7hauben

Kreative Küche mit Fermenten

mit Jeroen Achtien



Workbook mit allen Rezepten

7hauben.com

Inhalt

Fermentieren, kombinieren, genießen

Jeroen Achtien

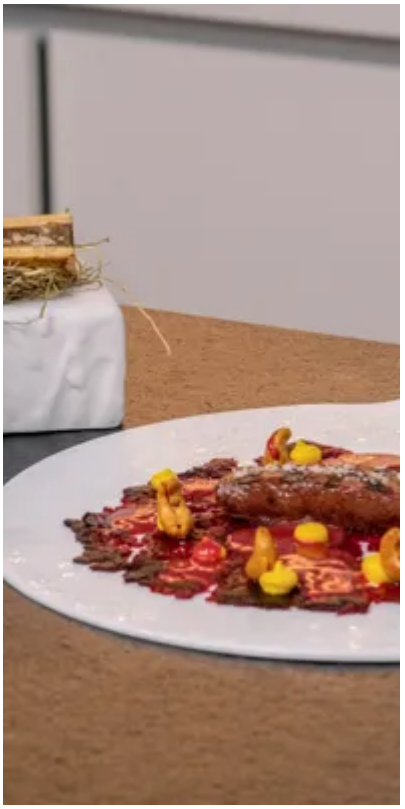
Saiblingstatar mit süß-sauren Tomaten und fermentierter Tomatensauce

Kombucha-Kaisergranat mit Mango-Papaya-Salat, Pak Choi und Blut-Mole

Wagyu-Rind mit fermentiertem Rote-Bete-Saft, Sellerie-Creme und Cashewnüssen







Fermentieren, kombinieren, genießen

Durch das Fermentieren lassen sich intensive, facettenreiche Aromen kreieren. Aber wie kombiniert man diese zu einem stimmigen Gericht?

Fermentieren ist eine tolle Möglichkeit, um Lebensmittel zu konservieren. Aber auch geschmacklich bietet die Technik einiges: die Säure und Schärfe, die durch das Fermentieren entstehen, geben Gerichten Spannung und Dynamik.

Doch wie kombiniert man die säuerlichen Aromen? In diesem Kurs lernst du, wie man fermentierte Produkte in balancierte und köstliche Kreationen einbringt. Zur fermentierten Tomatensauce serviert Jeroen Achtien ein weiches Limettenblatt-Crémeux und Saiblingstatar. Die fermentierte Rote-Bete-Sauce passt z.B. zu Kurkuma-Sellerie-Creme und würzigen Cashews. Und das Kombucha-Ceviche nutzt er, um die Kaisergranate zu marinieren. Dazu gibt es gegrillten Pak Choi und einen frischen Mango-Papaya-Salat.

In diesem Workbook findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Fermentieren, Kochen und Genießen!

Danke!

thermomix
VORWERK



Jeroen Achtien

Schon mit 14 Jahren wusste Jeroen Achtien, dass er Koch werden wollte. Heute kann der 2-Sternekoch bereits auf eine erfolgreiche Karriere zurückblicken.

Jeroen Achtiens Liebe zum Kochen begann bereits im Alter von 14 Jahren, als er im Restaurant seines großen Bruders aushalf. Nach einem Jahr war ihm klar, dass er den Beruf des Kochs unbedingt ausüben wollte. Er arbeitete an verschiedenen Orten, von kleinen Bistros, Catering-Events zu Sternerestaurants, bis er schließlich im holländischen 3-Sterne-Restaurant *De Librije* anheuerte. Dort blieb er acht erfolgreiche Jahre, die mit der Position des Küchenchefs gekrönt wurden.

2018 ging Jeroen dann in die Schweiz, zum Restaurant *Sens* im Hotel *Vitznauerhof* am Luzerner See. Dort erkochte Jeroen zwei Michelin-Sterne und wurde von Gault Millau zur „Entdeckung des Jahres“ und zum „Aufsteiger des Jahres“ gekürt.

