



MARIENECK

food events · team cooking

DIE KOCHKURS REZEPTE IM FRÜHJAHR UND SOMMER

Liebe Köchinnen und Köche,



Frühjahr und Sommer sind ganz besondere Jahreszeiten! Mit einem Mal ist der Winter vorbei und alles grünt, blüht und gedeiht. Das blaue Band weht durch die Lüfte und auch auf dem Teller finden sich mit Pistazienknusper, gratiniertem Lammrücken und fruchtigem Sorbet (S. 4) so manche Frühlingsgefühle wieder. Wir wollen raus in die Natur, aufs Land zu Streckrüben, Kaninchen und Pfannenspargel (S. 8) und uns ist nach jungen und frischen Zutaten, nach Kalb, jungen Möhren und Rhabarbergrütze (S. 14).

Und dann kommt der Sommer und wir wünschen uns, dass alles immer so weiter gehen möge: Sonne, Urlaub und lange draußen sitzen. Wir feiern die warmen Nächte mit Dorade, Taboulé und gegrilltem Gemüse (S. 18), wir schwelgen in Toskana, Chianti oder in der Eifel (S. 24) und lassen uns es gutgehen mit Häppchen vom Huhn, Kalb und kleinen Zitronentopfentörtchen (S. 28).

Die Rezepte von sechs Dreigang-Menüs haben wir Ihnen im Folgenden zusammengefasst und wünschen zunächst einen lauschigen Frühling, dann einen spektakulären Sommer und vor allem – guten Appetit!

Brigitte, Stephan und Marco

Frühling- und Sommermenüs

<i>Der Lenz ist da</i>	4
<i>Ländlich</i>	8
<i>Jung & Frisch</i>	14
<i>Surf & Turf</i>	18
<i>Gemüsefond</i>	23
<i>Sonne & Meer</i>	24
<i>Spring in den Mund</i>	28
Grand Jus, dunkle Grundsauce	34

Der Lenz ist da

Gelbes Linsen Risotto | Jakobsmuscheln | Pistazien-Knusper

Lammrücken in der Senfkruste grünes Spätzle-Muffin | Nussbutter | geschmorter Kohlrabi

Schoko Nuss Soufflé | Himbeersorbet

Gelbes Linsen Risotto | Jakobsmuscheln | Pistazien-Knusper

Zutaten für 6 Personen

400 g gelbe Linsen (in warmen Wasser eingeweicht)
3 EL Leinöl
Salz und weißer Pfeffer
1 TL Koriandersamen, zerstoßen
2 rote Zwiebel in feinen Würfeln geschnitten
1 EL geriebene Orangenschale
300 ml Orangensaft
2 EL Grand Marnier
2 TL Speisestärke
500 ml Gemüsefond
2 Tassen milder Weißwein

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Koriander zufügen, glasig dünsten. Linsen zugeben und 3 Minuten andünsten lassen. Mit 2 Tassen Weißwein ablöschen. Orangenschale, Saft, Salz und Pfeffer zugeben. Umrühren und dann den Fond nach und nach aufgießen bis die Linsen weich sind.

Den Orangensaft einkochen und eine Reduktion herstellen. Grand Marnier aufgießen und aufkochen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser vermischen und die Sauce damit abbinden.

12 Jakobsmuscheln
100 g gesalzene Pistazien, mittelfein zerhackt
Öl zum Ausbraten
Salz und Pfeffer

Jakobsmuscheln trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in den gehackten Pistazien wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln darin goldbraun anrösten. Herausnehmen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C, 5 Minuten nachgaren.

Linsen Risotto in der Tellermitte anrichten, die Jakobsmuscheln obenauf legen und mit der Orangenreduktion beträufeln.

Lammrücken in der Senfkruste grünes Spätzle-Muffin | Nussbut- ter | geschmorter Kohlrabi

Zutaten für 6 Personen:

6 ausgelöste Lammrücken
Lammrücken sauber parieren, vom Fet-
tedeckel und Sehnen befreien und
diese für die Sauce aufheben.

Mit Salz und Pfeffer einreiben und in
einer Pfanne mit Olivenöl von allen Sei-
ten goldbraun anbraten.
Auf ein Backblech legen.

Kruste

4 Scheiben Vollkorntoast
4 EL geriebenen Parmesan
4 EL grober süßer Senf
4 EL bunte Senfkörner
1 Knoblauchzehe, feingehackt
Salz und grober Pfeffer

Aus den Zutaten für die Kruste eine
Paste herstellen und die Lammrücken
damit bestreichen, in den Backofen ge-
ben, Grill auf Stufe drei, etwa 2-3 Minu-
ten die Lammrückent gratinieren (über-
backen). Die Lammrücken aus dem
Backofen nehmen, kurz ruhen lassen,
diagonal anschneiden und mit der
Sauce und Nussbutter servieren.

Sauce

Je 1 Tasse Sellerie, Möhren, Porree und
Zwiebeln, kleingewürfelt
½ Tube Tomatenmark
2 EL Honig
1 TL Kreuzkümmel zerstoßen
2 Knoblauchzehen kleingehackt
½ Flasche guten Rotwein
½ Liter Wasser
Salz und Pfeffer

Im Bratenansatz der Pfanne das Ge-
müse und die Fleischabschnitte scharf
anbraten, die Gewürze dazugeben,
dann das Tomatenmark. Gut vermi-
schen, dann mit dem Rotwein ablö-
schen und dann das Wasser angießen.
Einkochen lassen, dann durch ein Sieb
passieren und wenn nötig mit Stärke,
die in kaltem Wasser eingelöst ist, an-
binden. Gut abschmecken.

Nussbutter

250g Butter
6 EL gemahlene Haselnüsse
Salz und Pfeffer

Butter in einer Pfanne auflösen, die Ha-
selnüsse und die Gewürze zugeben und
anrösten.

