

Die Zeitschrift für Ess- und Trinkkultur

# marmite

1/14 | Februar bis März 2014 | CHF 12.80 | EUR 9.80 | marmite.ch



## Baywatch

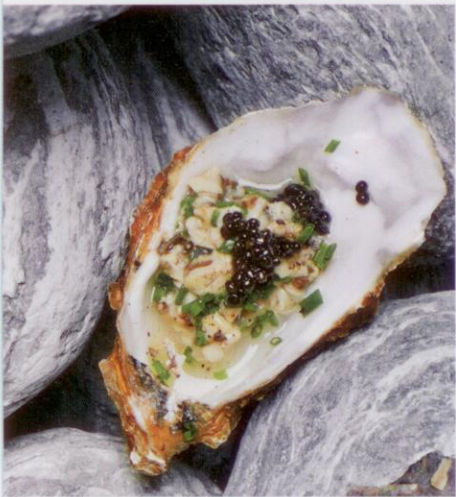
FRISCH AB MEER: DIE BESTEN AUSTERN DER WELT

GRÜNER VELTLINER AUS DER WACHAU • DIE ÄLTESTEN GASTHÖFE  
WAHNSINNSÖL AUS SACHA INCHI



## REZEPTE

- 06 **Kalbszungenragout** in Madeirasauce und Kartoffelmousseline | von Paolo Perlini
- 09 **Carpaccio** von gefülltem Kalbsherz | von Paolo Perlini
- 10 **Kutteln mit Oktopus** an Tomaten/Gemüse-Sauce mit Polenta | von Paolo Perlini
- 13 **Karamellierte Kalbsmilken (Bries)** auf Ananas-Carpaccio | von Paolo Perlini
- 32 **Austern** im Brunnenkresse-Gelee | von Markus Gass
- 32 **Austern** mit Fenchel und Dillgranité | von Sven Wassmer
- 35 **Auster** mit Dashi, Gurken und Yuzu | von Sven Wassmer
- 35 **Austern** mit weissen Bohnen und Rauchspeck | von Sven Wassmer
- 36 **Austerntatar** mit Kaviar | von Markus Gass



- 36 **Auster** mit Pilzcrème und Meersalat | von Sven Wassmer
- 39 **Gebackene Austern** auf Bergkartoffelsalat von Markus Gass
- 39 **Gratinierte Austern** auf Blattspinat | von Markus Gass
- 45 **Gemüsecake** mit geräuchertem Tofu | von Patrik Zbinden
- 64 **Scaloppine Joseppe** | von Jos de Wolf
- 66 **Coquillettes** au fromage | von Yoann Conte



### Weintipps

In dieser Ausgabe empfiehlt Ihnen Weinakademiker Hans Georg Babits die passenden Weine: [babitswein.ch](http://babitswein.ch)



### Kulinarisches Wissen

vermittelt Ihnen Petra Huber, Apothekerin, Dozentin für Kosmetik und Gründerin von Beauty-Cuisine: [beauty-cuisine.com](http://beauty-cuisine.com)

# Meer im Teller

Der Sage nach ist die griechische Liebesgöttin Aphrodite einer Auster entsprungen und Casanova soll täglich 50 Stück geschlürft haben. Die effektive aphrodisische Wirkung ist zwar umstritten, nicht jedoch die weltweite Beliebtheit der Meeresfrucht. Der Finalist der marmite youngster selection 2013, Sven Wassmer, und der ausgezeichnete Spitzenkoch Markus Gass haben die zarte Köstlichkeit für Sie neu in Szene gesetzt.

Fotos: Sandra Kennel | Foodstyling: Christian Splettstösser

## DIE REZEPTKREATURE DIESER AUSGABE



**Markus Gass**  
Eines der Geheimnisse seiner 17-Punkte-Küche sind neben den besten Grundprodukten der

perfektionistische Hang und die Liebe zu den Saucen. Gekocht wird hier authentisch und fantasievoll, nie verbissen, sondern gepflegt mit einem «Hauch Nonchalance», wie er das nennt. Unter der gemeinsamen Leitung mit seiner Frau, Christine Hess, wurde der Adler zum Klassiker.

