

Grenzenlos Kochen

mit Roland Trettl



Inhalt

Aromenvielfalt ohne Grenzen

Roland Trettl

Die Architektur des Geschmacks

Die grenzenlose Speisekammer

Vitello Tonnato

Rote-Bete-Knödel

Geflügelleber

Makrele, Kohlrabi und Kumquats

Iberico Schwein, Radicchio und Pfirsich

Blutwurst, Carabinero und Tomate

Calamari, Erbse, Cantaloup-Melone

Spargel, Rhabarber, Guanciale



Aromenvielfalt ohne Grenzen

Kochen nach starren Traditionen und strengen Ländergrenzen war gestern, für Roland Trettl entscheidet einzig und allein der kompromisslose gute Geschmack. Wer den eigenen Kopf am Herd frei macht und auf die Intuition vertraut, anstatt blind Rezepturen zu folgen, entdeckt eine völlig neue kulinarische Unabhängigkeit.

Roland Trettl zeigt dir, wie kulinarische Mauern eingerissen werden und die erweiterte Speisekammer als unerschöpflicher kreativer Werkzeugkasten dient. Er erklärt, wie du mutig mit Säure, Schärfe, Süße und Texturen spielst, um altbekannte Gerichte völlig neu zu interpretieren und den perfekten Umami-Geschmack zu kreieren. Auf dem Speiseplan stehen dabei außergewöhnliche Kombinationen wie ein revolutionäres Vitello Tonnato mit Thunfischbacke, heimatliche Rote-Bete-Knödel mit asiatischem Erdnuss-Touch und ein raffiniert glasierter Schweinenacken-Spieß mit Radicchio, Pfirsich und schwarzem Knoblauch.

Danke!



Roland Trettl

Vom schüchternen Jungen aus Bozen zum international gefeierten Spitzenkoch und TV-Gastgeber: Roland Trettl vereint grenzenlose Kulinarik mit ehrlicher Leidenschaft und tiefer Verwurzelung.

Geboren und aufgewachsen in Südtirol, umgeben von einer stark ausgeprägten Genussskultur, fand Roland Trettl eher über Umwege zur Gastronomie. Die entscheidende Wende brachte die lehrreiche Zeit bei seinem Mentor Eckart Witzigmann, der ihn nachhaltig prägte. Mit Mitte 20 übernahm Roland Trettl als Küchenchef ein hochkarätiges Restaurant auf Mallorca, bevor es ihn im Jahr 2003 nach Tokio zog. Die dort erlebte japanische Kultur, geprägt von höchstem Respekt vor dem Lebensmittel und einer reduzierten, puristischen Küchenphilosophie, beeinflusst seinen Kochstil bis heute maßgeblich.

Ein weiterer Meilenstein war seine elfjährige Tätigkeit als Executive Chef im renommierten Restaurant Ikarus im Hangar-7 in Salzburg. Dort arbeitete er mit unzähligen internationalen Gastköchen zusammen und blickte tief in die unterschiedlichsten kulinarischen Denkweisen. Heute kocht Roland Trettl befreit von Zwängen und dem Druck der Sterne-Gastronomie. Für ihn ist Kochen zum "Yoga des Alltags" geworden – eine intuitive, von Herzen kommende Tätigkeit, die Menschen glücklich macht und verbindet. Einem breiten Publikum ist er zudem als Gastgeber der TV-Sendung "First Dates" bekannt, in der er die untrennbare Verbindung zwischen gutem Essen und der Liebe feiert.



Roland Trettl

Kochen hat keine Grenzen – außer die in unserem eigenen Kopf.

Vitello Tonnato



Zutaten & Infos



Zubereitung
30 min



Gesamtzeit
40 min



Portionen
4

Basilikum, frisch

2 TL Basilikumöl

50 g Dosen-Thunfisch, hochwertig

2 Eigelb

1 Knolle Fenchel, klein

2 TL Fischesauce

Prise Flockensalz, grob

200 ml Geflügelfond

300 g Kalbsfleischfilets

9 Kapernblätter

Prise Knoblauch, geschrotet

2 TL Olivenöl

2 EL Olivenöl

etwas Olivenöl

20 ml Olivenöl

Prise Pfeffer

1 Schalotte

Sellerieblätter, frisch

1 TL Senfkörner

6 Soja-Kirschtomaten, karamellisiert

2 TL Sojasauce

20 ml Sojasauce, bio

1 Thunfischbacke

200 g Thunfischfilets, Sushi-Qualität

1 Tomate

1 Scheibe Zitrone, eingelegt

Zitronenzesten, frisch gerieben

Rezeptschritte

Schritt 1

Kalbstatar: Fleisch schneiden

Das Kalbsfilet mit einem scharfen Messer von Hand in feine, gleichmäßige Würfel schneiden, um eine optimale Struktur zu erhalten.

