

CHEF SESSION

Kreative Küche mit Fermenten



mit Jeroen Achten

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7haben.com

Inhalt

Fermentieren, kombinieren, genießen	4
Jeroen Achtien des Kochs	5
Saiblingstatar mit süß-sauren Tomaten und fermentierter Tomatensauce	6
Kombucha-Kaisergranate mit Mango-Papaya-Salat, Pak Choi und Blut-Mole	10
Wagyu Rind mit fermentiertem Rote-Bete-Saft, Sellerie-Creme und Cashewnüssen	14



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-Crèmeux und Saiblings-tatar. Die fermentierte Rote-Bete-Sauce passt z.B. zu Kurkuma-Sellerie-Creme und würzigen Cashewnüssen. 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 Begleitheft 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-Sterne-Koch bereits auf eine erfolgreiche Karriere zurückblicken.

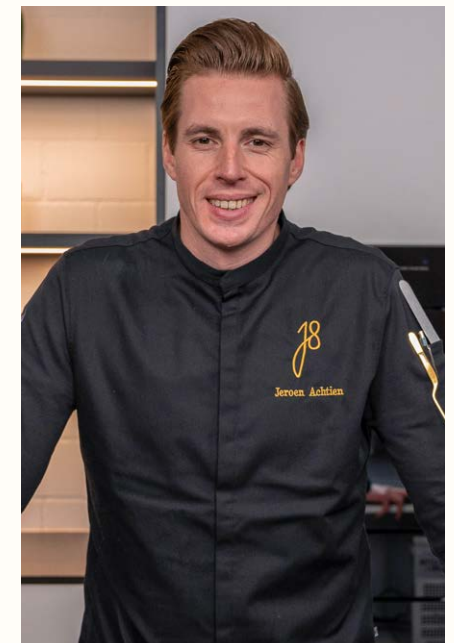
Jeroen Achiens Liebe zum Kochen begann bereits im Alter von 14 Jahren, als er im Restaurant seines großen Bruders aushalf. Nach einem Jahr war ihm klar, dass er den Beruf des Kochs unbedingt ausüben wollte.

Er arbeitete an verschiedenen Orten, von kleinen Bistros, Cateringevents 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.

Kochen ...
ich liebe es
einfach.



Jeroen Achtien

Restaurant Sens – Hotel Vitznauerhof

vitznauerhof.ch

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

Zutaten & Infos



Zubereitung
2h



Gesamt
3 Wochen



Portionen
4

Kombucha

2,5l	Wasser
8 g	Schwarztee
8 g	Grüntee
150g	Rohrzucker
100 g	Honig
1	Scoby

Kaisergranat

12	Kaisergranate
1l	Kombucha Ceviche (s.r.)

Pak Choi

4	Pak Choi
Olivenöl, Baharat (gemahlen), Salz	

Kombucha Ceviche	
½ l	Kombucha (s.l.)
2 Stangen	Zitronengras
50 g	Ingwer
½	Zwiebel
50 g	Galgant
3 Zweige	Koriander
1	Chilischote
Blut-Mole	
250 g	Mole-Basis
125 g	Schweineblut
125 g	Hühnerbrühe
125 g	Kalbsbrühe
25 ml	Balsamico Essig (25 Jahre)
110 ml	Rote-Bete-Saft
	Olivenöl, Xanthan

Mango-Papaya-Salat			
2	Papayas, grün, unreif	200 g	Anchovi-Extrakt oder Fischsauce
2	Mango, unreif	3	Chilis, gefroren
4	Limetten	1	Knoblauchzehe
200 g	Rohrzucker		

Zubereitung

Schritt 1 Kombucha	Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, sodass es sterilisiert. Den Topf vom Herd nehmen, auf ca. 80 °C abkühlen lassen. Tee, Rohrzucker und Honig hinzufügen und 10 Minuten ziehen lassen. Nimm den Tee danach heraus und lasse alles auf Zimmertemperatur (höchstens 30 °C) abkühlen. Nun den Scoby hinzufügen und die Flüssigkeit mit einem Mulltuch abdecken. Bei Zimmertemperatur etwa 2 – 3 Wochen stehen lassen. Wenn der Kombucha einen Säuregehalt von weißem Essig hat (pH 2,8), ist er fertig.
Schritt 2 Kombucha Ceviche	Schneide alle Zutaten bis auf den Koriander in 1cm große Stücke, damit sie das Kombucha-Aroma leicht absorbieren. Alle Zutaten bis auf den Koriander in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Koriander hinzufügen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Den Kombucha abseihen.
Schritt 3 Gegrillter Pak Choi	Heize einen geschlossenen Grill auf 200 °C vor. Schneide den grünen Teil des Pak Chois in feine Scheiben und bewahre diese zum Anrichten auf. Öffne das Herz des Pak Chois vorsichtig und gib etwas Olivenöl, Salz und Baharatpulver hinein. Grille den Pak Choi etwa 30 Minuten lang und wende ihn einige Male.

Schritt 4
Kaisergranat

Die Köpfe der Kasiergranate vorsichtig drehen und die Schalen abziehen. Die Kaisergranate etwa 2–3 Stunden in Kombucha Ceviche marinieren, damit sie vorgegart werden. Sie sind fertig, sobald sie beim Durchschneiden etwa 2–3 mm weiß glänzen. Zum Schluss trocken tupfen.

Schritt 5
Mango-Papaya-Salat

Mango und Papaya schälen und die Kerne entfernen. Die geschälten Früchte in dünne Scheiben von etwa 0,5 cm schneiden. Dann die Scheiben in schmale Streifen schneiden. Die Schale der Limetten abschneiden und aufbewahren. Die übrig gebliebenen Limetten entsaften. Anchovi-Extrakt und Zucker in einem Topf verrühren und aufkochen, bis sich der Zucker auflöst. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dann den Saft und die Schale der Limetten hinzufügen und die Knoblauchzehe hineinreiben. Um das Dressing zu aromatisieren, die gefrorenen Chilischoten hineinreiben. Probiere das Dressing zwischendurch und passe die Schärfe an, indem du mehr Chilischoten hinzufügst. Mango und Papaya mit dem Dressing vermengen und 30–45 Minuten ziehen lassen.

Schritt 6
Blut-Mole

Alle Zutaten in den Thermomix geben und für insgesamt 18 Minuten bei 70°C rühren, damit die Mischung gut bindet. Alternativ kannst du einen herkömmlichen Topf nehmen, du musst nur sehr oft umrühren, da vor allem das Schweineblut sehr schnell anbrennt. Für eine dichtere Textur etwas Xanthan hinzufügen und untermischen. Sobald die Mole die richtige Textur hat, durch ein Sieb passieren. Die Mole bis zur weiteren Verwendung bei Raumtemperatur aufbewahren.

Schritt 7
Geschafft

Einen Löffel Blut-Mole auf dem Teller verteilen. Die Kaisergranate leicht abflämmen, sodass sie ein Röstaroma entwickeln. Einen gegrillten Pak Choi darauf setzen, etwas öffnen und mit dem Mango-Papaya-Salat befüllen. Das vorher abgeschnittene Grüne des Pak Chois darüber streuen und die Kaisergranate auf dem Teller verteilen.