Geschmorter Kohlrabi

4 mittelgroße Kohlrabi, in Würfel ge-
schnitten
1 Bund Frühlingszwiebeln, mit Grün in
feine Streifen geschnitten
1 Glas Weißwein oder Traubenmost
1 EL Honig
2 TL Minze, gehackt
Öl und Butter zum Andünsten
Limettensaft, bei Bedarf
Salz und Pfeffer

Die Kohlrabiwürfel in wenig Salzwasser
ca. 7 Minuten vorgaren. Die Frühlings-
zwiebeln in Olivenöl und Butter an-
schwitzen. Salzen und pfeffern, dann
die Kohlrabiwürfel dazugeben. Den Ho-
nig, die Minze und den Weißwein zuge-
ben, und 15 Minuten auf mittlerer
Hitze schmoren lassen. Abschmecken
und ggf. mit Limettensaft abrunden.

Schoko Nuss Soufflé | Himbeersorbet

Zutaten für 6 Personen:

4 Eier, Eigelb und Eiweiß getrennt

40 g Puderzucker

1 TL Zitronenabrieb

Prise Salz

60g Zartbitter Schokolade

80g gemahlene Haselnüsse

6 ausgebutterte und mit Paniermehl auspanierte Förmchen

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Eigelb mit der Hälfte des Zuckers schaumig rühren und den Zitronenabrieb untergeben. Das Eiweiß mit dem Rest des Zuckers und dem Salz steif schlagen. Die Schokolade mit den Haselnüssen in einem Topf schmelzen lassen und etwas abkühlen lassen.

Die Schokomasse unter die Eigelb rühren, dann vorsichtig den Eischnee unterziehen. Die Förmchen füllen und auf einem mit Wasser gefüllten Backblech bei 200°C Ober- & Unterhitze 20 Minuten backen.

Himbeersorbet

600 g Himbeeren

300 g Puderzucker

½ TL Thymianblättchen

1 Prise Salz

Himbeeren mit Puderzucker, Salz und Thymian aufkochen lassen. Pürieren und durch ein Haarsieb passieren und abkühlen lassen. In eine Eismaschine geben und zu Sorbet verarbeiten.

Ländlich

Steckrüben Kartoffel Butterbohnen-Creme | Pilz-Mandel-Gremolata

Sesam Kaninchenspieß

Perlhuhn mariniert in Granatapfel Pfannenspargel | Frankfurter Grüne

Sauce | Bärlauch Pfitzaufl

Mini-Minzpie mit Aprikosen | Orangen-Honigsabayon | Lemmon-Curd

Ice-Cream

Steckrüben Kartoffel Butterbohnen-Creme | Mandel-Pilz-Gremolata | Sesam-Kaninchenspieß

Zutaten für 6 Personen:

1 Bund Frühlingszwiebeln, in Würfeln geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Stange Porree, in Ringen geschnitten
1 EL Tomatenmark
5 große mehligke Kartoffeln, geschält und in Stücken
1 geschälte Steckrübe, in Stücken
1 große Dose Riesenbutterbohnen (oder 500g getrocknete Bohnen über Nacht eingeweicht)
1000 ml kräftiger Gemüsesfond
1 Glas Weißwein
Je 1 TL Fenchelsaat, Koriandersaat und Bohnenkraut, im Mörser zerstoßen
Cayennepfeffer
5 EL Olivenöl und 1 EL Butter, zum Braten
Salz und schwarzer Pfeffer

Olivenöl und Butter in einem Topf anbräunen und die Zwiebeln, Porree, Knoblauch, Tomatenmark und die Gewürze zufügen und kurz mitdünsten bis das Gemüse selbst Farbe genommen hat. Den Weißwein und die Brühe angießen. Kartoffeln, Steckrüben und Bohnen zugeben und 15 -20 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Abschmecken und mit einem Zauberstab oder Standmixer pürieren.

Pilz-Mandel Gremolata

300g Champignons, geputzt und klein gewürfelt
200g Mandelblätter
4 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Knoblauch
Paar Spritzer Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Die Mandelblätter in einer Pfanne anrösten, dann mit ein wenig Olivenöl die Pilzwürfel kurz mitanrösten. Die übrigen Zutaten untermischen und würzen.

Kaninchenspieß

600g Kaninchenfleisch (Filet oder ausgelöster Rücken)
3 EL Honig
Zitronensaft von einer halben Zitrone
Sesamsaat
Spieße
Salz und Pfeffer

Den Honig mit dem Zitronensaft vermischen. Das Fleisch vom Kaninchen wellenförmig auf die Spieße ziehen. Mit dem Honig-Zitronengemisch bepinseln. Sesamsaat und Gewürze aufstreuen. In einer Pfanne goldbraun braten. Die Suppe in einer Schale anrichten. Die Gremolata in die Mitte geben. Den Kaninchenspieß anlegen und heiß servieren.

Perlhuhn mariniert in Granatapfel | Pfannenspargel | Frankfurter Grüne Sauce | Bärlauch Pfitzauf

Zutaten für 6 Personen

6 Perlhuhn Brüste mit Keule und Haut
Salz und Pfeffer

Perlhuhn Brust trockentupfen. Mit Salz
und Pfeffer würzen und in Olivenöl von
beiden Seiten goldbraun anbraten.

