

# Sterneküche für zuhause

mit Michael Dyllong



Workbook mit allen Rezepten

[7hauben.com](https://7hauben.com)

# Inhalt

Mit der richtigen Technik zum Sternegenuss

Michael Dyllong

Macaron mit Miso-Panna-Cotta und Aubergine

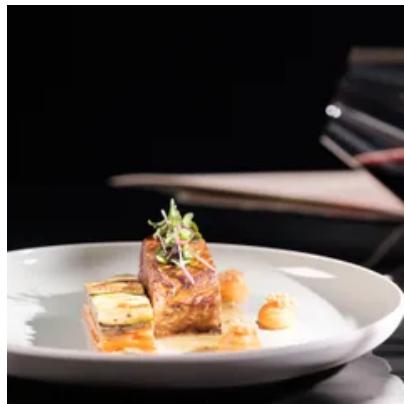
Makrele mit Sauerampfer, Fenchel und Zitrus

Terrine vom Kalb mit Topinambur Haselnuss und Thai-Basilikum

Gedämpftes Schellfischfilet mit Rote-Bete-Variation und Walnuss-Dashi-Beurre-Blanc

Short Rib mit Pfefferjus und Tumbet Mallorquin

Zartbitterschokolade mit Zitrus-Ganache und Honig-Thymian-Eis



# Mit der richtigen Technik zum Sternegenuss

Lerne, wie aus Makrele, Rüben und weiteren saisonalen Zutaten beeindruckende Sternengerichte werden.

Sternekoch Michael Dyllong zeigt dir, wie man mit regionalen sowie saisonalen Zutaten und cleveren Techniken beeindruckende Gerichte auf Sternenniveau kreiert – ganz ohne Luxusprodukte wie Kaviar oder Wagyu-Rind. Die Schwerpunkte liegen auf der Essenz der Sterneküche: Geschmack, Texturen und die richtige Präsentation. Dabei zeigt dir Michael Grundlagentechniken wie kräftige Fonds, die Veredelung einfacher Zutaten zu Gourmet-Gerichten, kreative und bezahlbare Menüplanung für Gäste sowie persönliche Tricks aus der Sterneküche.

Dabei geht es nicht nur um das Nachkochen von Rezepten, sondern vor allem um das Verständnis der Sterneküche: Darum, Gerichte variieren zu können und zu lernen, welche Details den Unterschied zwischen „gut“ und „außergewöhnlich“ machen.

In diesem Workbook findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen, Ausprobieren und Genießen!

Danke!



STAY SPICED!



GEFU®



# Michael Dyllong

Michael Dyllong stammt nicht aus einer Gastronomenfamilie. Geboren in Dortmund, prägten ihn in der Kindheit eher gutbürgerliche Lokale. Obwohl seine Familie einen akademischen Weg für ihn vorsah, spürte er den Wunsch, etwas Handfestes zu schaffen. Nach einem Praktikum in einem Dortmunder Restaurant entschied er sich begeistert für eine Kochausbildung.

Seine Leidenschaft für die gehobene Kochkunst wurde durch ein Kochbuch des Drei-Sterne-Kochs Dieter Müller entfacht, dessen Gerichte ihn als Kunstwerke beeindruckten und zu Höchstleistungen anspornten. Nach der Ausbildung reiste er durch Deutschland und Spanien, arbeitete in Spitzenrestaurants und lernte die französische Küche sowie die Grundlagen der Perfektion. Auf Mallorca durfte er erstmals selbst Gerichte entwerfen.

Mit 22 Jahren fasste Michael Dyllong den Entschluss, Küchenchef zu werden, und absolvierte den Küchenmeisterlehrgang der IHK. Mit 23 Jahren übernahm er die Position des Küchenchefs und erhielt bereits nach anderthalb Jahren seinen ersten Michelin-Stern. Zehn Jahre lang hielt er den Stern für das Restaurant *Palmgarden*. Danach übernahm er *The Stage* in Dortmund und erlangte im ersten Jahr erneut einen Michelin-Stern.



**Michael Dyllong**

Gute Küche beginnt nicht mit Luxusprodukten, sondern mit Wertschätzung für das, was wir haben.

