

JOE'S SIGNATURE DISH

Jakobsmuscheln – Kürbis – Salbei *The Healthy Chef*

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 135 Minuten (inklusive 90 Minuten Garzeit im Ofen)

ZUTATEN

KÜRBIS: WÜRFEL UND PÜREE

- 1 Butternut-Kürbis
- 120 g Sahne

KNOLLESELLERIEWÜRFEL

- 1 Knollensellerie

JAKOBSMUSCHELN

- 12 Jakobsmuscheln
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 40 g ungesalzene Butter
- 6 frische Salbeiblätter
- 1 Zitrone

SÜSS-SAURE MARINADE

- 100 ml Weißwein
- 100 ml Wasser
- 100 ml Essig
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren

KNUSPRIGER SALBEI

- 12 frische Salbeiblätter
(3 pro Person)
- 200 ml Sonnenblumenöl

WEITERE ZUTATEN

- Geräuchertes Salz

GARNITUR

- 40 g Kürbiskerne
- 40 g Panko
- Salz und Pfeffer

BENÖTIGTE UTENSILIEN

- Schneidebrett
- Messer
- Ofenform
- Topf
- Pfanne
- Sieb
- Stabmixer
- Ausstechring (2–3 cm Durchmesser)

ZUBEREITUNG

KÜRBISWÜRFEL UND -PÜREE

- Den Ofen auf 160 °C vorheizen.
- Den Kürbis schälen und in 3x3 cm große Würfel schneiden (ca. 60 Stück, 600 g). Den restlichen ungeschnittenen Kürbis für die Garnitur aufbewahren.
- Eine Ofenform mit Backpapier auslegen, die Kürbiswürfel darauf geben, mit etwas Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kürbiswürfel für 90 Minuten bei 160 °C rösten.
- Kurz vor Ende der Backzeit bei schwacher Hitze in einem Topf 120 g Sahne aufkochen lassen.
- 40 der gerösteten Kürbiswürfel aus dem Backofen in die köchelnde Sahne geben, die übrigen 20 für die Garnitur beiseitestellen.
- Die Sahne mit dem Kürbis für 5 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren.
- Das Püree durch ein feines Sieb passieren und beiseitestellen.

HINWEIS: Indem Sie die Sahne kurz aufkochen, kann der enthaltene Zucker karamellisieren. Das verleiht der Sahne eine angenehme natürliche Süße.

TIPP: Damit Ihr Schneidebrett nicht verrutscht, können Sie ein Stück feuchtes Küchenpapier darunter legen. Das hält das Brett fest an seinem Platz.

KNOLLESELLERIEWÜRFEL

- Einen Teil des Knollensellerie ebenfalls in 3x3 cm große Würfel schneiden (ca. 20 Stück). Den restlichen ungeschnittenen Sellerie für die Garnitur aufbewahren. Die Würfel anschließend für ca. 30 Minuten bei 160 °C im Ofen rösten, bis sie goldbraun sind.
TIPP: Die Selleriewürfel für die letzten 30 Minuten mit zu den Kürbiswürfeln in den Ofen geben.

SÜSS-SAURE MARINADE

- Weißwein, Wasser und Essig in einem Topf erhitzen.
- Zucker, Salz, Sternanis, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzufügen.
- Die Mischung zum Kochen bringen und anschließend abkühlen lassen.

SÜSS-SAURE KÜRBISSCHEIBEN

- Den restlichen Butternut-Kürbis in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Ausstechring Kreise ausstechen.
- Die Scheiben in eine Schüssel geben.

SÜSS-SAURE SELLERIESCHEIBEN

- Den restlichen Knollensellerie in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls mit dem Ausstechring Kreise ausstechen.
- Die Selleriescheiben zu den Kürbisscheiben in die Schüssel geben.
- Die süß-saure Marinade erneut aufkochen, die Kürbis- und Selleriescheiben hinzufügen und 1 Minute mitkochen. Den Topf vom Herd nehmen und bis zum Anrichten stehen lassen.

KNUSPRIGER SALBEI

- 200 ml Sonnenblumenöl in einem Topf auf 180 °C erhitzen.
- Die Salbeiblätter 5-7 Sekunden frittieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

TIPP: Um die Öltemperatur zu überprüfen, den Stiel eines Holzlöffels oder ein Esstäbchen aus Holz in das Öl tauchen:

- Wenn kleine Bläschen gleichmäßig aufsteigen, hat das Öl die perfekte Temperatur.
- Wenn es sprudelt und spritzt, ist das Öl zu heiß. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und noch einmal testen.
- Wenn sich kaum Bläschen am Holz bilden, ist das Öl noch nicht heiß genug.

KÜRBISKERN-CRUMBLE

- Die Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten, bis sie leicht braun sind.
- Panko hinzufügen und alles goldbraun anrösten.
- Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.

JAKOBSMUSCHELN

- Die Jakobsmuscheln mit einem Löffel aus der Schale nehmen und den orangefarbenen Teil (den Rogensack) und das weiße Stück an der Außenseite (den Schließmuskel) entfernen. Wenn Sie Jakobsmuscheln ohne Schale gekauft haben, achten Sie trotzdem darauf, den Schließmuskel zu entfernen, so dass nur das schöne rund geformte Muskelfleisch übrig bleibt.
- Jakobsmuscheln 2-3 Minuten unter fließendem Wasser waschen, anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen und leicht salzen, damit sie beim Braten schön braun werden.
- Eine Pfanne mit ein wenig Öl auf mittlerer Stufe erhitzen.
- Jakobsmuscheln ca. 2 Minuten auf einer Seite goldbraun braten, wenden und Butter sowie Salbeiblätter hinzufügen.
- Mit einem Löffel die Jakobsmuscheln mit der Butter und dem Salbei übergießen (Arrosieren).
- Die Jakobsmuscheln sind fertig, wenn sie sich bei leichtem Druck elastisch anfühlen (Sie können auch eine extra Jakobsmuschel mitbraten und sie halbieren; wenn das Innere glasig ist, haben Sie eine perfekte Jakobsmuschel gebraten).

ANRICHTEN

- Eine Portion Kürbispüree links auf den Teller geben und mit einem Löffel nach rechts verteilen, um eine schöne orangefarbene Basis für die übrigen Zutaten zu schaffen (siehe Video).
- Drei Jakobsmuscheln in einem angedeuteten Dreieck auf dem Teller arrangieren.
- Die Sellerie- und Kürbiswürfel dazwischen anordnen, so dass ein Kreis auf dem Teller entsteht.
- Die süß-sauren Kürbis- und Selleriescheiben auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und zwischen den Jakobsmuscheln und den Gemüsewürfeln platzieren.
- Ein wenig Kürbiskern-Crumble über das Gericht streuen und mit dem knusprigem Salbei (3 Blätter pro Teller), dem geräucherten Salz und etwas Olivenöl abrunden.

Guten Appetit!



Lou & Martijn
The Healthy Chef