Glasur

6 EL Granatapfelsirup
3 EL Honig
1 EL Limettensaft
2 EL abgeriebene Schale von Limette
2 EL Weißwein

Die Zutaten für die Glasur zusammen-
rühren. Die Perlhühner mit der Glasur
bepinseln und dann im Backofen 15
Minuten bei 170° C abschieben. Wäh-
rend dessen immer mal wieder mit der
Glasur überstreichen

Granatapfeljus

400 ml Geflügelfond
4 EL Schalotten
1 EL Butter
2 EL dunkler Balsamico Sirup
3 EL Granatapfelsirup
1 Limette, Saft
1 Granatapfel, die Kerne ausgelöst
Salz und weißer Pfeffer

Die Schalotten in Butter glasig an-
schwitzen, mit dem Geflügelfond auf-
füllen und mit den übrigen Zutaten -
bis auf die Granatapfelkerne und den
Limettensaft - und den Gewürzen ab-
schmecken. Die Sauce einkochen und

anschließend mit Limettensaft ab-
schmecken. Die Masse mit einem Mi-
xer oder Zauberstab aufschäumen und
wenn gewünscht mit Speisestärke an-
binden. Die Granatapfelkerne dekorie-
ren.

Pfannenspargel

1 Kg weißer Spargel, geschält und hal-
biert
2 EL Butter und Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
Etwas Muskat
Salz und weißer Pfeffer

In einer Pfanne die Butter und das Öl
erhitzen. Den Spargel zugeben und an-
bräunen lassen. Salzen und pfeffern,
dann Zitronensaft und Honig zugeben.
Mit einem Decken abdecken und 7 Mi-
nuten bei geringer Hitze dünsten las-
sen. Deckel abnehmen, Garstufe prü-
fen. Wenn fertig den Muskat zugeben
und nochmals abschmecken.

Grüne Sauce

500g gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Boretsch, Sauerampfer, Kresse, Pimpernell, Zitronenmelisse, Kerbel), sehr fein gehackt
200g Schmand
150g saure Sahne
150g Joghurt
Zitronensaft
3 Eigelb
1 EL Senf
6-7 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer

Die Eigelbe in einem großen Messbecher mit einem Zauberstab aufmixen. Den Senf zugeben und das Öl langsam unterziehen. Zitronensaft und die Gewürze zugeben. Dann Joghurt, Sahne und Schmand unterziehen. Zum Schluss die Kräuter unterrühren, nochmals abschmecken und mit dem Pfannenspargel servieren.

Bärlauch-Pfritzauf

250g Mehl
½ Liter Milch
6 Eier
4 Scheiben Vollkorntoast in Bröseln
6 EL gehackter Bärlauch
6 EL gehackte Zwiebeln
80g Butter
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Mehl, die Milch mit Salz und Pfeffer mit dem Mixer zu einem Teig verarbeiten. Eier und Toastbrösel zugeben. Die Zwiebeln und den Bärlauch in Butter in einer Pfanne anschwitzen. Die Masse zu dem Teig zugeben und gut unterrühren. Eine Muffinform gut ausbuttern, den Teig zu $\frac{3}{4}$ in die Mulden einfüllen und im Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Mini-Minzpie mit Aprikosen | Orangen-Honigsabayon | Lemmon-Curd Ice-Cream

Zutaten für 6 Personen:

250g Mehl 405
1 gestr. TL Anis, gemahlen
80 ml Wasser
100g weiche Butter (plus extra Butter für die Förmchen und Semmelbrösel)
1 Prise Salz

Die Aprikosenmasse

12 frische, reife Aprikosen, in Würfeln
150g brauner Zucker
1 EL Zitronen oder Limettensaft
2 EL Minzlikör, oder Sirup
1 EL Minzblättchen, klein gehackt
Puderzucker, zum Dekorieren

Mehl, Salz, Butter, Anis in einer Schüssel mischen. Während des Zusammenknetens nach und nach das Wasser zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 15-20 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Förmchen ausfetten und mit Semmelbröseln auskleiden. Den Teig dünn ausrollen und die Förmchen damit auslegen. Teig für die Deckel zurückbehalten.

Den Zucker in einer Pfanne anbräunen, die Aprikosen zugeben und umrühren. Zitronensaft, Likör und Minzeblättchen unterrühren und dann die Masse in die Förmchen füllen, Den Teigdecken aufsetzen und mit den Fingern am Rand gut zusammendrücken. Mit einer Gabel einstechen und im Backofen goldbraun backen.

Orangen-Honig Sabajon

4 Eigelb
1 EL Orangenschale gerieben
6 EL Orangensaft
2 EL Orangenlikör
80g Zucker
1 EL Honig
4 EL Weißwein

Eigelbe mit dem Zucker, Orangensaft und Weißwein in einer großen Schüssel über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Dann nach und nach Honig, Orangenlikör und die Orangenschale unterziehen und abkühlen lassen

Lemon Curd

3 Zitronen (Saft und Schale)
180g Zucker
120 g Butter
2 ganze Eier

Saft und Schale der Zitrone mit der Butter auf einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Die Eier mit dem Mixer schaumig aufschlagen und zu der Butter-Zuckermasse hinzugeben. Solange schlagen, bis die Masse homogen und cremig ist.

Ice-Cream

6 Eigelb
150g Zucker
3 EL Mojitosirup
300g Creme Fraiche
200 ml geschlagene Sahne
150g Naturjoghurt
2 Limetten

Das Eigelb mit Zucker auf dem heißen Wasserbad aufschlagen. Nach und nach den Limettensaft, Sirup und die abgeriebene Schale der Limette zugeben. Sahne, Joghurt und Creme Fraiche unterrühren. in einer Eismaschine zwei Portionen zubereiten. Wenn die erste Portion fertig ist, den Lemoncurd Löffelweise auf der Eismasse verteilen. In den Froster stellen und anschließend die zweite Hälfte der Masse fertigen.

