

Migusto

# Lieblings- Rezepte

von MasterChef 2024  
Rodrigo Vázquez



MasterChef  
SCHWEIZ

## Rodrigo Vázquez

---

### Masterchef Schweiz 2024

#### Von wem ich Kochen gelernt habe

«Von meiner Mama. Schon als kleiner Junge habe ich ihr gerne über die Schulter geschaut. Unter der Woche hat natürlich immer sie gekocht, während ich in der Schule war. Am Sonntag wusste ich: Jetzt bin ich dran. Meine Mutter ging in die Kirche, und ich kochte. Es gab zum Beispiel Nudeln mit Ketchup und Butter – da mussten meine Eltern leider durch. Ich habe aber zum Beispiel auch gerne Ofengemüse mit Kartoffeln gemacht. Meine Mutter bereitet übrigens noch heute das allerbeste Kaninchen im Ofen zu.»

#### So entstehen meine Rezepte

«Meine Ideen kommen mir auf dem Wochenmarkt. Ich gehe hin und habe überhaupt keine Vorstellung, was ich kochen könnte – und dann sehe ich einen schönen Blumenkohl. Im Kopf baue ich dann ein Gericht um diese eine, frische Zutat herum. Habe ich gekocht, fotografiere ich das Gericht, damit ich es nicht vergesse. Ich bin ein visueller Typ. Bilder inspirieren mich viel mehr als Rezepte und Zutatenlisten.»



### Diese Zutat macht alles besser

---

«Pilze! Sie machen ein Gericht immer rund und vollmundig. Und wenn ich Pilze verwende, kann ich auch gerne auf Fleisch verzichten. Ich liebe alle möglichen Pilze: Pfifferlinge, Steinpilze, Austernpilze, Judasohren ...»

#### Das gibt es bei mir, wenn ich wenig Zeit habe

«Pasta geht immer. Eines meiner absoluten Lieblingsgerichte ist Pasta mit Tomatensauce. Der Sugo muss aber schon selbstgemacht sein. Ich halte es da einfach und klassisch: Tomaten – im Sommer frische und im Winter aus der Dose –, Knoblauch und Parmesanrinde. Ich koche die Rinde einfach im Sugo mit und nehme sie vor dem Essen raus. Sie gibt Geschmack und bindet die Sauce, das macht einen grossen Unterschied.»

#### Das gibt es bei mir, wenn ich viel Zeit habe

«Ich bin sehr verkopft. Habe ich viel Zeit, beginne ich zu spinnen. Ich mache mir dann zum Beispiel Gedanken über Konsistenzen: Hat es genug Crunch? Wie könnte das Mundgefühl noch besser werden? Je mehr Zeit ich habe, desto komplexer baue ich ein Gericht zusammen. Es kommen immer mehr Ebenen dazu, bis es perfekt ist.»

#### Das macht einen guten Hobbykoch aus

«Leidenschaft, Spass am Experimentieren und die Bereitschaft, immer mal wieder schlecht zu essen. Auf meinem Weg zum guten Koch habe ich sehr oft sehr schlecht gegessen – weil nicht immer alles so aufgegangen ist, wie ich mir das ausgemalt

habe. Ich erinnere mich an einen Zucchini-Sardellen-Vorfall, den ich lieber nicht genauer beschreiben möchte. Wenn man experimentierfreudig ist, gibt es immer das Risiko, dass etwas nicht funktioniert – es gibt aber auch die Chance, dass etwas sehr Tolles dabei herauskommt.»

#### Mein Tipp für alle, die kochen

«Googeln! Wenn du nicht weiter weisst, frag das Internet. Vor allem, wenn etwas schon zum zweiten oder dritten Mal nicht gelingt, muss man herausfinden, woran es liegt.»



**MasterChef**  
SCHWEIZ

MasterChef ist die weltweit beliebteste Kochshow. Das Format lief erstmals 1990 bei der englischen BBC, inzwischen wurde es in über 40 Ländern adaptiert. In der Schweiz gibt es inzwischen drei Sieger: Sandra Girbal 2022, Corinne Venegas 2023 und in diesem Jahr Rodrigo Vázquez.

# Jakobsmuscheln mit Weisskohl-Salat



für 4 Personen

500 g	Weisskohl
	Salz
2	kleine rote Zwiebeln
3 EL	Rotweinessig
3 EL	Wasser
1 EL	Zucker
1	frisches Eigelb
1	TL Senf
2 EL	Zitronensaft
1,5 dl	Sonnenblumenöl
2	Limetten
½ Bund	Koriander
3 EL	mildes Sesamöl, z.B. Alnatura
12	Jakobsmuscheln
2 EL	Olivenöl
Wenig	Zwiebelsprossen

Zubereitung

ca. 30 Minuten  
+ 30 Minuten ziehen lassen

1. Weisskohl fein hobeln. Mit 1½ TL Salz bestreuen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Zwiebeln fein hobeln. Essig, Wasser, 2 Prisen Salz und Zucker aufkochen. Über die geschnittenen Zwiebeln giessen, bis zum Anrichten ziehen lassen.