300 g Kalbsfleischfilets

Schritt 2

Kalbstatar: Würz-Mix herstellen

Für den Sellerie-Senf-Zitronen-Mix eine Scheibe eingelegte Zitrone, Sellerieblätter und Senfkörner hacken. Den eingelegten Sellerie-Senf-Zitronen-Mix zusammen mit dem hochwertigen Dosen-Thunfisch fein hacken und zum Fleisch geben.

1 Scheibe Zitrone (eingelegt)

Sellerieblätter (frisch)

1 TL Senfkörner

50 g Dosen-Thunfisch (hochwertig)

Schritt 3

Kalbstatar: Abschmecken —

Das Tatar mit Olivenöl, Fischsauce, Sojasauce, geschrotetem Knoblauch, Piment d'Espelette, Pfeffer und frisch geriebenen Zitronenzesten abschmecken und kalt stellen.

2 TL Olivenöl

1 TL Fischsauce

1 TL Sojasauce

Prise Knoblauch (geschrotet)

Prise Pfeffer

Zitronenzesten (frisch gerieben)

Schritt 4

Vitello-Soße: Fisch anbraten .

Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Thunfischbacke von beiden Seiten scharf anbraten. Die Thunfischbacke wieder aus der Pfanne nehmen.

2 EL Olivenöl

1 Thunfischbacke

Schritt 5

Vitello-Soße: Gemüse schmoren

Den Fenchel, die Schalotte und die Tomate grob zerkleinern und zusammen mit den Kapernblättern in die Pfanne geben. Mit Fischsauce und Piment d'Espelette würzen. Den Geflügelfond angießen, den Deckel aufsetzen und alles für etwa zehn Minuten schmoren lassen. Zum Schluss die karamellisierten Soja-Kirschtomaten hinzufügen.

1 Knolle Fenchel (klein)

1 Schalotte

1 Tomate

5 Kapernblätter

1 TL Fischsauce

200 ml Geflügelfond

3 Soja-Kirschtomaten (karamellisiert)

Schritt 6

Vitello-Soße: Pürieren und abbinden

Den gesamten Pfanneninhalt in einen Standmixer geben und fein pürieren, danach durch ein Sieb drücken. Die sämige Soße mit etwas Olivenöl abbinden und abkühlen lassen.

etwas Olivenöl

Schritt 7

Mariniertes Eigelb zubereiten

Für das Säureigelb das rohe Eigelb in einer kleinen Schale vorsichtig mit Sojasauce, fein gehackten Kapernblättern und etwas frischem Basilikum und Basilikumöl verrühren.

2 Eigelb

1 TL Sojasauce

2 Kapernblätter

1 TL Basilikumöl

Basilikum (frisch)

Schritt 8

Thunfisch Tataki: Fleisch anbraten

Für das Tataki das Thunfischfilet mit grobem Salz würzen, mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Pfanne von allen Seiten ganz kurz scharf anbraten (tataki), sodass der Kern roh bleibt.

200 g Thunfischfilets (Sushi-Qualität)

Prise Flockensalz (grob)

20 ml Olivenöl

Schritt 9

Thunfisch Tataki fertigstellen

Die Kapernblätter fein hacken, mit der Sojasauce vermischen und den angebratenen Thunfisch von allen Seiten damit einpinseln. Anschließend den Thunfisch in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Tipp

Um dem Thunfisch Tataki eine schöne Höhe auf dem Teller zu geben, können die Scheiben beim Anrichten leicht eingerollt werden.

2 Kapernblätter

20 ml Sojasauce (bio)

Schritt 10

Geschafft _____

Das Kalbstatar flach auf einem Teller verteilen. Das marinierte Eigelb punktwise darübergerben. Die Lücken mit den Thunfischscheiben und den gezupften Stücken der Thunfischbacke füllen. Die Vitello-Soße großzügig um das Tatar herum angießen. Mit karamellisierten Soja-Kirschtomaten, Basilikumöl, griechischem Basilikum und einer Prise Flockensalz garniert servieren.

3 Soja-Kirschtomaten (karamellisiert)

1 TL Basilikumöl

Prise Flockensalz (grob)

Workbook

mit Rezepten und Infos
für den Online-Kochkurs
mit Roland Trettl

Kurs

Grenzenlos Kochen

Koch

Roland Trettl