

Florian Mayer König

GUTES ESSEN MACHT
FREUNDLICH

Ratschläge eines Spitzenkochs

© 2022 Florian Mayer König

Kunstillustrationen gemeinfrei aus Wikipedia mit abgelaufener Schutzfrist

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99139-073-2 (Hardcover)

978-3-99139-074-9 (E-Book)



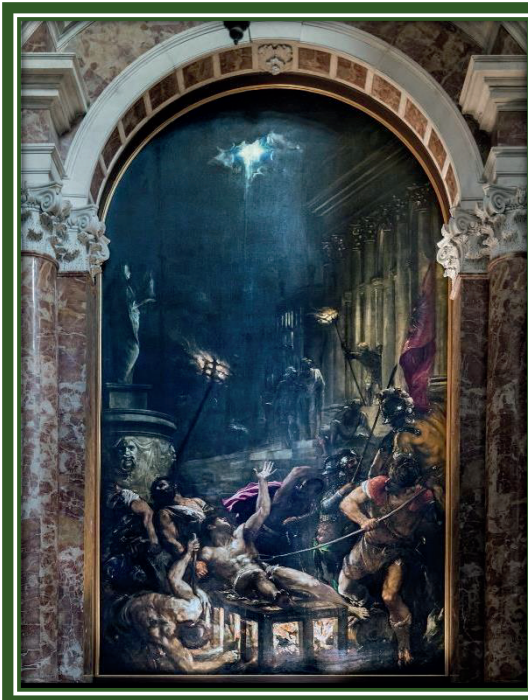
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Gewidmet meiner Großmutter
Hertha Mayer König,
die ich leider nie kennengelernt habe.

Man muss einen Menschen nicht
kennen, um ihn zu verstehen.

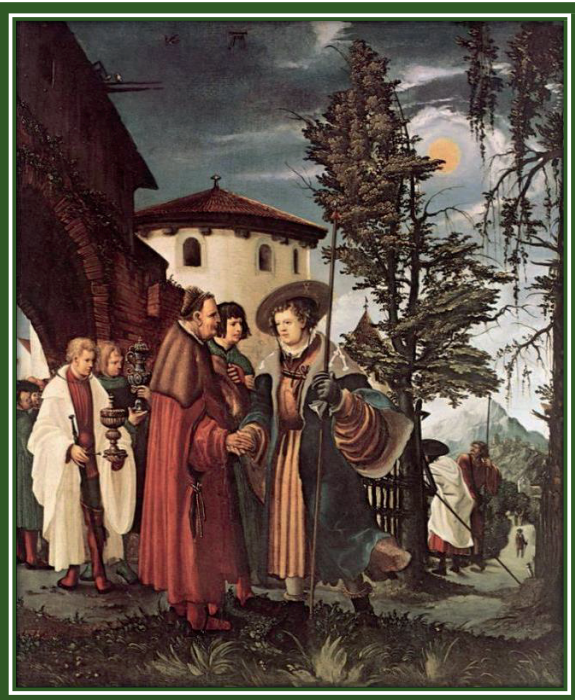
Florian Mayer König

Liebe Leserinnen und Leser !
Laurentius schütze uns vor Kochverletzungen
und Florian vor Küchenbränden.



Tizian, der Hl. Laurentius am Rost
Venedig, S.Maria Assunta dei Gesuiti

https://de.wikipedia.org/wiki/Laurentius_von_Rom



Albrecht Altdorfer, der Hl. Florian
nimmt Abschied vom Kloster
Florenz, Uffizien

https://de.m.wikipedia.org/wiki/Datei:Albrecht_altdorfer,_St_Florian_Taking_Leave_of_the_Monastery.jpg

Inhaltsverzeichnis

Salate:

Griechischer Salat

Matjessalat

Gefüllte Salatgurke

Caprese

Vorspeisen:

Räucherlachs mit Sauce Tartare und Oberskren

Jakobsmuscheln auf feingehacktem Romana

Bruschetta

Bratkartoffeln mit Zwiebeln

Geröstete Eierschwammerln mit Schalotten und Petersilie

Gemüse-Feta-Reis Wok

Hauptspeisen:

Gebratenes Lachsfilet mit Sauce Tartare

Saibling in Dill-Knoblauch-Zitronen-Butter Marinade

Kalbswiener mit Kartoffelsalat auf Basis der Bintje

Filet Mignon gebraten mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch in
Buttermarinade

Schweinsbraten mit knuspriger Schwarte
Gebratenes Entenbrustfilet mit Maronen-Rotkraut und Orange

