

## Eingelegte Karotten

### Kreuzkümmel, Süß-Saure Senfmarinade, spicy Kürbiskerne & Lachsforellenrilette

Jan Hartwig

#### Eingelegte Karotten

Zutaten:

200g Bundmöhren  
1 Prise gemahlene Kreuzkümmel  
1 EL Chardonnay Essig  
Salz  
10 g Senf  
1 Prise Cayenne Pfeffer  
15 g Honig  
1 TL Leindotteröl

Zubereitung:

Die Karotten schälen und in Stifte schneiden.  
In etwas Leindotteröl anschwitzen und leicht salzen. Mit etwas Chardonnay Essig ablöschen.  
Die Karotten bissfest und mit Kreuzkümmel und Cayenne Pfeffer würzen.  
Die Karotten vom Herd nehmen und mit Honig, Senf und Essig abschmecken.

#### Lachsforellenrilette

Zutaten:

100g Lachsforellen Abschnitte  
30g Joghurt  
Salz  
Cayenne Pfeffer  
Abrieb von einer Limette

Zubereitung:

Die Lachsforellen Abschnitte im Ofen bei 100 Grad durchgaren. Wenn der Fisch ausgekühlt ist, mit einer Gabel umrühren und die Joghurt Salz, Cayenne und Abrieb von einer Limette hinzufügen.

## Spicy Kürbiskerne

Zutaten:

100 g Kürbiskerne

30g brauner Rohrzucker

Cayenne Pfeffer

Salz

Zubereitung:

Zucker mit ein wenig Wasser einkochen. Kürbiskerne dazugeben und goldgelb karamellisieren. Mit Cayenne Pfeffer und Salz würzen und auf ein Blech mit Backpapier ausbreiten, sodass die Kerne nicht aneinanderkleben.

**Gedämpfte Lachsforelle**  
**Graupenrisotto, Leindotteröl, Walnüsse, Apfel & Sellerie Schaum**  
Jan Hartwig

**Lachsforelle**

Zutaten:

2kg Lachsforelle

Butter

Salz

Zitrone

Zubereitung:

Die Lachsforelle filetieren und portionieren. Auf einen gebutterten Teller legen und abgedeckt bei 60°C für ca. 6 Minuten dämpfen.

Mit etwas Salz und Zitronensaft würzen.

**Graupenrisotto**

Zutaten:

1 Schalotte (fein gewürfelt)

200g Gerstengraupen

30ml Weißwein

320ml Gemüsebrühe

20g Parmesan

1 Boskop Apfel (gewürfelt)

1 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Schalotte und Walnüsse in etwas Olivenöl anschwitzen, Graupen dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Die Graupen mit Gemüsebrühe bissfest garen. Den rohen Apfel hinzufügen und kurz mitgaren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und mit etwas geriebenen Parmesan.

## Sellerieschaum

### Zutaten:

200g Knollensellerie

200g Gemüsefond

30g Creme Fraîche

10g Leindotter Öl

Salz

Pfeffer

50 ml Weißwein

1 Lorbeerblatt

### Zubereitung:

Den Sellerie schälen, grob würfeln und in etwas Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und leicht salzen. Mit dem Gemüsefond aufgießen, aufkochen und abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Mit einem Mixer die Sauce pürieren und mit Crème Fraîche, Salz, Pfeffer abschmecken und passieren.

**Joghurtmousse**  
**Granola, Honig & Dörrobst**  
Jan Hartwig

**Granola**

Zutaten:

100g Haferflocken  
15g Butter  
20g Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen, auf ein Backpapier geben und bei 180°C, 12 Minuten knusprig backen

**Joghurtmousse**

Zutaten:

130g griechischer Joghurt  
100g Crème Fraîche  
40g Honig  
15g brauner Rohrzucker  
10 g geschlagene Sahne  
1 Eiweiß  
halbe Limette  
2,5 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Das Joghurt mit der Crème Fraîche und dem Honig und Zucker vermischen. Die eingeweichte Gelatine im Limettensaft schmelzen. Einen kleinen Teil der Masse zur Gelatine geben und verrühren. Anschließend zur restlichen Masse geben und die geschlagene Sahne, so wie das geschlagene Eiweiß unterheben.

4 Stunden durchkühlen und eine Nocke abstechen. Diese mit geschnittenem Dörrobst, Honig und Granola anrichten.

Sonstige Zutaten:

Dörrobst