3. Eigelb, Senf, Zitronensaft und 1 Prise Salz mit Stabmixer vermischen. Das Öl in einem dünnen Strahl dazugeben. So lange mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Selbstgemachte Mayonnaise kühl aufbewahren und am selben Tag geniessen

4. Limettenschale abreiben. 3 EL Saft auspressen. Koriander fein schneiden, mit Sesamöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Weisskohl abspülen, auf Haushaltspapier abtropfen. Dressing daruntermischen.

6. Jakobsmuscheln beidseitig mit wenig Öl bepinseln, beidseitig je ca. 1 Minute grillieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Weisskohl, Jakobsmuscheln und Zwiebeln anrichten. Mit Mayonnaise und Zwiebelsprossen dekorieren.

# Spinat-Malfatti

für 4 Personen

500 g	frischer Spinat
	Salz
	Eiswasser (Wasser mit Eiswürfeln)
120 g	Parmesan am Stück mit Rinde
1	Ei
125 g	Ricotta
25 g	Mehl
	Pfeffer, Muskatnuss
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 Flasche	Tomaten-Passata à 600 g
25 g	Panko
1 EL	Butter
	Fleur de sel, Pfeffer

1. Für die Malfatti Spinat in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser legen. Spinat abtropfen lassen, sehr gut ausdrücken, fein hacken. Käse fein reiben, die Rinde beiseitestellen. Spinat mit Käse, Ei, Ricotta und Mehl mischen. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Muskat würzen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Für den Sugo Knoblauch fein hacken. In 1 EL Öl andünsten. Passata dazugeben. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Pfeffer würzen. Sugo bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten einkochen. Parmesanrinde begeben, ca. 20 Minuten fertig köcheln.

3. Salzwasser aufkochen. Malfattimasse mit Hilfe von zwei Löffeln zu Nocken formen. Portionenweise im knapp siedenden Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen. Panko in 2 EL Öl in einer Bratpfanne anrösten, herausnehmen. In derselben Pfanne Butter erwärmen, Malfatti darin schwenken.

4. Sugo und Malfatti anrichten. Mit Panko bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zubereitung

ca. 40 Minuten

+ 30 Minuten ziehen lassen

+ 40 Minuten köcheln lassen



# Blumenkohl mit Bohnenmus



für 4 Personen

3	Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
1 Döschen	Sardellen à 55 g, abgetropft ca. 33 g
2	Knoblauchzehen
270 g	grüne Oliven mit Stein z.B. Castelvetro
2 dl	weisser Portwein
1	Blumenkohl à ca. 900 g Salz
1 Dose	weisse Bohnen à 400 g, abgetropft 250 g
½	Knoblauchzehe
1	Zitrone, Saft
100 g	Mandelmus
2 EL	Wasser
2 Prisen	Fleur de sel, Pfeffer

1. Zwiebeln vierteln. 2 EL Öl erwärmen. Zwiebeln bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten andünsten, bis sie leicht karamellisieren. Sardellen abtropfen, Knoblauch in Scheibchen schneiden, Oliven mit dem Messer leicht zerdrücken. Alles zu den Zwiebeln geben, ca. 2 Minuten weiterdünsten. Wein dazugießen, ca. 4 Minuten köcheln.

2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Blumenkohlstrunk kreuzweise einschneiden. Blumenkohl in den Schmortopf setzen, mit ½ TL Salz würzen. Zwiebeln, Oliven und die Hälfte des Suds darübergießen. Zudecken, 30 Minuten backen. Restlichen Sud darübergießen, 30 Minuten fertig backen. Der Blumenkohl ist gar, wenn er sich mit einem Messer leicht durchstechen lässt.

3. Für das Bohnenmus die Bohnen kalt abspülen, gut abtropfen lassen. In einen Mixbecher geben. Knoblauch, 1 EL Öl und die restlichen Zutaten begeben, pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen.