Spargel an Sauce Hollandaise

Steinpilzrisotto

Melanzane alla pizzaiola

Pizza Margherita

Lasagne alla Bolognese

Sauce Ragout mit pochiertem Ei und Romana

Scampi alla griglia

Anleitung zur Selbstherstellung von Pasta mit Sugo samt
Ingredienzien wie: Salsa di Pomodoro, Bolognese, Pesto Genovese,
Carbonara, Aglio e Olio, Funghi porcini con Carciofi, Olive con vino
rosso

Nachspeisen:

Salzburger Nockerl mit Preiselbeermarmelade

Kaiserschmarrn mit/ohne Rosinen

Topfennockerl

Mohnnudeln mit Bröseln und Zimt

Bananas Foster

Tiramisu

Feigen Mousse

Über den Autor

SALATE

Egal ob: Kopfsalat (Buttersalat), Eisbergsalat, Eichenblattsalat, Lollo Rosso, Lollo Bianco, Bataviasalat, Romana, Rucola, Roter Mangold, Babyspinat, Feldsalat, für diese Rezepte könnt ihr alle die oben genannten Salate benutzen. Nur keine Bittersalate wie: Endivie, Chicorée, Radicchio usw.

Griechischer Salat

Wahrscheinlich gab es den Salzlakenkäse (Fetakäse) auch schon im 15. Jahrhundert.

Für unseren „Griechischen“ brauchen wir also einen Fetakäse, diesen in kleine Würfel schneiden. Eine Packung reicht für 2 Personen. Mit in die Schüssel hinein kommen auch noch 2 jeweils geviertelte Tomaten. Sehr gut geeignet sind: Stabtomaten, Strauchtomaten, Cocktailtomaten, Cherrytomaten und Rispentomaten. Ich empfehle nicht für den Griechischen Salat: Fleischtomaten, Roma-Tomaten, Rundtomaten und Paprika Tomaten. 1 Zwiebel klein würfeln, auf keinen Fall mehr. Gut sind: Frühlingszwiebeln, Schalotten, Silberzwiebeln und Gemüsezwiebeln. 1 halbe Salatgurke in kleine Stücke schneiden und dazu geben. Der Unterschied zwischen grünen und schwarzen Oliven ist, dass die schwarzen älter und reifer sind, deswegen geben wir jetzt 4 Kalamata Oliven (schwarze griechische Oliven) hinein. Dazu kommt noch ein Schuss gutes Olivenöl (extra vergine). Immer auf das Datum der Ernte und Abfüllung schauen. Ein gutes Olivenöl ist immer direkt nach der Ernte sofort gepresst und abgefüllt worden. Das beste Erntedatum ist zwischen Ende September und Anfang November. Jetzt nur noch mit Salz und Pfeffer würzen und fertig ist der Griechische Salat.

Matjessalat

Der Matjessalat geht zurück bis ins Mittelalter, wo man in den Niederlanden diesen sehr milden Fisch, vor Erreichen seiner Geschlechtsreife gefischt, in eine Salzlake zum Reifen eingelegt- und nur mit Salaten, respektive mit ein bisschen Joghurt, verarbeitet hat.

Für unseren Matjessalat brauchen wir für 2 Personen 5 Stücke Matjesfilet, 2 kleingeschnittene Äpfel. Sehr gut geeignet sind: Arlet, Rubinette, Boskoop und Jonagold. Nicht so gut geeignet sind: Topaz, Golden Delicious und Kronprinz Rudolf, weil sie zu süß wären, und wir säuerliche brauchen. 100g Lauch, diesen in ganz dünne Scheiben schneiden. 1 Becher Natur- Joghurt. 4 Essiggurken, diese ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Ganze jetzt mit Salz und Pfeffer würzen.

Gefüllte Salatgurke

Die Gurke wird unterschieden in 3 Gruppen: die Salatgurke, die Schlangengurke und die Einlege- oder Gewürzgurke.

Für die gefüllte Salatgurke halbieren wir eine Salatgurke, für 2 Personen benutzen wir beide Hälften. Mit einem Löffel höhlen wir nun das Fruchtfleisch aus. In eine Schüssel geben wir 1 Becher Natur Joghurt, dazu kommt noch 1 kleingehackte Gemüsezwiebel und 2 kleingehackte Äpfel. Ganz im Gegensatz zum Matjessalat sind dafür süße Äpfel geeignet, wie: Topaz (Der Topaz muss gut gereift sein, weil in der Reife wird er noch süßer), Golden Delicious und Kronprinz Rudolf. Nicht so gut geeignet sind: Arlet, RubINETTE, Boskoop und Jonagold, weil sie zu säuerlich wären. Diese Masse jetzt in beide ausgehöhlten Gurken hineinstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.