Zum Adler Hurden  
Hurdnerstrasse 143 | 8640 Hurden  
055 410 45 45 | mg-adlerhurden.ch



**Sven Wassmer**  
Der 27-Jährige hat an einigen Kochherden dieser Welt seine Künste unter Beweis gestellt. Auch als

Finalist der marmite youngest selection 2013. Er lernte bei den Kochgrössen Andreas Caminada, Marcus G. Lindner oder Nuno Mendes in London. Momentan ist er Souschef bei Nenad Mlinarevic im Restaurant focus im Park Hotel Vitznau, das mit 16 Punkten und 2 Sternen ausgezeichnet wurde.

Focus | Park Hotel Vitznau  
Seestrasse 18 | 6354 Vitznau  
041 399 60 60 | parkhotel-vitznau.ch



JEUNES  
RESTAURATEURS  
D'EUROPE®

Talents & Tradition

Unsere Rezepte werden von den Mitgliedern der Vereinigung Jeunes Restaurateurs d'Europe en Suisse und den marmite youngsters kreiert. Sie werden anschliessend im Studio nachgekocht und gestylt. Infos zur Vereinigung und alle Adressen: jre.net




Die marmite youngest selection ist der anspruchsvollste und repräsentativste


Kochwettbewerb für Jungköche in der Schweiz.  
marmite-youngster.ch

Vorspeise (einfach, 45 Min.)

**AUSTERN** im Brunnenkresse-Gelee

<b>4 Austern</b>	aufbrechen, aus der Schale lösen und das Austernwasser auffangen.
<b>Etwas Brunnenkresse</b> <b>1 dl Crème fraîche</b>	zupfen und die Blätter fein hacken. Mit mischen.
<b>1 Essiggurke</b>	in feine Würfel schneiden und unter die Crème fraîche rühren. Einen kleinen Löffel Crème fraîche auf die Austernschalen geben und die Austern darauf verteilen.
<b>50 g Brunnenkresse</b>	zupfen und ein paar Blätter auf die Austern legen.
<b>1 Spritzer Champagner</b> <b>½ Blatt Gelatine</b>	mit dem Austernwasser aufkochen und darin auflösen.
	Die Austern mit dem kalten Gelee hauchdünn überziehen.


 Dazu passt: Lenoble Blanc de Blancs Grand Cru 2006, Champagne AOC. Zu 100 Prozent aus Chardonnay erzeugt. Frische, rassige Säure und zarte, hefige Butternoten. CHF 66.00 | bauraulacvins.ch


 Wussten Sie, dass Brunnenkresse nebst Vitamin C - ähnlich wie Kohlrarten, Rettich und Senf - sekundäre Pflanzenstoffe wie die scharf-bitter schmeckenden Senfölglykoside (Glucosinolate) enthält? Diese wirken bei Infektionen antibakteriell.

