

Sterneköche gegen Krebs: Genussvolle Prävention mit Martin Fauster



Nur wer selber kocht, hat die Kontrolle über das, was er isst. Diese These bildet den Grundstein der Aktion „[Sterneköche gegen \(Dickdarm-\)Krebs](#)„. Erneut war das Tumorzentrum München daher unterwegs, junge Menschen zum Kochen zu animieren und sie über eine gesunde Ernährung mit hochwertigen Lebensmitteln aufzuklären. Gemeinsam mit Sternekoch Martin Fauster waren wir diesmal in den Räumlichkeiten der Stadtparkasse München zu Gast. Unter der professionellen Anleitung des Kochs und seiner Mitarbeiter bereiteten die Teilnehmer „*Blumenkohl Quinoa*“, „*Gefüllte Bio-Hendlbrust mit Trevisiano-Risotto*“ und „*Topfenschaum mit Blutorangen und Cerealien*“ zu.

Besonders das Zweinutzungshuhn, welches – mit Pilzen gefüllt – den Hauptgang darstellte,



begeisterte die Teilnehmer. Anders als herkömmliche Hühner finden bei diesen Tieren sowohl das Fleisch als auch die Eier Verwendung. Das ist eine echte Alternative zur einseitigen Nutzung als reine Legehenne oder hochgezüchteter Fleischlieferant. Auch das viel kritisierte Schreddern der männlichen Küken entfällt. Die erheblich längere Lebensdauer und das strikte Verbot von Antibiotika bei der Aufzucht garantieren ein außergewöhnlich zartes Fleisch. Doch das Huhn war nur eines der Highlights des Menüs. Damit auch Sie in den Genuss des Sterne-Menüs kommen, haben wir Ihnen hier zwei der Rezepte des Koch-Events mitgebracht. Nähere Informationen zu der Kampagne „Sternköche gegen (Dickdarm)Krebs“ finden Sie [hier](#) und [hier](#)

Viel Vergnügen beim Nachkochen und guten Appetit!



Hauptspeise: Gefüllte Bio-Hendlbrust mit Trevisiano-Risotto

Zutaten für 4 Personen

Für die Hähnchenbrust:



- 4 Hendlbrüste mit Haut (2-Nutzungs-Huhn)
- Salz, Pfeffer
- 2 Schalotten, sehr fein gewürfelt (Schalotten-Brunoise)
- 10 Shiitake-Pilze
- 10 Egerlinge
- 1 Handvoll gezupfter Spinat
- 1 EL gehackte Petersilie
- 3 EL Pflanzenöl (zum Braten)
- 1 Scheibe Toastbrot
- 50 g Butterschmalz

Zubereitung

Die gewaschenen und trocken getupften Pilze in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten-Brunoise in etwas Öl andünsten, die Pilze kleinschneiden und zugeben. Beides zusammen anbraten.

Den Spinat sowie die Petersilie zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zur Seite stellen und auskühlen lassen.

Das Toastbrot (ohne Rinde) in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Diese in heißem Butterschmalz knusprig ausbacken. Sobald sie ausgekühlt sind, unter die Pilzfüllung heben.

An der dicksten Stelle der Hendlbrust eine Tasche längs bis zur Brustspitze schneiden. Die Füllung mit einem kleinen Löffel in die Tasche geben, so dass sie gut gefüllt ist. Alternativ kann ein Spritzbeutel verwendet werden.

Die Hendlbrüste salzen und mit etwas Öl auf der Hautseite goldgelb anbraten, kurz wenden. Dann herausnehmen und im Ofen bei 150°C fertig garen.

—

Für das Trevisano-Risotto:

Für die Trevisano-Paste

1 EL Puderzucker

30 g Butter

150 g Trevisano, fein gehackt

1 Knoblauchzehe

1 Thymianzweig

Pfeffer, Salz

100 ml Rotwein und 150 ml roter Portwein (alternativ: 250 ml Rote-Bete-Saft)

Für das Risotto

150 g Risottoreis

1 Schalotte-Brunoise

1 Knoblauchzehe

1 Thymianzweig

20 ml Olivenöl

150 ml trockener Rotwein (alternativ: Rote-Bete-Saft)

1 l kräftige Rinderbrühe

50 g fein geriebener Parmesankäse

20 g kalte Butterwürfel

Zubereitung

Trevisano 15 Minuten lang im lauwarmen Wasser einweichen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, Butter begeben und Trevisano kurz darin schwenken. Mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Mit Port- und Rotwein (alternativ: Rote-Bete-Saft) ablöschen und langsam einkochen lassen.

Schalotten-Brunoise mit Knoblauch und Thymian in Öl andünsten. Den gewaschenen Risottoreis glasig mitschwitzen und mit dem Rotwein (alternativ: Rote-Bete-Saft) ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach heiße Rinderbrühe zugeben und den Risotto langsam sieden lassen, bis er weich und cremig ist. Die kalten Butterwürfel sowie Parmesan und Trevisanopaste einrühren. Zum Schluss mit Salz, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Anrichten:

Risotto auf Teller verteilen und die aufgeschnittene Hendlbrust darauf anrichten.

.

Dessert: Topfenschaum mit Blutorange und Cerealien

Zutaten für 4 Personen

250g Magertopfen



½ Vanilleschote (Mark)
50 ml Orangensaft
30 ml Zitronensaft
80 ml Sahne, flüssig
Zitronenabrieb
Orangenabrieb
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
120 g Eiweiß
500 ml Sahne, halbgeschlagen
50 g Zucker
2-3 Blutorange(n) (je nach Größe)

Cerealien:

getrocknete Berberitzenbeeren
gepuffter Quinoa
karamellisierte Haferflocken

Zubereitung

Magertopfen, Vanille, Orangen- und Zitronensaft, flüssige Sahne, Abrieb, Zucker und Gewürze mit einem Schneebesen glattrühren. Eiweiß steifschlagen und anschließend halbgeschlagene Sahne unterheben. Gesamte Eiweiß-Sahne-Masse unter die Topfenmasse heben und in einem Küchentuch etwa 3 bis 4 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

Blutorange(n) mit einem scharfen Küchenmesser filetieren, süßen und in etwa 5 bis 6 Filets in ein Dessertglas geben. Den abgetropften Topfenschaum auf die Blutorange(n) anrichten.

Abschließend die Cerealien über den Schaum streuen.

Fotos: Marcus Schlaf, TZM

