

GOLDBRASSE-CARPACCIO mit Artischocken und Kaki

Von Resto-Bar GEMA PENALVA



ZUTATEN 4 Personen

Für das Carpaccio:

- 1 Goldbrasse von ca. 800 g.
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salzflöcken
- 1 Limette oder Zitrone
- Koriandersprossen (wenn Sie keine finden, verwenden Sie, was immer Sie mögen, Sie können auch Blätter von verschiedenen Salaten verwenden).

Für die confierten Artischocken:

- 2 Artischocken
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml natives Olivenöl

Für die eingelegten Artischocken:

- 2 Artischocken
- ½ Zitrone
- 25 ml Apfelessig
- 25 ml Wasser
- 15 g Salz

Für die falsche Kaki-Mayonnaise:

- ½ Kaki
- Saft von ½ Zitrone
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 10 ml Olivenöl

GOLDBRASSE-CARPACCIO mit Artischocken und Kaki

Zubereitung für das Carpaccio

Diese Zubereitung wird 24 Stunden vor dem Verzehr vorgenommen. Lende der Goldbrasse säubern und Eingeweide, Gräten und Haut entfernen. Jedes Lendenstück in Frischhaltefolie wickeln und einen Zylinder bilden. Beim Einwickeln ist darauf zu achten, dass wir sie zusammendrücken. Danach beide Enden zusammenbinden und 24 Stunden lang einfrieren.

Nach 24 Stunden die Lendenstücke aus dem Gefrierschrank nehmen und die Frischhaltefolie entfernen. Am einfachsten ist es, sie mit einer Aufschnittschneidemaschine zu schneiden, aber da wir normalerweise keine zu Hause haben, können wir den Fisch auch mit einem Messer so dünn wie möglich schneiden. Es ist ratsam, die Lendenstücke ein wenig auftauen zu lassen, damit das Messer nicht abrutscht. Anschließend vier Teller vorbereiten und die Goldbrassenscheiben so darauflegen, dass der Teller bedeckt ist. Im Kühlschrank aufbewahren.



GOLDBRASSE-CARPACCIO mit Artischocken und Kaki

Zubereitung für die

confierten Artischocken.

Bereiten Sie eine Schüssel mit Wasser und einer halben Zitrone vor. Artischocken putzen, Heu in der Mitte entfernen und in 6 bis 8 Spalten schneiden. Das Olivenöl, einen Zweig Rosmarin, den zerdrückten, ungeschälten Knoblauch und die abgetropften Artischocken in einen Topf geben und auf kleiner Flamme erhitzen. Es darf nicht kochen, d.h. die Temperatur darf 80°C nicht überschreiten. Gelegentlich mit einem Zahnstocher einstechen, bis wir feststellen, dass sie bissfest sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.



eingelegten Artischocken.

Die Artischocken in der gleichen Weise wie zuvor putzen. Gleichzeitig den Essig, das Salz und das Wasser in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Anschließend die Artischocken blanchieren. Einen Topf mit Wasser und einer Handvoll Salz zum Kochen bringen und eine Schüssel mit Wasser und Eis vorbereiten. Wenn das Wasser kocht, die Artischocken hineingeben und wenn es wieder kocht, in eine Schüssel mit Wasser und Eis geben, um den Garvorgang zu stoppen. Dadurch werden die Artischocken nun blanchiert.

Die blanchierten Artischocken in die Schüssel mit dem Essig, Salz und Wasser geben und 20 Minuten ziehen lassen.



GOLDBRASSE-CARPACCIO mit Artischocken und Kaki

Zubereitung für die falsche Kaki-Mayonnaise

Die Kaki, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach das natives Olivenöl hinzufügen und weiter mixen, als ob Sie eine Mayonnaise zubereiten würden. Wenn Sie eine Soßenflasche haben, empfehle ich Ihnen, sie dort hineinzugeben.



ANRICHTEN

Die dünnen Goldbrassenscheiben mit dem Öl der confierten Artischocken mit einem Pinsel bestreichen. Limetten- oder Zitronenschale darüberreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die confierten Artischocken auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Tablett abtropfen lassen und auf dem Teller anrichten. Den gleichen Vorgang mit den eingelegten Artischocken wiederholen, die Kaki-Mayonnaise hinzufügen und mit den Koriandersprossen verzieren.



GOLDBRASSE-CARPACCIO mit Artischocken und Kaki

GLOSSAR

CONFIEREN. Es handelt sich um eine Gartechnik, bei der die Lebensmittel bei niedriger Temperatur in Fett getaucht werden, sodass die nicht fettlöslichen Säfte im Inneren der Lebensmittel verbleiben. Dadurch bleiben die Lebensmittel saftig und zart. Es handelt sich um eine traditionelle Koch- und Konservierungsmethode.