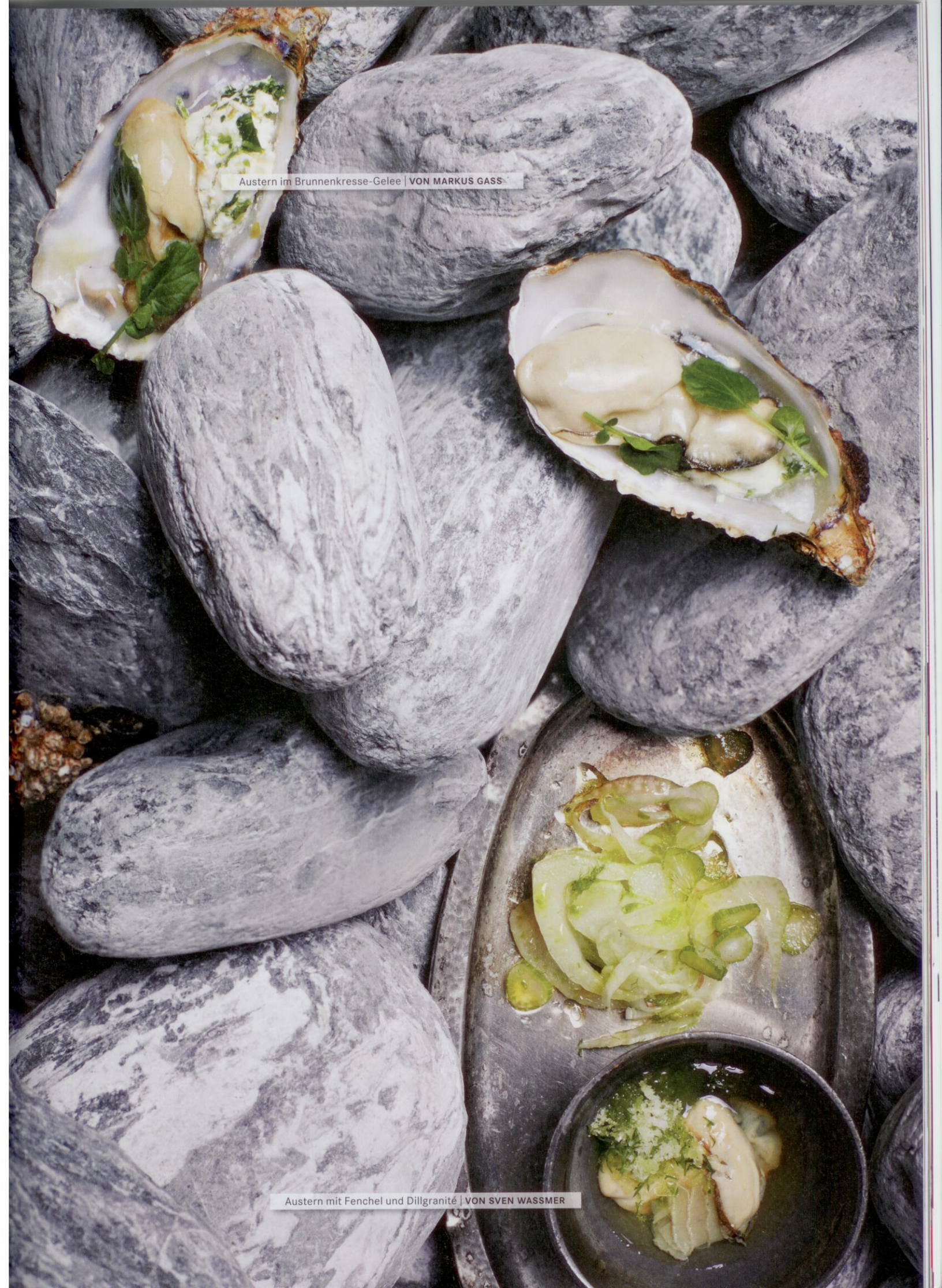
Vorspeise (einfach, Vorbereitung 24 Std., Zubereitung 60 Min.)

