

Menü 1 - Workshop um 11:00

“Poke”

Hawaiianisch marinierte Lachsforelle auf lauwarmem,
österreichischem Reis und bunten Sprossen vom
Ottingerhof

(2 - 4 Personen)

Zutaten

- 400 g Lachsforellenfilets, enthäutet und entgrätet von Kärnten Fisch aus Feld am See
- 2 Filets vom Natursaiibling inkl. Haut, in mundgerechte Streifen geschnitten von Sigi's Natursaiibling aus Ebene Reichenau
- 3 EL kräftige Sojasauce (am besten wäre japanische „Shoyu“)
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL Ingwer, fein gehackt
- 1 kleine rote Zwiebel in feine Streifen geschnitten
- 1-2 Frühlingszwiebeln in feine Scheiben geschnitten
- Butter
- Österreichisches Natursalz und Pfeffer aus der Mühle
- Bunte Sprossen (Microgreens) vom Ottingerhof aus Bad Kleinkirchheim
- 200 g Mittelkornreis aus Österreich, wahlweise Thai-Jasminreis von SO Fröhlich KG aus Dietzen

Weinempfehlung

Vorspeise: Sauvignon blanc 2020 vom Weinbau Köck, Feldkirchen

Gekocht wird mit regionalen Zutaten von

Kärnten Fisch

Feld am See

SIGI´S Natursaiibling

Ebene Reichenau

Ottingerhof

Bad Kleinkirchheim

Weinbau Köck

Feldkirchen in Kärnten

SO Fröhlich KG

Halbenrain

Menü 1 - Workshop um 11:00

“Poke”

Zubereitung

Die Lachsforellenfilets in gut 1 cm dicke Würfel schneiden und mit der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Ingwer und den roten Zwiebeln und Frühlingszwiebeln zumindest für 20 Minuten marinieren – allenfalls gilt je länger desto besser. In der Zwischenzeit den Reis nach Anleitung dünsten oder dämpfen.

Die Butter in einer Pfanne leicht erhitzen und die Natursaibling-Streifen darin auf den Punkt braten, die Hautseite dabei schön knusprig werden lassen. Mit sehr wenig Salz würzen. Der Fisch darf innen noch leicht glasig sein.

Den Poke nun gemeinsam mit den knusprig gebratenen Natursaiblings-Streifen auf dem noch lauwarmen Reis anrichten und mit den bunten Sprossen (Microgreens) bestreuen.



Marco's Tipp

„Poke“ heißt auf Hawaiianisch „in Stücke schneiden“ und ist ein roh mariniertes Fisch (Art Fischsalat) sowie eines DER Nationalgerichte auf Hawaii und wird dort traditionell meistens mit Thunfisch oder mit Lachs zubereitet. Allerdings eignen sich auch unsere regionalen Süßwasserfische ganz wunderbar für dieses Gericht. Ein Poke kann auch wunderbar als Füllung für Wraps verwendet werden.

Menü 1 - Workshop um 11:00

Ragout vom Nockberge Almrind

in einer cremigen Safran-Dijonsensauce mit Kärntner
Hanfnuss-Speckkartoffeln

(4 Personen)

Zutaten

- 750 g Rinderfilet vom Nockberge Almrind (wahlweise auch gut abgelegene Huft) in mundgerechte Würfel geschnitten von BV Nockfleisch aus der Ebene Reichenau
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 200 ml Schlagrahm
- 50 ml Sauerrahm, mit dem Schneebesen glatt gerührt
- 4 TL Dijon-Senf
- 4 Messerspitzen Safranfäden
- 1 guter Schuss klarer Quittenbrand
- nach Bedarf evtl. etwas klare Gemüsesuppe
- 600 g speckige Minikartoffeln in der Schale gekocht und halbiert
- 150 g Kärntner Bauchspeck, in feine Streifen geschnitten von der Familie Kohlweiß aus Feld am See
- 40 g Hanfnüsse geschält (geschälter Hanf) von Sonnhof Kulinarik aus St. Egyden
- Olivenöl oder regionales Rapsöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack

Weinempfehlung

Chardonnay 2020 oder Zweigelt Reserve 2018 vom Weinbau Köck, Feldkirchen

Gekocht wird mit regionalen Zutaten von

BV Nockfleisch

Patergassen

Sennerei Feldpanalm

Feld am See

Sonnhof Kulinarik

St. Egyden

Weinbau Köck

Feldkirchen in Kärnten

Menü 1 - Workshop um 11:00

Ragout vom Nockberge Almrind

in einer cremigen Safran-Dijonsensauce mit Kärntner

Zubereitung

In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Rindfleisch darin ganz kurz anbraten. Das Fleisch soll innen noch roh sein. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In derselben Pfanne den Zwiebel in etwas Öl anschwitzen. Alles gut anbraten, nicht braun werden lassen. Nun mit dem Schlagrahm sowie mit dem Sauerrahm aufgießen. Dijon-Senf und Safran hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Nun einen kräftigen Schuss Quittenbrand hinzugeben. Die Sauce cremig einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Bei Bedarf wenig Gemüsesuppe hinzugeben, sollte die Sauce zu dick sein. Ganz zum Schluss vor dem Anrichten das Rindfleisch hinzugeben und nochmals verrühren.

Für die Hanfnuss-Speckkartoffeln die Minikartoffeln gemeinsam mit dem Speck in wenig Öl knusprig braten und mit Salz nach Belieben würzen. Ganz zum Schluss die geschälten Hanfnüsse drüberstreuen und nochmals kurz mit anrösten.

Das Ragout und die Hanfnuss-Speckkartoffeln gemeinsam anrichten und z.B. mit frischen Wildkräutern und Blüten garnieren.



Marco's Tipp

Anstelle von Rindfleisch kann dieses Gericht auch wunderbar z.B. mit Lamm- oder Hühnerfleisch zubereitet werden. Als Beilage eignen sich aber auch einfach frisches Weißbrot oder Reis.