2023 zieht es den Sternekoch wieder in seine Heimat zurück. Er wird Küchenchef im 3-Sterne Restaurant *Manoir Inter Scaldes* von Jannis Brevet in Zeeland.

Jeroen Achtien

www.jeroenachtien.com

> Ihr werdet heute was Cooles sehen!

Saiblingstatar

mit süß-sauren Tomaten und fermentierter Tomatensauce



Zutaten & Infos

Zubereitung	Gesamtzeit	Portionen
2 h	**2 Wochen**	**4**

75 g	Butter
½	Chilischote
200 g	Cocktailtomaten
75 g	Eier, ganz
75 g	Eigelb
250 g	Essig
2 ½ Blätter	Gelatine
40 g	Ingwer
5 TL	Katsuobushi-Brühe
1	Knoblauchzehe
20	Koriandersamen
	Liebstöckel
1	Limette, Schale
25 g	Limettenblätter
2	Lorbeerblätter
3	Nelken
	Olivenöl
1	Rinderherz, geräuchert und dehydriert, alternativ geräucherte Wurst
1	Saibling
1 Glas	Saiblingskaviar
25 g	Salz
	Salz
250 g	Sojamilch, ungesüßt
	Tabasco-Chipotle
1000 g	Tomaten
100 ml	Wasser
	Xanthan
100 g	Zucker

Rezeptschritte

Schritt 1

Fermentierter Tomatensaft

Schneide die Tomaten grob in Stücke und zerkleinere sie in einem Standmixer. Gib das Salz hinzu (3 % der Tomatenmenge) und fülle alles in einen Vakuumierbeutel. Falls du noch etwas Gemüse übrig hast, kannst du es für zusätzliches Aroma dazugeben. Den Beutel luftdicht verschließen und für 1 Woche bei Raumtemperatur oder höher (25–28 °C) ruhen lassen. Wenn du siehst, dass sich der Beutel aufbläht, bedeutet das, dass das Kohlendioxid versucht zu entweichen. Schneide einfach eine kleine Ecke des Beutels ab und vakuumiere ihn erneut.

Probiere dann den Saft: Er sollte etwas weniger sauer sein als Essig. Wenn er noch nicht so sauer ist, verschließe ihn wieder und lass ihn weitere 2–3 Tage stehen. Je länger du ihn fermentieren lässt, desto saurer wird er. Wenn dir der Saft schmeckt, seihe ihn durch ein Sieb ab und bewahre ihn bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank auf.

- 500 g Tomaten
- 15 g Salz

Schritt 2

Tomatenbouillon

Tomaten, Liebstöckel, Ingwer, Knoblauch und Chili schneiden und in einen Mixer geben. Alles pürieren. Dabei aufpassen, dass das Gemüse eine dickflüssige Konsistenz annimmt und nicht zu einem Saft wird. Eine Schüssel nehmen und ein Nudelsieb hineinhängen. Dieses mit einem feuchten Passiertuch auslegen und das Püree vorsichtig einfüllen. Lass das Ganze 3–4 Tage im Kühlschrank stehen und beschwere es. Durch den Druck wird der gesamte aromatische Tomatensaft herausgedrückt.

Nach 3–4 Tagen das Tuch zusammenziehen und drücken, sodass der Saft komplett herausgepresst wird. Die Tomatenbouillon sollte komplett durchsichtig sein.

- 500 g Tomaten
- Liebstöckel
- 40 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote
- Salz

Schritt 3

Tomatensauce

Etwas Tomatenbouillon in eine Schüssel geben und fermentierten Tomatensaft hinzufügen. Dabei vorsichtig vorgehen und zwischendurch abschmecken. Am Ende sollte der Säuregehalt ähnlich einer unreifen Tomate sein. Mit Salz abschmecken und die Sauce durch langsames Einrühren von Xanthan eindicken. Sobald die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat, kannst du sie durch ein feinmaschiges Sieb streichen. Drücke nicht die ganze Masse durch das Sieb, sodass das Xanthan aufgefangen wird und die Sauce nicht weiter bindet. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Achtung:
Wenn du zu schnell rührst, bekommt die Masse Blasen und verliert ihre Transparenz.