BLANCHIEREN. Hier werden rohe Lebensmittel für einige Minuten in kochendes Wasser gelegt und danach in eiskaltes Wasser gegeben, um den Garvorgang zu unterbrechen. Es dient hauptsächlich dazu, einigen Gemüsesorten Farbe zu verleihen, sie bissfest zu machen oder damit sie ohne Anbrennen gebraten werden können, oder um es von Blut zu reinigen, damit beim nächsten Kochen kein grauer Schaum entsteht.

MAYONNAISE. Eine kalte emulgierte Sauce, die hauptsächlich aus Eiern und Öl zubereitet wird.

CARPACCIO. Es handelt sich um eine Zubereitung aus rohem Fleisch, das in hauchdünne Scheiben geschnitten wird.

GOLDBRASSE-CARPACCIO mit Artischocken und Kaki

VORTEILE UND WISSENSWERTES

GOLDBRASSE

Die Goldbrasse ist einer der in der spanischen Küche meist verwendete Speisefisch, der in fast alle Fischgeschäften zu finden ist. Ihr Körper ist langgestreckt, hoch und an den Seiten zusammengedrückt. Der größte Teil der im Geschäft erhältlichen Goldbrassen stammt aus Aquakulturen.

- Sie ist fettarm und nährstoffreich und damit ideal für Diäten zur Gewichtsabnahme.
- Auch für Sportler geeignet, da der Verzehr von Goldbrasse die Erholung und den Aufbau der Muskeln fördert.
- Der hohe Gehalt an Kalzium und Phosphor ist wichtig für das Wachstum von Kindern und trägt zur Erhaltung gesunder Zähne und Knochen bei.
- Sie ist reich an Omega-3-Fettsäuren und daher ideal zur Senkung des Cholesterinspiegels.

GOLDBRASSE-CARPACCIO mit Artischocken und Kaki

VORTEILE UND WISSENSWERTES

ARTISCHOCKE

Die Artischocke wird aus den Blütenknospen einer Distel gewonnen. Bei der Wahl sollte man darauf achten, dass sich die Knospen prall und fest anfühlen.

- Dieses Gemüse liefert viele Mineralien und Vitamine, reich an Kalzium, Eisen, Kalium, Natrium, Vitamin A, Vitamin B12, Vitamin C... die uns helfen, die Alterung der Zellen und der Haut zu verlangsamen.
- Sie enthält viele Ballaststoffe und schützt vor Verstopfung und Durchfall. Zudem ist sie kalorienarm, hat einen hohen Wassergehalt, und wird daher zur Gewichtsabnahme empfohlen, da sie die Darmtätigkeit fördert und hilft, Flüssigkeitsansammlungen und Giftstoffe zu beseitigen.
- Artischocken sind ideal für die Senkung des Blutzuckerspiegels und sie lindern die Magenübersäuerung.

Da ich mir sicher bin, dass Ihnen mittlerweile das Wasser im Mund zusammenläuft und Sie Lust haben, sie zu kochen, hier ein paar Tipps:

- Um zu verhindern, dass sie sich nach dem Putzen schwarz färben, kann man sie mit Zitronensaft beträufeln oder mit Petersilie kochen. Dadurch wird ihr Chlorophyll freigesetzt, hinterlässt jedoch keinen Geschmack. Sie können auch in Vitamin C getränkt werden, was für alle Gemüse und Früchte gut ist.
- Um sie aufzubewahren, genügt es, den Stängel wie einen Blumenstrauß in Wasser zu legen oder in einer Plastiktüte in den Kühlschrank zu legen.

GOLDBRASSE-CARPACCIO mit Artischocken und Kaki

VORTEILE UND WISSENSWERTES

KAKI

Sie ist eine in China und Japan beheimatete Beere mit süßem Geschmack, oranger Farbe und fleischigem Fruchtfleisch. Es gibt auch Kakis mit weichem und reifem Fruchtfleisch oder mit hartem Fruchtfleisch. Letztere werden Persimon genannt und sie eignen sich am besten für den Export.

- Sie enthalten Vitamin C und tragen zu einer gesunden und strahlenden Haut bei, da es Kollagen bildet.*
- Sie haben einen hohen Kaliumgehalt, der gegen Bluthochdruck und Wassereinlagerungen wirkt.*
- Ihr Eisengehalt wirkt der Blutarmut (Eisenmangelanämie) entgegen.*
- Mit einer Kaki pro Tag könnten wir unseren Obstbedarf decken, der laut WHO bei 3 Früchten pro Tag liegt.*
- Für Schwangere, Kinder und Sportler sind sie wegen ihres Energiegehalts und des Vitamins A, das Zähne und Knochen stark hält und Sehkraft und Haare schützt, von Vorteil.*