

## Braun geschmorte Karotten mit Kräuterseitlingen · Carottes braisées à brun aux pleurotes roi

### Zutaten

	4 Pers	10 Pers
Karotten, frisch gerüstet	4	10
Rapsöl	20 g	50 g
Mirepoix, bunt	80 g	200 g
Kräuterseitlinge, gewaschen	160 g	400 g
Ingwer, frisch, gerüstet	5 g	12 g
Tomatenpüree	16 g	40 g
Rotwein	160 g	400 g
Lorbeerblatt, frisch	1	2
Koriandersamen gemahlen	2 g	6 g
Senfsamen	2 g	5 g
Shiitakefond	320 g	800 g
Portwein, rot	24 g	60 g
Salz		
Pfeffer		

### Vorbereitung

- Karotten waschen und schälen.
- Kräuterseitlinge in feine Scheiben schneiden.
- Ingwer fein hacken.
- Senfsamen und Koriander rösten.

### Zubereitung

- Karotten in einer Braisière auf allen Seiten anbraten und herausnehmen.
- Kräuterseitlinge und Mirepoix begeben und ebenfalls anbraten.
- Ingwer dazufügen, tomatieren, mit Rotwein ablöschen und einreduzieren.
- Shiitakefond begeben und aufkochen.
- Mit Koriander, Lorbeerblatt und Senfsamen würzen.
- Karotten begeben und weich schmoren.
- Mit Portwein abschmecken.

### Hinweise für die Praxis

Die Sauce nötigenfalls mit wenig Maizena binden. Die Zubereitung hierfür orientiert sich an der Garmethode «Schmoren von Schlachtfleisch».

## Fenchel mit Harissa und gepoptem Buchweizen Fenouil à l'harissa et sarrasin soufflé

### Zutaten

	4 Pers	10 Pers
Fenchel, frisch, gerüstet	500 g	1250 g
Passionsfruchtmark, TK	25 g	65 g
Röstzwiebelöl	10 g	25 g
Salz	5 g	12 g
Soja Lack	40 g	100 g
Harissa	80 g	200 g
Gepopter Buchweizen	40 g	100 g

### Vorbereitung

- Fenchel waschen, Fenchelkraut und Fasern entfernen und der Länge nach halbieren.
- Fenchel mit allen Zutaten mischen und in einem Sous-vide Beutel voll vakuumieren.

### Zubereitung

- Fenchel 30 Minuten bei 92 °C Sous-vide garen. Anschliessend im Eiswasser abkühlen.
- Beutel öffnen und mit der entstandenen Garflüssigkeit in einer Schwenkkasserolle kurz dünsten, (ohne Deckel) und laufend mit Garflüssigkeit arrosieren, bis ein Glanz entsteht.
- Fenchel mit dem Bunsenbrenner abflämmen, anschliessend mit Soja Lack mit einem Pinsel überglänzen.
- Fenchel auf Harissa anrichten und mit gepoptem Buchweizen garnieren.

### Hinweise für die Praxis

Die Garzeiten sind abhängig von der Saisonalität des Fenchels. Beliebig mit weissem Kimchi garnieren.