- Salz
- Xanthan

Schritt 4

Süß-saure Tomaten

Ein kleines Kreuz in die Tomaten schneiden. In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Eine Schüssel mit Eis und Wasser füllen. Die Tomaten für 15 Sekunden in das kochende Wasser legen und dann im Eisbad abkühlen. Die Haut abziehen und die Tomaten halbieren. Wasser mit Zucker und Salz zum Kochen bringen und umrühren. Wenn das Zuckerwasser kocht, Koriandersamen, Nelken und Lorbeerblätter hinzufügen. Sobald die Zutaten zu duften beginnen, diese vom Herd wegnehmen und den Essig hinzufügen. Die Tomaten in ein kleines Gefäß geben und mit der abgekühlten Marinade übergießen. Im Kühlschrank marinieren lassen.

- 200 g Cocktailtomaten
- 100 ml Wasser
- 100 g Zucker
- 10 g Salz
- 20 Koriandersamen
- 3 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 250 g Essig

Schritt 5

Limettenblatt-Crémeux

Die Limettenblätter einige Sekunden lang im Mixer pürieren. Die restlichen Zutaten außer Butter und Gelatine hinzufügen. Alles mixen und dabei erhitzen, bis eine Temperatur von 70 °C erreicht ist. Die Temperatur von 70 °C 15 Minuten lang halten. Die Gelatine 5 Minuten in Wasser einweichen und dann hinzufügen. Den Herd ausschalten und die Butter langsam in 3 Portionen mit Hilfe eines Stabmixers einarbeiten. Alles mit Salz abschmecken und zügig durch ein feines Sieb streichen. Ein flaches, kleines Tablett mit Öl bestreichen und mit Frischhaltefolie auslegen. Die Crémeux in die präparierte Form füllen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

- 25 g Limettenblätter
- 250 g Sojamilch (ungesüßt)
- 75 g Eigelb
- 75 g Eier (ganz)
- 2 ½ Blätter Gelatine
- 75 g Butter
- Salz

Schritt 6

Saiblingstatar und Saiblingskaviar

Den Saiblingskaviar in ein kleines Gefäß geben. Etwas Limettenschale darüber reiben und Katsuobushi-Brühe hinzufügen. Vorsichtig mit einem Löffel vermischen. Den Saibling filetieren und in Würfel schneiden. Etwas Salz, Limettenschale und Olivenöl hinzufügen. Saiblingstatar und Saiblingskaviar bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.

- 1 Glas Saiblingskaviar
- 1 Limette (Schale)
- 5 TL Katsuobushi-Brühe
- 1 Saibling
- Salz
- Olivenöl

Schritt 7

Geschafft

Das Saiblingstatar in einer Ringform auf den Teller anrichten. Die süß-sauer marinierten Tomaten mit etwas Tabasco-Chipotle beträufeln für zusätzliche Schärfe. Die süß-sauren Tomaten um das Tatar drapieren. Einen Ring der gleichen Größe wie das Tatar erwärmen und die Limettenblatt-Crémeux ausstechen. Zügig auf das Tatar platzieren. Einen kleineren Ring erwärmen und die Mitte der Limettenblattscheibe vorsichtig ausstechen und abnehmen. Das dadurch entstandene Loch mit dem marinierten Saiblingskaviar auffüllen. Die Tomatensauce über die süß-sauren Tomaten gießen, sodass sich ein Spiegel auf dem Teller bildet. Zum Schluss das geräucherte und dehydrierte Rinderherz darüber reiben.

- Tabasco-Chipotle
- 1 Rinderherz (geräuchert und dehydriert, alternativ geräucherte Wurst)

Workbook
mit Rezepten und Infos
für den Online-Kochkurs
mit Jeroen Achtien

Kurs
Kreative Küche mit Fermenten

Koch
Jeroen Achtien

7hauben.com