

# VIRTUELLE **Kochshow**

Bei Herrn Bachofer und der Familie Medinger aus Stetten

**Bernd Bachofer, Restaurant Bachofer**

**HAT FÜR SIE ZUBEREITET:**

**Eismersaibling auf Ananas-Kürbis mit gelbem Curry, Kürbiskernöl und gebackenem Eigelb**

Holen Sie sich jetzt gleich alle Zutaten direkt vom  
Waiblinger Wochenmarkt!

Ihre persönliche Einkaufsliste sowie die  
Rezeptanleitung finden Sie auf der Rückseite.



# EINKAUFSLISTE UND ZUBEREITUNG

## FÜR DAS GEBACKENE EIGELB:

- 4 Bio-Eier
- Asia Pankomehl
- grobes Meersalz
- Sonnenblumenöl zum Frittieren

### ► Zubereitung:

Das Eigelb vorsichtig vom Eiweiß trennen und im Tiefkühler am Vortag auf Pankomehl einfrieren lassen. Danach vollständig wieder auftauen und mit Pankomehl panieren. Anschließend das Eigelb vorsichtig vom Eiweiß trennen und für exakt 36 Sekunden im 160 Grad heißen Sonnenblumenöl ausbacken. Mit grobem Meersalz würzen.

## FÜR DEN EINGELEGTEN KÜRBIS:

- gleichmäßige Würfel vom Butternut-Kürbis (ca. 1 x 1 cm)
- 1 Mini-Ananas (auch in Würfel ca. 1 x 1 cm)
- 30 g Zucker
- 4 cl weißer Balsamico
- 2 Stück Sternanis
- frischer Thymian
- 4 Stück frische Safranfäden
- 2 Kardamom Kapseln
- 1 Tonkabohne
- 2 Scheiben frischen Ingwer (geschält)
- Xanthan zum Binden
- ¼ l Geflügelbrühe
- farbloses Traubenkernöl
- Blattpetersilie
- Fleur de Sel
- Muskatnuss gemahlen

### ► Zubereitung:

Den Kürbis kurz in farbllosem Traubenkernöl anbraten. In einem extra Topf den Zucker hell karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Die Geflügelbrühe dazu geben sowie alle anderen Gewürze. Alles ca. 45 min. ziehen lassen und mit Xantan binden. Durch ein feines Haarsieb geben, den Kürbis mit dem kochenden Fond bedecken und ca. 15 min. weich dünsten lassen. Ggf. in einem Glas einmachen. Zum Servieren den Kürbis in dem Fond kurz erhitzen und die Ananasstücke kurz vorher dazugeben. Zum Schluss noch die grob gehackte Blattpetersilie hinzufügen.

## FÜR DEN KÜRBIS-CURRYSCHAUM:

- 2 EL Kürbisfleisch-Reste (ca. 150 g)
- ½ Schalotte
- 1 Korianderwurzel
- 3 Scheiben frischer Ingwer
- Traubenkernöl
- 8 Spritzer Nuoc Nuam (Fischsauce aus Vietnam)
- 1 TL eingelegter Sushi-Ingwer mit Saft
- 1 TL Thailändische gelbe Currypaste
- 1 Msp. Palmzucker flüssig
- 1 Msp. Kurkumapulver
- Saft von 1 Limette
- 2 Spritzer asiatisches Sesamöl
- 500 g Kokosmilch unbehandelt
- Extra: Kürbiskernöl

### ► Zubereitung:

Schalotte und Ingwer in feine Würfel schneiden und in Öl mit der Korianderwurzel anbraten. Die Kürbisreste dazugeben und mit anschwitzen. Die Currypaste hinzugeben und mit anbraten lassen. Limettensaft, Fischsauce, Palmzucker, Kurkuma, Sesamöl und den eingelegten Ingwer dazugeben. Alles kurz aufkochen lassen und mit der Kokosmilch auffüllen. 1 x aufkochen lassen, 30 min. ziehen und dann gut durchmischen. Alles durch ein feines Sieb streichen und kurz vor dem Servieren mit dem Zauberstab mixen.

## FÜR DEN EISMEERSAIBLING:

- 1 Eismeersaibling von ca. 600g

### ► Zubereitung:

Den Fisch filieren und entgräten. In 4 gleichmäßige Stücke schneiden und die Hautseite in einer Mischung von Mehl (405 Typ) und Garam Masala (3:1) wenden und in Butterschmalz zuerst auf der Haut (kross) und dann für ca. 4 min. auf der Fleischseite anbraten. Das Filet sollte auf der Haut kross und in der Mitte noch glasig sein.

**Zusammen mit kaltgepresstem Kürbiskernöl servieren.**