4. Blumenkohl mit dem Gemüse auf dem Bohnenmus anrichten.

Zubereitung

ca. 30 Minuten

+ 30 Minuten ziehen lassen

# Zander mit grilliertem Lattich

für 4 Personen

360 g	griechischer Joghurt
40 g	Kresse
1 TL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer
1	Schalotte
½ TL	Senf
4 EL	Weissweinessig
6 EL	Rapsöl
1 Prise	Zucker
35 g	gehackte Pistazien
4	Zanderfilets mit Haut à ca. 150 g
	Mehl zum Bestäuben
1 EL	Bratbutter
1 EL	Butter
1 EL	Öl
¼ TL	rosa Pfeffer
2	Mini-Lattiche

## Zubereitung

ca. 40 Minuten

+ 2 Stunden abtropfen lassen

1. Joghurt in ein feines Sieb geben, 2 Stunden abtropfen lassen.

2. Wenig Kresse für die Garnitur beiseitestellen. Rest für die Sauce fein hacken. Mit Joghurt und Zitronensaft mischen. Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Vinaigrette Schalotte fein schneiden. Mit Senf, Essig und Öl verrühren. Mit 2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Pistazien rösten, begeben.

4. Fischfilets vierteln, beidseitig mit Salz würzen. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Filets ca. 5 Minuten anbraten. Pfanne von der Herdplatte nehmen, Butter begeben. Den Fisch wenden, 5 Minuten ziehen lassen.

5. Grillpfanne mit 1 EL Öl bestreichen. Lattiche vierteln, rundum ca. 5 Minuten grillieren, auskühlen.

6. Rosa Pfeffer leicht zerdrücken. Zander mit Joghurt und Lattich anrichten. Vinaigrette über den Lattich träufeln. Mit Kresse und Pfeffer garnieren.



# Ravioli mit Gorgonzola-Birnen-Füllung



für 4 Personen

200 g	Pastamehl
2	Eier
100 g	Baumnüsse
1	reife Birne à ca. 150 g
150 g	Gorgonzola
	Salz, Pfeffer
100 g	Rosenkohl
	Eiswasser (Wasser mit Eiswürfeln)
2 EL	Butter
8 Zweige	Thymian

Zubereitung

ca. 1 Stunde

+ ca. 30 Minuten kühl stellen

1. Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche geben, eine Mulde formen, Eier dazugeben. Zu einem Teig mischen, von Hand glatt kneten. Zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

2. Für die Füllung Nüsse fein hacken, kurz rösten. 2 EL für die Garnitur beiseitestellen, Rest in einer Schüssel auskühlen lassen. Birne in kleine Würfel schneiden, mit Gorgonzola begeben. Mit  $\frac{1}{4}$  TL Salz und Pfeffer würzen, gut mischen.

3. Rosenkohlblätter ablösen. In Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

4. Teig halbieren, mit dem Wallholz zu sehr dünnen Bahnen à ca. 8 cm Breite auswallen oder mit der Pastamaschine zu langen, ca. 2 mm dünnen Bahnen auswallen. Mit Pastamehl bestäuben. Füllung als baumnussgrosse Portionen auf der unteren Hälfte der Teigblätter verteilen. Obere Teighälfte mit wenig Wasser bestreichen, darüberlegen, Ränder andrücken. Mit Teigrädchen zu Ravioli schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten sieden, abtropfen.

5. Für den Rosenkohl Butter schmelzen, Thymian und Rosenkohl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Ravioli servieren, garnieren.

# Panettone-Pudding

für 4 Personen

7 dl	Milch
2 dl	Rahm
1 Beutel	Vanillezucker
2	Eier
155 g	Zucker
2	Orangen
400 g	Panettone
1	Vanilleschote
15 g	Maisstärke
2	Eigelbe
20 ml	Amaretto
	Puderzucker

1. 2 dl Milch, Rahm und Vanillezucker erhitzen. Eier mit 80 g Zucker schaumig schlagen. Von 1 Orange die Schale dazureiben. Milch-Rahmmischung unter die Eiermasse rühren.

2. Panettone in 1 cm breite Stücke schneiden, abwechslungsweise mit dem Guss in die Form schichten. Backofen auf 160 °C Unter-/Oberhitze vorheizen.

3. Form in eine grössere Ofenform stellen. Zu 2/3 mit kochendem Wasser umgiessen. Pudding in der Ofenmitte ca. 30 Minuten pochieren.

4. Für die Sauce Vanillesamen der Schote auskratzen. Mit 2.5 dl Milch aufkochen. 2.5 dl Milch mit 75 g Zucker, Stärke und Eigelben verrühren. Sobald die Milch kocht, diese unter die Eigelbmischung rühren, in die Pfanne zurückgiessen. Unter Rühren köcheln, bis die Sauce eindickt. Sauce absieben, Amaretto darunter rühren, etwas abkühlen.

5. Von 1 Orange die Schale mit dem Zestensneider dünn abschälen. Pudding aus dem Wasserbad nehmen, in Stücke schneiden. Pudding mit Vanillesauce anrichten. Mit Puderzucker bestäuben, mit Orange dekorieren.

Zubereitung

ca. 30 Minuten

+ ca. 30 Minuten backen



Migusto

Jetzt auch  
als App

Jetzt  
Migusto App  
herunterladen



**MIGROS**

macht meh für d'Schwiiz