Jung & Frisch

Salat von jungen Möhren mit Brunnenkresse | Passe Pierre Algen gebackener Eifler Ziegenfrischkäse | geröstetes Brot

Kalb im Tramezzini-Mantel | Trüffeljus | Zuckerschoten | Kohlrabi

Spargel-Parfait als Konfekt | Schokoüberzug | Rhabarbergrütze

Salat von jungen Möhren mit Brunnenkresse | Passe Pierre Algen gebackener Eifler Ziegenfrischkäse | geröstetes Graubrot

Zutaten für 4 Personen:

12 Kleine Fingermöhren
200 ml Karottensaft
2 EL Honig
10 ml weißen Balsamicoessig
50 ml Olivenöl
200 g Ziegenfrischkäse
30 g gehobelte Mandeln
4 Scheiben Brot
30 ml Honig
2 Zweige Thymian
1 Bund Kerbel
1 Bund Brunnenkresse, alternativ Wildkräutersalat
30 ml weißer Balsamico-Essig,
30 ml Rapsöl
30 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Möhren

Die Fingermöhren in gesalzenem Wasser kochen (ca. 10 Minuten) und im kalten Wasser abschrecken. Den Möhrensaft auf 1/3 einkochen und Honig zugeben. Das Olivenöl in den Saft montieren und mit weißem Balsamicoessig und Meersalz, mit etwas Pfeffermühle abschmecken.

Ziegenfrischkäse

Den Ziegenfrischkäse auf ein Backpapier setzen und mit gehackten Mandeln bestreuen. Einen Klecks Honig darauf geben und im Backofen ca. 2 Minuten grillen.

Brot

Brotscheiben dick schneiden und in wenig Olivenöl in der Pfanne rösten.

Vinaigrette

1/3 Essig mit 2/3 Öle, Salz und Pfeffer verrühren. Wenn zur Hand einen Esslöffel Maracujasirup und/oder Honig dazugeben und dick rühren.

Pas Pierre Algen

Die Pas Pierre Algen 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen und sofort in Wasser mit Eiswürfeln abschrecken.

Anrichten

Die Pas Pierre Algen auf dem ganzen Teller verteilen. Die ganzen Möhren pro Person, je nach Größe 3 Stück auf dem Teller arrangieren und mit dem abgeschmeckten Möhrenfond nappieren. Den Ziegenkäse mittig auf den Teller setzen und

Großzügig mit frischem Brunnenkresse, Kerbel garnieren, ggf. etwas Wildkräutersalat dazugeben.

Kalb im Tramezzini-Mantel | Trüffeljus | Zuckerschoten | Kohlrabi

200 g Kalbsrücken oder Kalbsfilet, pariert

4 Scheiben Tramezzini, alternativ Toastbrot ohne Rinde

100 g Puten- oder Hähnchenbrust

75 ml Sahne

50 g frischer Blattspinat, blanchiert

Salz, Pfeffer

Farce

Die Putenbrust am besten direkt aus dem Kühlschrank kalt verarbeiten, klein würfeln und mit der sehr kalten Sahne im Kutter zerkleinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Farce muss sehr homogen sein, dann erst kommt der blanchierte Spinat dazu. Alles zusammen nochmals mixen. Die Masse durch ein feines Sieb streichen, damit sie glatt und ohne grobe Rückstände ist.

Kalbfleisch

Das Kalbfleisch parieren und längs halbieren. Anschließend noch einmal quer halbieren, so daß vier in etwa gleich große Stücke entstehen.

Tramezzini leicht plattieren und mit der Farce bestreichen. Die Kalbsfleischstücke auf die Tramezzini legen, dann einrollen. Von allen Seiten in Olivenöl anbraten und bei 180 °C in ca. 13-15 Minuten im Backofen garen.

Trüffeljus

Mit der Grundsauce, dem Jus, Trüffelsalsa in aufgeschäumter Butter kurz anschwitzen und mit etwas Portwein ablöschen, dann kurze Zeit einkochen lassen. Mit der Jus noch einmal auffüllen und wieder einkochen lassen.

Vor dem Servieren mit einigen Tropfen Trüffelöl und 30 g Butter verrühren.

Mit frisch gehobeltem Trüffel servieren.

Zuckerschoten

200 g Zuckerschoten

30 g Butter

2 Zweige Petersilie, gehackt

Zuckerschoten mit Salz und Zucker marinieren. Nach einer Stunde in etwas Butter anschwanken und mit Salz und Pfeffer würzen, ggf. mit gehackter Petersilie betreut servieren.

Kohlrabi

1 großer Kohlrabi

4 Zweige Petersilie, gehackt

Kohlrabi schälen und in Stücke oder Balken schneiden, in gesalzenem Wasser knackig garen und mit Eiswasser abschrecken. In etwas Butter anschwanken und mit Salz und Pfeffer würzen, ggf. mit gehackter Petersilie betreut servieren

Spargel-Parfait als Konfekt | Schokoüberzug | Rhabarbergrütze

Zutaten für 10 Portionen:

Spargel-Parfait

300 g weißer Spargel
1 Ei
3 Eigelb
40 g Zucker
100 g weiße Kuvertüre
4 cl Weinbrand
400 g geschlagene Sahne
Spritzer Zitronensaft
3 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser einweichen

Den Spargel schälen und in kräftig gesalzenem und gezuckertem Wasser abkochen, dann pürieren. Die Eigelbe mit dem Ei und dem Zucker im Wasserbad schaumig schlagen, gleichzeitig die weiße Kuvertüre schmelzen. Die geschmolzene Kuvertüre unter die Ei Masse rühren und die gut ausgedrückte Gelatine untermischen. Mit etwas Weinbrand abschmecken.

Die Masse in kaltem Wasser auf Zimmertemperatur herunterkühlen und die geschlagenen Sahne unterheben, in Formen füllen und mindestens 2 Stunden gefrieren.

Die Zartbitterkuvertüre mit etwas Kakaobutter, alternativ mit Pflanzenöl verrühren, so dass die Schokolade flüssiger wird. Das gefrorene Spargel Parfait mit der noch warmen Kuvertüre überziehen.

