

## Rezepte «SRF bi de Lüt – Männerküche» 2019

### Tischbild 123

Vorspeise von Samuel Herzog

Für 4 Personen

#### Fromage de Tête

- 1 kleinen Schweinekopf

Für die Salzlake

- 4 Liter Wasser
- 700g Salz
- 240g Zucker
- 3 dl Zitronensaft
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 TL Gewürznelken
- 1 EL Muskatblüten
- 2 Lorbeerblätter

Für den Sud

- 3 Liter Wasser
- 1 Liter Weisswein, trocken
- 1 dl Weissweinessig
- 2 grosse Zwiebeln, mit Schale halbiert
- 3 Rüebli, halbiert
- 1 Lauch, in 5cm lange Stücke geschnitten
- 2 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 TL Gewürznelken
- 2 getrocknete Chilischoten
- 2 Lorbeerblätter

Für die Terrine

- 2 Bund Petersilie, grob gehackt
- evtl. 3 Blatt Gelatine

Den Schweinekopf mit Hilfe eines Busenbrenners entborsten. Kopf unter fliessendem Wasser reinigen, die Nasenlöcher mit Hilfe von Wattestäbchen reinigen. Nach Möglichkeit den Mund

öffnen und die Zähne reinigen. Wasser durch die Kehle laufen lassen. Die Ohren ebenfalls gut reinigen.

Wasser für die Salzlake aufkochen. Salz und Zucker zugeben, köcheln lassen, bis sie aufgelöst sind. Die Flüssigkeit wieder auskühlen lassen. Jetzt Zitronensaft, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Gewürznelken, Muskatblüten und Lorbeerblätter zum Sud geben. Den Schweinekopf zugeben. Die Pfanne mit dem Deckel schliessen und den Schweinekopf so mind. 24 Stunden an einem kühlen Ort (Keller) ziehen lassen.

Schweinekopf aus der Salzlake ziehen. Die Salzlake entsorgen. Den Schweinekopf unter fliessendem Wasser sehr gut spülen.

Wasser für den Sud in eine Pfanne geben. Weisswein, Zwiebeln, Rüebli, Lauch, Petersilie, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Gewürznelken, Chilischoten und Lorbeerblätter zugeben. Den Schweinekopf dazulegen und aufkochen. Hitze reduzieren und die Pfanne so mit dem Deckel bedecken, dass nur noch ein schmaler Spalt offen bleibt. 3 Stunden köcheln lassen und regelmässig kontrollieren. Der Kopf muss ganz im Sud liegen, ansonsten noch Wasser nachgiessen. Garprobe, das Fleisch sollte sich ganz leicht von den Knochen ziehen lassen.

Den Schweinekopf aus dem Sud ziehen und auf der Ablage etwas auskühlen lassen. Mit den Fingern das Fleisch vom Schädelknochen ziehen. Ohren ablösen und Schnauze vom Gesicht heben. Oberkiefer und Schädelkalotte vom Unterkiefer trennen und Zunge herauslösen. Sämtliche Fleischnester aus allen Winkeln des Schädels aufspüren.

Die Fleischstücke in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Petersilie zugeben und mit dem Fleisch mischen. ein paar Rüeblistücke aus dem Sud ziehen und fein schneiden, zur Fleischmasse geben und mischen. Die Masse in eine Terrine- oder Ofenform geben (20x30cm).

Den blanken Schädelknochen in den Sud zurücklegen und den Sud bei grosser Hitze 30 Min. kochen lassen. Den Sud absieben. Diesen in die Pfanne zurückgeben und auf 5dl reduzieren. Den Sud über die Fleischstücke giessen. (Eigentlich sollte die Flüssigkeit genügend Bindemittel aus dem Knochenauskochen verfügen, wer auf sicher gehen will, kann den 5dl Sud die im kalten Wasser eingelegten Gelatineblätter zugeben und jetzt über das Fleisch verteilen.)

Die Terrine mind. 12 Stunden kühl stellen.

Variante: wer diesen Aufwand scheut, kann als Alternative beim Metzger Schwartenmagen kaufen.

