

- **Black Tiger Crevetten auf Tomaten-Mozzarella Salat**
- **Entrecote an Pfeffersauce**
- **Wildreis Mix mit Zucchini und Peperoni**
- **Quark-Himbeerjoghurtcreme mit Akazienhonig und Marshmallows**



LUCA RUCH'S EINKAUFLISTE

- Zucchini
- Birnen
- Maiskolben, gekocht
- Rucola
- Mozzarella
- Magerquark
- Sojasprossen
- Bio Joghurt Himbeere
- Black Tiger Crevetten
- Entrecote
- Pistazien
- Cherry Tomaten
- Uncle Bens Langkorn Wildreis
- Mix
- Orangenschokolade
- Marshmallows

BASISZUTATEN AUS BEAT CADUFF'S KÜCHE

- Zwiebeln
- Rahm
- Doppelrahm
- Butter
- Cognac
- Kalbsjus
- Bouillon
- Peperoni rot
- Akazienhonig
- Lorbeerblätter
- Basilikumblätter
- Olivenöl
- 30-jähriger Balsamico
- fleur de sel
- Bunter Pfeffer



für 2 Personen



ca. 30 Min.



schwierig

ZUTATEN

300g Cherry Tomaten
2 Mozzarella
50g Sojasprossen
1 Maiskolben
1/5 dl 30-jähriger Balsamico
1dl Olivenöl
Fleur de sel, Pfeffer
16 Basilikumblätter
50g Rucola

2-4 Black Tiger Crevetten
Fleur de sel, Pfeffer
Olivenöl

Tomaten-Mozzarella Salat:

Halbierte Tomaten und in Würfel geschnittene Mozzarella in Schüssel geben. Sojasprossen und Maiskörner dazu. Würzen mit Balsamico, Basilikum, Olivenöl, fleur de sel und Pfeffer. Alles gut mischen und auf Rucolabett anrichten.

Black Tiger Crevetten:

Black Tiger Crevetten mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl beidseitig ca. 2-4 min. anbraten.



© Leguan Productions AG / Beat Caduff / Fotos: Roth & Schmid

1 Zwiebel, gehackt
50g Butter
1 TL Bunter Pfeffer
1dl Cognac
1dl Rahm
½ dl Kalbsjus

500g Entrecote

1 Zwiebel, gehackt
60g Butter
150g Uncle Bens Langkorn Wildreis
2 Lorbeerblätter
3dl Bouillon
½ Zucchini
½ Peperoni rot

125 g Himbeerjoghurt
100g Magerquark
2 EL Akazienhonig
½ dl Doppelrahm
50g Pistazienkerne, geröstet
1 Birne
50g Orangenschokolade
10 Stck. Marshmallows

ANRICHTEN

Black-Tiger Crevetten auf Tomaten-Mozzarella Salat anrichten.

Entrecote mit Pfeffersauce nappieren und mit Uncle Bens Wildreis-Mix auf Teller anrichten.

Quark-Himbeerjoghurtcreme mit Marshmallows anrichten.

Pfeffersauce:

Zwiebeln in Butter glasig dämpfen, Pfeffer zugeben und mit Cognac ablöschen. Rahm und Kalbsjus zugeben, einreduzieren, abschmecken.

Entrecote:

Entrecote mit fleur de sel und Pfeffer würzen, beidseitig je 2 min. scharf anbraten und während ca. 10-15 min. im Ofen bei 70° abstehen lassen.

Wildreis:

Zwiebeln in Butter glasig dämpfen, Reis und Lorbeerblätter dazu und ebenfalls glasieren. Bouillon dazuleeren. Pfanne mit Pergamentpapier zudecken und ca. 15min. im Ofen bei 180° fertiggaren.

Zucchini und Peperoni in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl kurz sautieren, würzen und vor dem Servieren unter Wildreis mischen.

Himbeerjoghurt:

Himbeerjoghurt und Quark mit Akazienhonig und Doppelrahm vermischen. Geröstete Pistazienkerne, Schoggi- und Birnenstücke darunterziehen und mit Marshmallows garnieren.



BEAT CADUFF'S WEINEMPFEHLUNG

Amarone della Valpolicella DOC, 2006



© Leguan Productions AG / Beat Caduff / Fotos: Roth & Schmid