Rhabarbergrütze

800 g Rhabarber
200 g Zucker
Spritzer Zitrone
1 EL Vanillezucker

Den Rhabarber putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Rhabarberstücke in eine gebutterte Form geben und mit den 200 g Zucker und dem Vanillezucker bestreuen und 20 Minute bei 160 Grad garen.

Surf & Turf

Rucola-Salat mit Falafel | gebratener Ziegenkäse | zweierlei Pesto

Lammrücken & Edelfisch auf der Haut gebraten | Taboulé | Tomatensalsa gebratenes Gemüse | Olivenöl Espuma

Tarte-Tatin mit gratiniertem Limonen-Parfait

Rucola-Salat mit Falafel | gebratener Ziegenkäse | zweierlei Pesto

Zutaten für 4 Personen

Falafel

200 g Kicherbsen, eingeweicht oder aus der Dose

1 Knoblauchzehe

1 Bund Lauchzwiebeln, kleingehackt

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Korianderkörner

1 Chilischote, ohne Samen, kleingehackt

2 EL Koriandergrün

1 Ei

2 EL Mehl

Saft einer Limette

Die Kicherbsen im Mixer zu einer Paste pürieren. Alle weiteren Zutaten unter das Kicherbsenpüree mischen und einen glatten Teig herstellen. In heißem Öl kleine Küchlein oder Nocken goldbraun ausbacken.

Tomatenpesto

30 g getrocknete Tomaten in Öl einglegt

1 TL Kapern

1 Sardellenfilet

4 Basilikumblätter

1 Zehe Knoblauch

10 g geröstete Pinienkerne

20 g Parmesan, gerieben

Salz Pfeffermühle

100 ml Olivenöl

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

Petersilienpesto

1 Bund Petersilie

60 g Parmesan

20 g Pinienkerne oder Mandelplättchen

1 Knoblauchzehe

150 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren

Ruccola Salat

4 Bund Ruccola

Ziegenkäserolle oder frischen Ziegenkäse, portioniert

4 EßL Balsamico

1 EßL Maracujasirup

1 TL Dijonsenf

150 ML Olivenöl

Saft einer halben Limette

Salz und Pfeffer

Für das Dressing die Zutaten ausser dem Öl zusammen in eine Schüssel geben und verrühren. Das Öl langsam unter starkem Rühren hinzugeben. Den Ziegenkäse im Ofen kurz bräunlich grillen. Ruccola waschen und trocknen. Mittig auf dem Teller anrichten, das Balsamicodressing dazugeben und den Ziegenkäse aufliegen.

Lammrücken & Edelfisch auf der Haut gebraten | Taboulé | Tomatensalsa | gebratenes Gemüse | Olivenöl Espuma

Zutaten für 4 Personen

600 g Lammrücken (ohne Knochen)
2 Knoblauchzehen
1 Zweige Rosmarin
1 Zweige Thymian
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Den klein geschnittenen Knoblauch und den die Kräuter in heißem Olivenöl kurz anbraten und wieder herausnehmen. In das gleiche Öl nun das Lammfleisch beidseitig anbraten. Bei 170 Grad Umluft ca. 15 Min im Ofen garen.

Aus dem Ofen nehmen und mindestens 3 Minuten ruhen lassen. Den Lammrücken jetzt portionieren und auf der Sauce anrichten.

Dorade

1 große Dorade geschuppt und ausgenommen
Saft von einer Limette
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Die Dorade mit einem scharfen Messer direkt hinter der Bauchflosse leicht schräg in Richtung Kopf bis auf die Mittelgräte einschneiden oder den Kopf im V-Schnitt abtrennen.

Das Messer am Schwanzende kurz oberhalb der Rückenflosse ansetzen und gleichmäßig auf der Gräte bis zum

Kopf schneiden. Das Filet mit einem langen Schnitt vom Kopf zum Schwanz lösen.

Den Fisch mit einer Zange entgräten und auf der Hautseite einschneiden. So ziehen sich die Filets beim Braten nicht zusammen. Die Filets vierteln, damit bei 4 Personen jeder ein halbes Filet erhält. Kurz vor dem Braten mit der Limette säuern, salzen und pfeffern. In der Pfanne in heißem Öl auf der Hautseite braten.

Taboulé

Zutaten für 2 kg

½ rote und gelbe Parika, entkernt
½ Fenchelknolle
½ Salatgurke
1 Fleischtomate
½ kleine rote Chilischote
800 g Cous Cous
Saft von zwei Limetten
50 ml kochendes Wasser
200 ml Olivenöl
10 Blätter Basilikum
2 Zweige Blattpetersilie
2 Zweige Koriander
20 Blätter Minze
1 Knoblauchzehe, gehackt

Paprika, Fenchel, Salatgurke, Fleischtomate, Chilischote in kleine Würfel schneiden. Cous Cous mit heißem Wasser übergießen, kurz quellen lassen und Kräuter, Knoblauch, Olivenöl und etwas Meersalz zugeben. Die gewürfelten Gemüse zugeben und gut verrühren.

Tomatensalsa

4 mittelgroße Tomaten
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
½ Stangen Frühlingszwiebeln
1/2 unbehandelten Zitrone, Schale
1/2 unbehandelten Orange, Schale
1 Prise Curry
1 TL Tomatenmark
3 Zweige Koriander, gehackt
3 Zweige Kerbel, gehackt
4 Zweige Basilikum, gehackt
100 ml weißer Balsamico
200 ml Olivenöl

Die Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Die Chilischoten halbieren, entkernen und hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Tomaten würfeln. Zusammen mixen und alle weiteren Zutaten darunter geben und mit Salz abschmecken.