**AUSTERN** mit Fenchel und Dillgranité

<b>8 bretonische Austern</b>	vorsichtig mit einem Austernmesser öffnen und die allfälligen Splitter mit einem feuchten Pinsel entfernen. Schliessmuskeln durchtrennen, damit die Auster komplett ausgelöst werden kann.
<b>Für das Dillgranité:</b> <b>2.5 dl Apfelsaft,</b> <b>3 Bd. Dill,</b> <b>1 Gurke</b> <b>100 g Eiswürfel</b>	mit Schale und gut in einem Blender mixen.
<b>1 EL Glukose (Einfachzucker)</b> <b>etwas Wasser</b>	in einer Pfanne mit auflösen und mitmixen.
<b>5 g Salz</b>	Zum Schluss mit abschmecken. Nicht zu lange mixen, damit das Grün erhalten bleibt. Durch ein Sieb in eine flache Form ziehen, über Nacht gefrieren lassen und danach mit einer Gabel locker schaben.
<b>Für den Fenchelfond:</b> <b>6 Bio-Fenchel</b>	in den Entsafter geben und den Saft durch ein feines Sieb passieren. Nun in einem Topf aufkochen und nochmals sieben, damit ein klarer Fenchelsaft entsteht. Mit und etwas abschmecken. Im Kühlschrank auskühlen lassen.
<b>1 TL Pernod</b> <b>Salz</b>	
<b>Für den Fenchelsalat:</b> <b>2 Bio-Fenchel</b>	schälen, das Grün entfernen und fein hacken. Den Fenchel mit einem Gemüsehobel zu feinen Scheiben hobeln. Die Scheiben mit dem
<b>Fenchelgrün,</b> <b>1 EL Olivenöl,</b> <b>1 TL weissem Balsamico,</b> <b>Salz</b> <b>Pfeffer</b>	und etwas abschmecken.
<b>frischem Dill</b>	Die rohen Austern in je einen Teller mit Vertiefung legen und 3 EL Fenchelfond drübergeben. Seitlich das Dillgranité auftürmen und den Fenchelsalat mit Volumen oben drauf anrichten. Mit ausgarnieren.


 Dazu passt: Château Carbonnieux 2010, Pessac-Leognan AOC. Mit seiner lebendigen Säure und den Aromen reifer Zitronen unterstützt er die anregende Wirkung des Dillgranités. CHF 35.90 | coopathome.ch

 Wussten Sie, dass Austern gesundheitsfördernd sind, weil sie überwiegend Eiweiss (ca. 80 Prozent) mit tiefem Kalorienwert (ca. 65-75kcal/100g) liefern? Sie sind Vitaminbomben was B6 und B12 betrifft und unterstützen eine gesunde Haut und die Blutbildung.




Austern im Brunnenkresse-Gelee | VON MARKUS GASS

Austern mit Fenchel und Dillgranité | VON SVEN WASSMER



Auster mit Dashi, Gurken und Yuzu | VON SVEN WASSMER



Austern mit weissen Bohnen und Rauchspeck | VON SVEN WASSMER

Vorspeise (mittelschwer, 120 Min.)

**AUSTER** mit Dashi, Gurken und Yuzu

Für das Yuzugelee:

1 dl Yuzusaft 1 dl Wasser, 1 EL Zucker, 3 g Agar Agar, 1 g Gelan (von Textura) 1 g Citras (von Textura)	in einen Topf geben und mit  und vermengen und unter ständigem Rühren aufkochen. Etwa 1 Min. auf der Temperatur halten und danach durch ein feines Sieb passieren. In eine hohe Form füllen und 2 Std. auskühlen. Zum Schluss in Würfel schneiden.
--	---

Für die Dashi:

1 l Wasser 1 Blatt Kombu (getrocknete Königsalge), 2 EL Sojasauce, 5 EL Mirin (süßer Kochwein) 1 EL Zucker  1 EL Katsubushi (Bonitoflocken)	in einen Topf geben und mit  und aufkochen. Etwa 15 Min. leicht köcheln und zum Schluss mit  5 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren.
---	---


Für die eingelegten Gurken:


2 EL weisser Essig, 1 dl Wasser, 2 EL Zucker 1 Prise Salz	und in einen Topf geben, aufkochen und gut rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
--	---

½ Gurke	auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Den heissen Essigsud über die Gurkenscheiben giessen und auskühlen lassen.
---------	--

4 grosse Pazifische Felsenaustern	vorsichtig mit einem Austernmesser öffnen und die allfälligen Splitter mit einem feuchten Pinsel entfernen. Schliessmuskeln durchtrennen, damit die Auster komplett ausgelöst werden kann.
--------------------------------------	--

