



Kochabend 13.03.2026 von Roger Diener

Italo Sushi

Safransuppe mit Jakobsmuscheln und Trofie

Steinbutt im Ofen mit wildem Brokkoli

Fruchtsalat

Weine :

Schaumwein : »Mirabella Franciacorta » 2015 (Italien)

Weiss: «Alvarinho» 2024 (Spanien)

Rot: «Château du Retout, Medoc» 2022 (Frankreich/ Bordeaux)

Knecht: Markus Schicker

Italo Sushi (4 Personen)

Zutaten:

100 gr.	Serrano Schinken
50 gr.	Frischkäse
1 Handvoll	Rucola
1 Stk.	Burrata
1 Stk.	Tomate
1 Stk.	Zwiebel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Olivensöl

Zubereitung:

1. **Serrano- Schinken auf Haushaltsfolie auslegen**
2. **Mit Frischkäse bestreichen**
3. **Rucola gleichmässig darüber verteilen**
4. **Burrata zupfen und mittig daraufgeben (nicht zu viel)**
5. **Tomaten und Zwiebel schneiden und dazu geben**
6. **Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken**



Safransuppe mit Jakobsmuscheln und Trofie (4 Personen)

Zutaten:

1 Bund	Schnittlauch
6 EL	Olivenöl
2 Stk.	Schalotten
2 Stk.	Knoblauchzehen
120 gr.	Speckwürfelchen
2 Prisen	Safranfäden
2 dl	Weisswein
4 dl	Gemüse Bouillon
4 dl	Fischfond
	Salz
	Pfeffer
150 gr	Trofie
8 Stk.	Jakobsmuscheln
4 EL	Crème fraîche
10 gr.	Kresse

Zubereitung:

1. Schnittlauch mit der Hälfte des Öls pürieren und beiseitestellen.
2. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Mit dem Speck in einer Pfanne einige Minuten braten. Safran, Wein, Bouillon und Fond dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Trofie dazugeben und ca. 8-10 Minuten al dente kochen.
4. Muscheln im restlichen Öl beidseitig 2–3 Minuten glasig braten.
5. Crème fraîche zur Suppe geben und verrühren.
6. Muscheln in der Suppe anrichten. Mit beiseitegestelltem Schnittlauchöl beträufeln. Kresse darüberstreuen.



Tipp: Grosse Jakobsmuscheln vor dem Braten waagrecht halbieren

Steinbutt im Ofen mit wildem Brokkoli (4 Personen)

Zutaten:

Steinbutt im Ofen:

250 ml	Weisswein-Essig
2 TL	Koriandersamen
100 gr.	Kristallzucker
	Einige Streifen Orangenzesten
1 Prise	getrocknete Lavendelblüten
100 ml	Zitronensaft, frisch gepresst
50 ml	Orangensaft, frisch gepresst
1 Stk.	Peperoncino, fein gehackt
250 gr.	weisse oder rote kernlose Trauben, längs halbiert
50 ml	Olivenöl «extra vergine»
2 Stk.	Rote Zwiebeln, ungeschält und längs halbiert
1 Stk.	Steinbutt, 1.8-2.0 Kilo
50 ml	trockener Weisswein
200 ml	mild-fruchtiges Olivenöl
1 Stk.	Zitrone, Saft



Steinbutt:

1. In kleiner Pfanne Koriander kurz trocken rösten.
2. Trauben einlegen: Essig, Zucker, Orangenzesten, Lavendelblüten und 1 EL Meersalz zugeben. Alles aufkochen bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Zitrusäfte und Peperoncino zugeben und komplett, mindestens 45 Minuten, abkühlen lassen. Die Flüssigkeit absieben, Trauben für 15 Minuten einlegen und dann abgiessen. Die Lauge kann weiterverwendet werden, zum Beispiel zum Gemüsepickles einmachen.
3. Den Backofen vorheizen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze).
4. In einer kleinen Pfanne Wein für 1 Minute kochen lassen, zur Seite stellen.
5. Garen: Zwiebeln am Rand des Backblechs mit der Haut nach oben dunkel garen. Ausgenommener Steinbutt mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern und mit etwas Zitronensaft innen und aussen bestreichen. Fisch in ein Backofen schieben und garen etwa 22 –24 Minuten, letzten 5 Minuten mit Grill. Bis er auf beiden Seiten schön karamellisiert. Fisch vom Grill



500 gr.	Wilder Brokkoli
50 gr.	geschälte Haselnüsse
5 EL	Olivenöl
1 Stk.	Knoblauchzehe, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
1 Prise	Pfeffer

nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

6. Emulsion zubereiten:

In kleiner Pfanne das Olivenöl erwärmen. Das warme Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem gekochten Wein über den Fisch giessen. Flüssigkeit auffangen und zurück in die kleine Pfanne geben. Unter Rühren zu einer Emulsion erwärmen. Anrichten: Fisch zerteilen und mit der Emulsion übergießen. Mit den eingelegten Trauben und den gegarten Zwiebeln servieren.

Wilder Brokkoli:

1. Den Wilden Brokkoli unter fließendem, kaltem Wasser waschen und anschließend trocken schütteln. Die tief dunkelgrünen, dicken Blätter von den Stielen zupfen und entfernen (sie sind oft faserig und schmecken bitter), die übrigen, etwas feineren, ebenfalls zupfen und grob schneiden.

- 2. Die dicken Stiele in ca. 1 cm breite und die feinen, dünnen Stiele in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Alles getrennt voneinander beiseitestellen.**

- 3. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Haselnüsse darin unter ständigem Schwenken ca. 8 Minuten goldgelb rösten. Die gerösteten Nüsse auf einen Teller geben und abkühlen lassen, anschließend grob hacken.**

- 4. Olivenöl in die Pfanne geben und auf hoher Stufe erhitzen. Zuerst die dicken Stiele vom Brokkoli zugeben und für ca. 1 Minute kräftig anrösten. Dann die feineren Stiele zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Jetzt die Knoblauchscheiben und die geschnittenen Brokkoliblätter zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Mit Salzflocken und Pfeffer würzen.**

- 5. Den Brokkoli auf einem großen Teller anrichten und mit Haselnüssen bestreut servieren. Das ganze mit dem Steinbutt auf einen Teller**

Fruchtsalat (4 Personen)

Zutaten:

½ Zitrone
 1 TL flüssiger Honig
 2 Stk. Orangen
 1 Stk. säuerlicher Apfel
 1 Stk. Birne
 250 gr. Erdbeeren EU
 2 Stk. Kiwi
 100 gr. Heidelbeeren/ Himbeeren
 1 Bund Minze

Zubereitung:

1. Zitrone auspressen, mit Honig mischen.
2. Orange samt weisser Haut schälen. Äpfel und Birne ungeschält halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Vorbereitete Erdbeeren und Kiwi in feine Stücke schneiden.
3. Alles mit Zitronen-Honig-Saft mischen. Heidelbeeren/ Himbeeren dazugeben. Fruchtsalat nach Belieben mit frischer Minze garnieren.