Olivenöl Espuma

50 ml Eigelb
10 ml Weißwein
200 ml Olivenöl
Saft von einer halben Limette
Prise Salz
Prise Pfeffer

Alle Zutaten in einen Sahnesiphon geben, schütteln, Patronen aufstecken und vorsichtig sprühen.

Gegrilltes Gemüse

1kg Paprika rot / gelb
1 kleiner Bund Petersilie, gehackt
2 Knoblauchzehen, feingehackt
100 ml Olivenöl

Paprikaschoten ca. 20 Minuten in den auf 200°C vorgeheizten Backofen legen. Bis sie an vielen Stellen schwarz ist. Abkühlen lassen und die Haut abziehen. Paprikaschote halbieren, entkernen und vierteln. Die Petersilie, den Knoblauch und das Olivenöl über die Paprika geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini

1 kg Zucchini
10 Cocktailtomaten, geviertelt
2 Zweige Oregano, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
100 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zucchini waschen und schräg in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Olivenöl in einer gut vorgeheizten Pfanne von jeder Seite ca. 1 Minute goldbraun braten. In eine Schüssel geben und Oregano, Knoblauch und die Cocktailtomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und das restliche Olivenöl zugeben.

Auberginen

1 große Aubergine
50 ml Olivenöl

Auberginen schräg in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in wenig heißem Olivenöl von jeder Seite kurz anbraten. Auf ein Blech verteilen und mit dem Rucolapesto beträufeln.

Tarte-Tatin mit gratiniertem Limonen-Parfait

Zutaten für 4 Personen

3 säuerliche Äpfel
50 g Zucker
200 g Blätterteig

Den Blätterteig ca. 0,5 cm dünn ausrollen, so dass er in eine Form mit ca. 20 cm Durchmesser passt.

Die Äpfel schälen und, vierteln und dabei das Kerngehäuse entfernen. Ganz kurz durch leicht gesalzenes Wasser ziehen. (Alle Stellen des Apfels, die mit dem Schälmesser in Verbindung gekommen sind, werden durch das leicht gesalzene Wasser nicht braun)

Die Backformform mit 50 g Zucker ausstreuen und auf den Herd stellen, den Zucker karamellisieren und mit den Äpfeln, eng belegen. Noch einmal kurz auf den Herd stellen und den ausgerollten Blätterteig darüberlegen.

In den auf 220 ° vorgeheizten Backofen geben und ca. 10 Minuten backen, herausnehmen und auf einen Teller stürzen.

Limonen Parfait

5 Limonen
1 Ei
2 Eigelb
100 g Zucker
300 g Sahne
6 cl Weißwein
50 g Rohrzucker oder Puderzucker
1 Bunsenbrenner zum Gratinieren

Die Sahne schlagen und kaltstellen. Die Schalen der Limonen abreiben und den Saft auspressen. Den Saft von 2 Limonen bitte beiseite stellen, den der 3 restlichen Limonen mit Zucker, Weißwein und den Eiern im Wasserbad cremig aufschlagen. Anschließend die Masse kalt schlagen und den restlichen Limonen Saft, die abgeriebene Limonen Schale und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die fertige Masse in eine Form füllen und in den Froster stellen. Zum Anrichten mit dem Rohr- oder Puderzucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner gratinieren.

Gemüsefond

Zutaten:

2 Zwiebeln

1 Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie, Lauch und Petersilie)

2 Tomaten

200 g Gemüsereste - Schalen (2.8. Möhren, Spargel, Sellerie, Rüben und Wurzeln), Strunke (2.8. Lauch, Kohlrabi, Brokkoli, Zwiebeln), Stiele von Gartenkräutern und Gemüseabschnitte (auch von Pilzen)

2 getrocknete Pilze

2 getrocknete Tomaten

2 Lorbeerblätter

1 Knoblauchzehe

1 TL Senfsaat

1 Sternanis

1 TL getrocknetes Bohnenkraut

1 TL weiße Pfefferkörner

1TL Salz

Zwiebeln längs halbieren, nicht schälen, und mit Schnittflächen nach unten in den Suppentopf geben. Die Zwiebeln ohne Fett dunkel bräunen. Nun das Suppengemüse, die Tomaten und Gemüsereste waschen, grob stückeln und ebenfalls in den Topf geben und mit 2 Liter kaltem Wasser aufgießen. Die Steinpilze, getrocknete Tomaten und Gewürze zugeben und bei milder Hitze langsam aufkochen. Bei kleiner Flamme 30 Minuten weiter kochen lassen. Den Fond durch ein Sieb passieren.

Sonne & Meer

*Dorade auf der Haut gebraten | Rosmarin-Salbei-Thymian-Gremolata |
Panzanella - Toskanischer Brot-Salat*

Filet vom Eifler-Rind | Chianti-Jus | Caponata | Kartoffelgnocchi

Pfirsich Joghurt Parfait mit Karamell

Dorade auf der Haut gebraten | Rosmarin-Salbei-Thymian- Gremolata | Panzanella - Toskanischer Brot-Salat

Zutaten für 4 Personen

2 Dorade geschuppt und ausgenommen

Olivenöl zum Braten

Saft von einer Limette

Mit einem scharfen Messer die Doradedirekt hinter der Bauchflosse leicht schräg in Richtung Kopf bis auf die Mittelgräte einschneiden oder den Kopf im V-Schnitt abtrennen.

Das Messer am Schwanzende kurz oberhalb der Rückenflosse ansetzen und gleichmäßig auf der Gräte bis zum Kopf schneiden. Das Filet mit einem langen Schnitt vom Kopf zum Schwanz lösen.

Den Fisch mit einer Pinzette entgräten und auf der Hautseite einschneiden, so ziehen sich die Filets beim Braten nicht zusammen. Kurz vor dem Braten mit der Limette säuern, Salzen. In der Pfanne in heißem Öl auf der Hautseite kross braten.