2½ dl des (vorbereiteten) Dashi	vorsichtig auf Temperatur (50 Grad) bringen. Die warme Auster in tiefe Schalen geben und bis zur Hälfte mit dem Dashi auffüllen. 3 eingelegte Gurkenscheiben einrollen und verteilen. Yuzuwürfel auf der Auster platzieren und zum Schluss die Kombualge (vom Dashi) in sehr feine Streifen schneiden und ebenso auf die Auster geben.
------------------------------------	---

 Dazu passt: Sake Bijofu Junmai, japanische Hauptinsel Shikoku.  
Für schöne und prächtige Männer - was Bijofu übersetzt  
bedeutet. Natürlich auch für alle anderen, die feine Obstaromen  
im frischen Sake schätzen. CHF 42.00 | ueno-gourmet.com

 Wussten Sie, dass Kombu reich an natürlichem Glutamat und so ein  
wichtiger Geschmacksträger der japanischen Brühegrundlage  
«Dashi» ist? Wegen der hohen Nährstoffkonzentration wie z.B. Iod sind  
die meisten Meeresalgen gezielt und in kleinen Dosen anzuwenden.

Vorspeise (einfach, Vorbereitung 24 Std., Zubereitung 50 Minuten)

**AUSTERN** mit weissen Bohnen und Rauchspeck

Für die Borlotti Bohnen:

200 g Borlotti Bohnen	über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Wenn die Bohnen einen angenehmen Biss haben, Topf von der Hitze nehmen und darin auskühlen lassen. Optional die Pelle der Bohnen entfernen, mit abschmecken und mit verfeinern.
1 Prise Salz etwas Olivenöl	

Für den Bohnen-Fond:

1 grosse Dose weisse Bohnen	öffnen, in einem Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser abspülen.
--------------------------------	--

250 g Rauchspeck	in grobe Würfel schneiden. In einem Topf auslassen bis er gold-braun ist. Dann aus dem Topf nehmen.
------------------	---


6 Schalotten 2 Knoblauchzehen 3 dl Weisswein  2 l Wasser	grob hacken und mit leicht karamellisieren. Mit in zwei Schritten ablöschen. Dann den Speck zurückgeben und mit auffüllen.
--	--


2 Lorbeerblätter 1 Prise Salz	Zum Schluss dazugeben, das Ganze mit würzen und ca. zur Hälfte einkochen lassen. Vorsichtig passieren und auskühlen lassen.
----------------------------------	---

4 grosse Pazifische Felsenaustern	vorsichtig mit einem Austernmesser öffnen und die allfälligen Splitter mit einem feuchten Pinsel entfernen. Schliessmuskeln durchtrennen, damit die Auster komplett ausgelöst werden kann.
--------------------------------------	--

Rohe Austern in je eine tiefe Schale  
geben, den lauwarmen Bohnenfond  
angiessen und mit den gekochten  
Borlotti Bohnen ausschmücken.

Etwas Speck Gurkenkraut-Blüten	auslassen und als knuspriges Element benutzen. Mit garnieren.
-----------------------------------	---

 Dazu passt: Yvonne L'Ovaille 2012, Grand Cru, Chablais AOC, Rolaz  
& Hammel. Rauchiges Feuersteinaroma, dezente Noten von reifen  
Zitronen, gelben Äpfeln und Birnen mit einem Hauch von  
Akazienblüten. Ein grosser Chasselas! CHF 20.70 | hammel.ch


 Wussten Sie, dass das in Knoblauch (und Zwiebelgemüse)  
enthaltende Alliin, das für die spätere eigensinnige Geruchs-  
bildung verantwortliche Ausgangsmolekül, ein krebshemmendes  
Potenzial hat und die Blutfettwerte positiv beeinflusst?




Vorspeise (einfach, 15 Min.)