### **Tartar de Coeur**

- 500g Herz vom Rind
- 80g rote Zwiebel, sehr fein gehackt
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 3 EL Kapern aus dem Salz, gewässert und abgetropft, fein gehackt
- 1 EL Zitrone, abgeriebene Schale

- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Dijon-Senf
- 1 EL Tomatenkonzentrat, Mark
- 1 TL Tabasco
- 2 Eigelb
- weisser Pfeffer aus der Mühle
- Salz zum Abschmecken
- Zitronenzesten und Petersilie für die Dekoration

Herz von allen Adern und fetten Stellen befreien, evtl. mit Haushaltspapier trocken tupfen und in Würfel schneiden. Herz-Stücke durch den Fleischwolf in eine Schüssel drehen oder Herz-Würfel mit einem scharf geschliffenen Messer sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Klarsichtfolie bedecken und 1 Stunde im Kühlschrank kühl stellen.

Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und Blut abgiessen. Zwiebeln, Petersilie, Kapern, Zitronenzesten, Zitronensaft, Dijon-Senf, Tomatenkonzentrat, Tabasco und Eigelb zugeben und sehr gut mischen. Mit Salz abschmecken. Noch einmal mit Klarsichtfolie bedeckt im Kühlschrank 1 Stunde kühl stellen.

### **Koriander-Petersilien-Sauce**

- 15g Koriandergrün
- 6g glatte Petersilie
- 5g Knoblauch
- 120g Magerquark
- 1 EL Nature-Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Leinöl
- ½ TL Salz
- 2 Körner weisser Pfeffer, im Mörser zerstoßen
- 2 Körner Piment, im Mörser zerstoßen

Alle Zutaten in einem Cutter mahlen und zu einer glatten Sauce verarbeiten. Die Sauce in eine Schale geben und mit Klarsichtfolie bedeckt wenigstens 1 Stunde kühl stellen. Die Sauce reift nach, sie wird grüner.

### **Miso-Sauce mit Sesam**

- 20g frischer Ingwer
- 40g dunkles, nicht süßes Miso
- 1 Knoblauchzehen, gerieben
- 3-4 TL heller Reisessig
- 1 TL dunkler Reisessig
- 2-3 TL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL geröstete, weisse Sesamsamen
- 1/3 TL Zucker

- 100g Magerquark
- 1 TL geröstete Sesamsamen, weiss und schwarz gemischt

Ingwer so reiben, dass er seinen Saft abgibt. Fasern entfernen, es sollten 2-3 TL Saft zur Verfügung stehen.

Ingwersaft in eine Schüssel geben. Miso, Knoblauch, Reisessig, Sojasauce, Sesamöl, 1 TL Sesamsamen und Zucker zugeben. Solange rühren, bis das Miso ganz aufgelöst ist. (wer den intensiven Geschmack mag, kann die Sauce so zum Tippen verwenden).

Für die mildere Miso-Sauce Magerquark zugeben, gut mischen. Die Sauce in ein Schälchen geben und mit Sesamsamen bestreuen.

### **Gemüse**

je nach Saison Gemüse verwenden

- 1 Blumenkohl, gut gewaschen
- 1 Blumenkohl, fermentiert
- 1 roten Kopfsalat, Blätter gewaschen
- 1-2 rohe rote Randen, in sehr feine Scheiben geschnitten (Carpaccio)
- 1-2 rohe, gelbe Randen, in sehr feine Scheiben geschnitten
- 2 rote Rüebli, in feine Scheiben geschnitten
- 2 Rüebli, in feine Scheiben geschnitten
- 2 gelbe Rüebli, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Süsskartoffel, in sehr feine Scheiben geschnitten
- 1 Bund Radiesli, in feine Scheiben geschnitten
- Sprossen
- 6-8 chinesische Pilze, gewaschen, Stiele herausgelöst und Bärlauch-Hüttenkäse füllen
- Schwarze Eier

### **Anrichten**

Den Tisch mit einer schwarzen Folie überziehen. Die Fläche mit den Gemüsen kreativ gestalten. Saucen in Schalen dazu anrichten. Herz-Tatar dazu anrichten und Schweinekopf-Terrine aufschneiden und ebenfalls anrichten.