Gremolata

1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

1 Bund Salbei

1 Bund Rosmarin

1 Bund Thymian

1 Bund glatte Petersilie

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Die Petersilie, die Blätter vom Thymian, die Nadeln vom Rosmarin, den Knoblauch und die Salbeiblätter klein hacken. Mit dem Abrieb der Zitronenschalen vermischen und mit reichlich Olivenöl beträufeln, gut verrühren, damit eine sämige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Panzanella

150 g Weißbrot (z.B. Ciabatta), mindestens 1-2 Tag alt

200 g feste, reife Tomaten, in Stücke von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden

½ geschälte Salatgurke, in Stücke von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden

1 gelbe Paprika, in Stücke von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden

1 rote mittelgroße Zwiebel, geschält und in Streifen schneiden

1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt

4 Zweige Blattpetersilie, grob gehackt

1 EL Kapern

2-3 EL Rotweinessig

5-7 EL Olivenöl

1 Bund Rucola Salat, gewaschen und 2-3 Mal durchgeschnitten

Salz

Pfeffer

Weißbrot in Würfel von ca. 1 cm Kantenlänge schneiden und in einer vorgeheizten Pfanne ohne Fett rösten. Die Paprika, die Gurke, die Tomaten, die Zwiebeln und den Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Olivenöl abschmecken. Blattpetersilie, Rucola Salat und Brotwürfel erst kurz vor dem Servieren unterheben. Den gut durchmischten Salat mit Kapern bestreut servieren.

Filet vom Eifler-Rind | Chianti-Jus | Caponata | Kartoffelgnocchi

Zutaten für 4 Personen

800 Gramm Rinderfilet 4 Steaks zu je
200-250 Gramm

Salz

Pfeffer

Die Filetsteaks in der heißen Pfanne in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bei 140 Grad garziehen lassen. Herausnehmen mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch ca. 2 Minuten ruhen lassen.

Chianti Jus

250 ml Chianti

2 Schalotten fein gewürfelt

150 ml Kalbsjus

Salz

Pfeffer

Olivenöl

70 g Butter, gewürfelt oder 1 EL

Mondamin aufgelöst in Wasser zum Aufmontieren

Die Schalotten in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und ca. 10 Minuten einkochen lassen bevor der Jus angegossen wird. Die Sauce reduzieren lassen.

Bei Bedarf kann die Sauce noch durch ein Haarsieb passieret werden und um die Sauce anzudicken noch entweder mit kalten Butterstücken aufschlagen und nicht mehr aufkochen oder mit Mondamin angießen und noch einmal aufkochen lassen.

Caponata

2 große Auberginen, in dicke Stücke geschnitten

800 g reife Tomaten, grob gehackt

1 rote Zwiebel, in feinen Würfeln

2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten

2 EL eingelegte Kapern

3 EL Weißweinessig

250 g grüne Oliven, entsteint

1 Bund Petersilie, fein gehackt

1 TL getrockneter Oregano

2 EL gehobelte Mandeln, leicht geröstet

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Den Boden einer großen Pfanne mit Olivenöl gut bedecken und erhitzen. Die Auberginen darin goldgelb anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch, Oregano hinzufügen und etwas mit garen lassen. Die Kapern und Oliven zugeben und mit dem Essig beträufeln. Nun die Tomaten untermischen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben mit Essig abschmecken und den Mandeln bestreuen.

Gnocchi

600 g festkochende Kartoffeln, geschält

250 g Mehl

4 Eigelb

Muskatnuss, gerieben

Salz

Pfeffer

Die geschälten Kartoffeln grob schneiden und in einem Topf in kochendem Salzwasser garen, abgießen. Die ausgedämpften Kartoffeln durch eine Presse in eine große Schüssel drücken. Das Eigelb, 180 g Mehl und die Gewürze dazu

geben und gut vermengen. Das restliche Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen. Ein zitronengroßes Stück der Kartoffelmasse abnehmen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer fingerdicken Rolle formen. Ungefähr 2 cm große Stücke von der Rolle schneiden und etwas mit einer Gabel andrücken. In kochendem Salzwasser ca. 4-5 Min. garen lassen. Mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen und in der Pfanne mit etwas Butter anschwanken.

Pfirsich Joghurt Parfait mit Karamell

Zutaten für 6 Personen

- 3 reife Pfirsiche
- 4 Eigelb
- 150 g Griechischer Joghurt
- 250 g Sahne
- 3 Blatt Gelatine
- 2 EL Zucker
- 1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten ausgekratzt
- 4 cl Pfirsichsaft oder Pfirsichlikör

Die Pfirsiche in kochendem Wasser für 30 Sekunden blanchieren, kalt abschrecken, abkühlen lassen, schälen, entsteinen und vierteln. Etwas Erkalten lassen und die Masse in einem Mixer pürieren.

Die Eigelbe mit dem Vanillemark und dem Zucker in einer Schüssel über kochendem Wasser dick schlagen. Die Gelatine einweichen und den Alkohol in einem Topf erwärmen. Die gut ausgedrückte Gelatine im Alkohol auflösen und sofort unter die noch warme Ei-Masse rühren. Das ganze etwas kalt rühren.

Die Sahne schlagen Den Joghurt in einer Schüssel verrühren, Pfirsichpüree und Eimischung darunterziehen. Die Masse in kleine Schälchen abfüllen und kalt stellen.

Karamell

150 g Zucker

Den Zucker in einem Topf erhitzen und den Zucker dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren den Zucker langsam schmelzen lassen. Das Rühren sorgt dafür, dass das Karamellisieren schneller geht, der Zucker gleichmäßiger schmilzt und dass Sie aufmerksam den Prozess verfolgen.