**AUSTERNTATAR** mit Kaviar

<b>4 Europäische Austern (oder Pazifische Felsenaustern)</b>	aufbrechen, aus der Schale lösen. In kleine Stücke schneiden.
<b>1 Spritzer Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl</b>	Mit und
<b>klein geschnittenem Schnittlauch</b>	abschmecken.
<b>Kaviar (nach Belieben)</b>	Zurück in die Schalen füllen und mit garnieren.


 Dazu passt: Vodka «Van Hoo», Belgien. Die perfekte Symbiose mit dem Austerntatar. Aber nur, wenn der Vodka eisgekühlt serviert wird. Cremig, vollmundig, von einer angenehmen Schärfe durchzogen. CHF 27.00 | finespirits.ch


 Wussten Sie, dass Kaviar eine Eiweissquelle ist? Essentielle Aminosäuren sind notwendig bei Stoffwechselprozessen und wichtige Baustoffe für Körper und Haut. Das fettlösliche Vitamin A im Fettanteil sorgt für gutes Sehvermögen und jugendliche Hautstruktur.


Vorspeise (einfach, 50 Min.)

**AUSTER** mit Pilzcrème und Meersalat

	Für dieses Gericht brauchen Sie eine Vakuuiermaschine und ein heizbares Wasserbad oder einen Steamer (sous vide).
<b>4 grosse Pazifische Felsenaustern</b>	vorsichtig mit einem Austernmesser öffnen und die allfälligen Splitter mit einem feuchten Pinsel entfernen. Schliessmuskeln durchtrennen, damit die Auster komplett ausgelöst werden kann.
<b>2 EL Olivenöl</b>	Mit vakuumieren und bei 50 Grad 10 Min. sous-vide garen.
<b>Für die Pilzcrème:</b>	
<b>5 Schalotten</b> <b>etwas Butter</b> <b>300 g Shitake-Pilze</b>	grob hacken, in einer Pfanne mit anschwitzen. dazugeben und bei niedriger Hitze karamellisieren. Mit
<b>2 EL Sojasauce</b> <b>etwas Gemüsebouillon</b>	glasieren und mit auffüllen. Alles weich kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
<b>2 EL Crème fraîche</b>	Mixen, auskühlen lassen und unterziehen.
<b>Für den Meersalat:</b>	
<b>1 Handvoll Europäischen Queller (Meeresspargel oder Salicorn)</b> <b>30 g getrocknetem Meersalat (Wakame, Bohnenalgen und Seelattich, erhältlich bei Globus)</b> <b>½ EL Olivenöl</b>	mit und anmachen.
	Variante: getrockneten Algenmix mit heissem Wasser übergossen und 3 Min. ziehen lassen.
<b>Für das Austernpulver:</b>	
<b>2 Austern</b>	bei 50 Grad trocknen und mit einer Raffel zu feinem Pulver reiben.
	Variante: Das Austernpulver ist roh und gefriergetrocknet auch bei sosa.cat erhältlich.
	Lauwarme Pilzcrème auf die Teller geben und verstreichen. Die gegarte Auster darauflegen und mit dem Meersalat zudecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Austernpulver bestäuben.

 Dazu passt: Kiedricher Riesling trocken 2011, Weingut Robert Weil, Rheingau. Intensiv mineralisch mit Aromen knackiger grüner Früchte und minziger Frische ausgestattet. Ein Trinkspass, den niemand so schnell vergisst. CHF 22.00 | martel.ch

 Wussten Sie, dass der Shitake-Pilz dank dem Inhaltsstoff «Lentinan» das Immunsystem stimuliert? Die so angeregten weissen Blutkörperchen schützen den Körper vor Erkrankungen. Zusätzlich enthält er wie jeder Pilz eine gute Portion Vitamin D2 für starke Knochen.



Austerntatar mit Kaviar | VON MARKUS GASS

Auster mit Pilzcrème und Meersalat | VON SVEN WASSMER



Gebackene Austern auf Bergkartoffelsalat | VON MARKUS GASS





Gratinierte Austern auf Blattspinat | VON MARKUS GASS

Vorspeise (einfach, 50 Min.)

