreichen und 5-7 Minuten backen.



Zutaten Zitrusschaum:

200 ml frischen Orangensaft

100 ml frischen Zitronensaft

50 g Zucker

2 Blatt Gelatine

150 g Sahne

Abrieb von einer Bio-Orange

Abrieb von einer Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen
2. Den Zitrussaft mit dem Zucker erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Sahne und Zitrusschale unterrühren und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Durch ein feines Sieb passieren, in ISI Flasche füllen und mit 2 Kapseln beladen.
4. Bis zum Anrichten kaltstellen.