# Macaron mit Miso-Panna-Cotta und Aubergine



## Zutaten & Infos



Vorbereitung  
2 h



Gesamtzeit  
7 h



Portionen  
4

280 g Apfelsaft, klar

1 Aubergine, klein; am besten japanische oder Baby-Aubergine

40 g Dashi, mild

30 g Eigelb, ca. 2 Eigelb

95 g Eiweißpulver

5 Blätter Gelatine

30 g helle Sojasauce

10 g Honig, oder Ahornsirup

Kresse, zum Garnieren

15 g Mirin

50 g Miso

1 EL neutrales Öl, z.B. Traubenkern- oder Sonnenblumenöl

30 g Passionsfruchtsaft, frisch oder 100-%-Direktsaft

180 g Sahne

10 g Sake, oder Weißwein

2 g Salz

1 Prise Sesam, geröstet

1 TL Sesamöl, geröstet

10 g Yuzu-Saft, oder Limettensaft

1 TL Yuzu-Saft, oder Zitronensaft

Zitruscreme, zum Fixieren

20 g Zucker

## Rezeptschritte

### Schritt 1

#### Macaron

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und auf mittlerer Stufe für 15 Minuten aufschlagen, bis eine luftige, standfeste Schaummasse entsteht. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und nach Wunsch runde, ovale oder längliche Formen auf das Backpapier spritzen. Die Macarons bei 55 °C Umluft im Ofen für mindestens 5 Stunden trocknen. Dabei regelmäßig prüfen, ob die Macarons vollständig durchgetrocknet sind.

280 g Apfelsaft (klar)

20 g helle Sojasauce

95 g Eiweißpulver

Schritt 2

### Miso-Panna-Cotta

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen (mind. 5 Minuten). Dashi, Zucker, Miso, Passionsfruchtsaft, Yuzu-Saft, Salz und Sahne in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit vollständig auflösen. Die Mischung auf ca. 60–70 °C abkühlen lassen. Das Eigelb einrühren und gut vermengen. Die Masse durch ein feines Sieb passieren. In Silikonformen oder kleine Gläser füllen. Mindestens 2 Stunden kühlen, bis die Panna Cotta fest ist.

#### Tipp

Die Miso-Panna-Cotta passt auch sehr gut zu einem Fisch-Tartar.

5 Blätter Gelatine

40 g Dashi (mild)

20 g Zucker

30 g Miso

30 g Passionsfruchtsaft (frisch oder 100-%-Direktsaft)

10 g Yuzu-Saft (oder Limettensaft)

2 g Salz

180 g Sahne

30 g Eigelb (ca. 2 Eigelb)

**Schritt 3****Miso-Aubergine**

Die Aubergine schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel (ca. 5 mm Kantenlänge) schneiden. Das neutrale Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenstücke bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum anbraten, bis sie leicht goldbraun sind. In einer Schüssel Miso, Sojasauce, Mirin, Sake, Honig und Yuzu-Saft vermengen. Alles in die Pfanne geben und bei sanfter Hitze für ca. 10 Minuten schmoren, bis die Flüssigkeit reduziert ist und die Aubergine eine glänzende, leicht klebrige Textur bekommt. Mit Sesamöl abrunden und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Falls nötig, auf einem Sieb abtropfen lassen, damit die Aubergine nicht zu feucht ist. Mit geröstetem Sesam finalisieren.

1 Aubergine (klein; am besten japanische oder Baby-Aubergine)

1 EL neutrales Öl (z.B. Traubenkern- oder Sonnenblumenöl)

20 g Miso

10 g helle Sojasauce

15 g Mirin

10 g Sake (oder Weißwein)

10 g Honig (oder Ahornsirup)

1 TL Yuzu-Saft (oder Zitronensaft)

1 TL Sesamöl (geröstet)

1 Prise Sesam (geröstet)

**Schritt 4****Geschafft**

Auf einen Teller etwas Creme zum Fixieren aufsprühen. Darauf die Macaron-Hälften setzen, das Auberginen-Miso-Kompott und zum Schluss die Panna Cotta. Mit Kresse und Sesam garnieren.

**Tipp**

Michael verwendet zum Fixieren die Zitruscreme aus dem Rezept *Makrele mit Sauerampfer, Fenchel und Zitrus*.

Zitruscreme (zum Fixieren)

Kresse (zum Garnieren)

**Workbook**  
mit Rezepten und Infos  
für den Online-Kochkurs  
mit Michael Dyllong

**Kurs**  
Sterneküche für zuhause

**Koch**  
Michael Dyllong