**GEBACKENE AUSTERN** auf Bergkartoffelsalat

Für den Kartoffelsalat:	
<b>6 gemischte Bergkartoffeln</b> (Vitelotte Noire, Burgundy Red, Corne de Gatte)	in siedendem Wasser kochen. Etwas auskühlen lassen.
<b>1 Schalotte</b>	fein hacken und in eine Schüssel geben. Dazu kommen:
<b>1 ½ dl Bouillon,</b> <b>½ gepresste Knoblauchzehe,</b> <b>1 TL gehackter Majoran</b> <b>1 TL gehackter Estragon.</b>	und
<b>Salz und Pfeffer</b>	Kartoffeln in Scheiben schneiden und dazugeben. Sie sollten mit der Flüssigkeit bedeckt etwas weiter ziehen können. Mit würzen.
<b>3 EL Rapsöl,</b> <b>1 EL Haselnussöl</b> <b>1 EL Weinessig</b>	Nach 30 Min. die Flüssigkeit abgiessen und mit 1 dl der Bouillon, und zu einer Sauce aufschlagen.
<b>4 Austern</b>	Die Sauce zu den Kartoffeln geben und den Salat anmachen.
<b>etwas Mehl</b> <b>1 geschlagenes Eiweiss</b>	aufbrechen, aus der Schale lösen und auf Küchenpapier etwas trocknen. In wenden und anschliessend durch ziehen.
<b>Semmelbrösel</b>	Mit panieren und danach im Fett schwimmend goldgelb ausbacken und auf dem Kartoffelsalat anrichten.


 Dazu passt: Chablis 1<sup>er</sup> Cru Vau de Vey 2011, Domaine de la Garde Chaume, Romain Bouchard, Biologischer Weinbau. Geprägt von kühler Mineralität, frischen Aromen und dezenter, an Blütenhonig erinnernde Extraktsüsse. Der Auster-Wein! CHF 30.00 | divo.ch


 Wussten Sie, dass kalt gepresstes Rapsöl ideal für die kalte Küche ist? Die ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (ähnlich wie in fettreichen Fischen) wirken im Körper entzündungshemmend und gelten als natürlicher Anti-Aging-Wirkstoff.

Hauptspeise (einfach, 40 Min.)

**GRATINIERTER AUSTERN** auf Blattspinat

<b>4 Austern</b>	aufbrechen, aus der Schale lösen und das Austernwasser auffangen. Die Austern in eine Sauteuse geben und das Austernwasser durch ein Haarsieb dazugeben.
<b>2 dl Champagner</b>	angiesen und am Herdrand erwärmen. Die Austern wenden, danach herausnehmen und abgedeckt warm stellen. Den Pochierfond auf 1.5 dl reduzieren.
<b>160 g Butter</b>	in eine Pfanne geben und auf 40 Grad erwärmen.
<b>4 Eigelb</b>	in den Austernfond geben und im Wasserbad schaumig aufschlagen. Zum Schluss die geschmolzene Butter unterrühren und mit etwas Pfeffer abschmecken.
<b>300 g Blattspinat</b> <b>etwas Butter</b>	in andünsten, abschmecken und auf die Austerschalen verteilen.
	Danach die warmen Austern aufsetzen, mit der Sauce übergiessen und unter dem Grill kurz gratinieren.

 Dazu passt: Alvarinho Soalheiro 2012, Quinta do Soalheiro, Vinho Verde. Der Kleine vom Rhein: präzise Säure, Aromen von würzigen, an frisch gepflückte Kräuter erinnernde Noten, filigrane Mineralität. Perfekt zu Meeresfrüchten. CHF 19.50 | casalusitania.ch

 Wussten Sie, dass das im Eigelb vorkommende Lecithin Öl und Wasser nicht nur perfekt bindet (emulgiert) sondern der wichtigste Bestandteil unserer Körperzellwände ist? Eine stabile Zellwand ist Voraussetzung für das gute Funktionieren unserer Zellen.