Sobald der Zucker goldbraun geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen, damit der Karamell nicht nachbräunt. Sofort auf eine mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und erkalten lassen.

Größere Karamellstücke herausbrechen und zum Servieren in das Parfait stecken.

Spring in den Mund

Saltimbocca von der Hähnchenbrust | Avocado-Kartoffel-Salat

Kalbsmedaillon | gebratener Spargel | Tomaten-Concassée | Kräuter-Risotto

Zitronen Topfentörtchen | Parfait von weißer Schokolade

Saltimbocca von der Hähnchenbrust | Avocado-Kartoffel-Salat

Zutaten für 6 Personen

3 Hähnchenbrustfilets
100 g roher Schinken
12 Salbeiblättchen
Olivenöl zum Braten
125 ml trockener Weißwein
Salz
Pfeffer

Die Hähnchenbrüste horizontal der Länge nach in je 4 dünne Schnitzel schneiden und ggf. plattieren. Die Schinkenscheiben in Größe der Fleischstücke zuschneiden und je 1 Scheibe auf 1 Schnitzel legen und zusammen rollen. Die Rolle mit einem Holzspieß feststecken.

Die Hähnchenstücke von beiden Seiten ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze in Olivenöl braten, herausnehmen und – im Ofen bei 60 Grad – warm halten. Den Bratensatz mit dem Wein lösen, Salz und Pfeffer hinzugeben und über die Saltimbocca geben.

Avocado-Kartoffel-Salat

1 Kg gemischte kleine-junge Kartoffeln
5 reife Avocados
1 Limette

Die Kartoffeln 10 Minuten mit der Schale blanchieren, abgießen und halbieren. Im vorgeheizten Backofen bei 80°C warm stellen.

Die Avocados würfeln und mit Limettensaft beträufelt

Dressing

6 EL Olivenöl
2-3 EL weißer Balsamico oder Früchtebalsamessig
1 EL Honig
Je 1 EL gehackte Petersilie und Schnittlauch
1 Chilischote fein gehackt
1 EL Senfpulver
Limettensaft zum Abschmecken
Salz und Pfeffer

Die Zutaten bis auf das Olivenöl aufschlagen, dann zum Schluß langsam das Olivenöl eintröpfeln lassen. Die warmen Kartoffelspalten und die Avocadowürfel mit dem Dressing vermischen und anrichten

Kalbsmedaillon | gebratener Spargel | Tomaten-Concassée | Kräuter-Risotto

Zutaten für 6 Personen

750 g Kalbsfilet
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.
12 Medalions, mit jeweils ca. 60 Gramm, aus dem Filet schneiden und in heißem Olivenöl pro Seite ca. 3 Minuten anbraten. Im Ofen warmhalten.

Gebratener Spargel

1 kg grünen Spargel
Rapsöl zum Braten
Salz
Pfeffer

An den Spargelstangen das holzige Ende abschneiden und das untere Drittel bei Bedarf schälen. Ein wenig Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 12 Minuten anbraten, je nach Dicke der Stangen.

Tomaten Concassée

4 Strauch oder 2 Fleischtomaten
Salz und Pfeffer

Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und frisch

gemahlenem Pfeffer würzen. Auf dem Spargel anrichten.

Kräuter-Risotto

150g Risottoreis
2 Schalotten, gewürfelt
40g Butter
½ Liter Weißwein
1 Liter Gemüsefond, heiß
2 EL Mascarpone
100g geriebener Parmesan
6 EL Olivenöl
1 EL Rohrzucker
1 Limette
Salz
Pfeffer

Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Fenchelgrün, Dill, kleingehackt

Die Schalottenwürfel in dem Olivenöl glasig dünsten. Den Reis zufügen und ebenfalls glasig werden lassen. Mit dem Weißwein ablöschen. Bei kleiner Hitze den Weißwein reduzieren lassen. In der Folge wieder und wieder mit heißem Fond soweit aufgießen, dass der Reis gut bedeckt ist. Solange den Prozess wiederholen, bis der Reis die richtige Konsistenz hat und die Flüssigkeit verkocht ist. Jetzt den Limettensaft zufügen. Mit der Butter, dem Parmesan und der Mascarpone unterziehen, mit Limettenschale und Rohrzucker, Salz und Pfeffer nochmal abschmecken. Dann die gehackten Kräuter unterheben und servieren.

Zitronen Topfentörtchen | Parfait von weißer Schokolade

250 g Mehl
1 Prise Salz
100g weiche Butter
400 g Topfen/Schichtkäse/Quark
3 Eier
100g Zucker
Saft von zwei Zitronen
Zesten / Abrieb von 2 Zitrone
3 EL Hartweizengrieß oder Semmelbrösel
Puderzucker zum Dekorieren

Teig zum Auskleiden der Förmchen

Das Mehl, Salz und die Butter in einer Schüssel verkneten. Während des Zusammenknetens nach und nach das Wasser zugießen und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Backofen auf 180°C vorheizen und den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Die Förmchen mit der Butter ausfetten und mit den Semmelbrösel oder dem Hartweizengries bestreuen. Den Teig ausrollen und die Förmchen damit so auslegen das man den Rand nicht mehr sieht. Die Förmchen mit dem Teig im Backofen etwa 15 Minuten vorbacken und abkühlen lassen.

Zitronen-Topfen Masse

Den Topfen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit Zucker schaumig rühren, bis die Masse dick ist. Nun den Topfen und den Zitronensaft mit den Zesten unterrühren. Das steif geschlagene Eiweiß

mit der Eigelbmasse und Topfen verrühren. Die Masse auf den vorgebackenen Teig geben und im Backofen 20-25 Minuten goldbraun backen. Nach dem Erkalten die Törtchen mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Parfait

250 g weiße Kuvertüre
7 Eigelb
500 g geschlagene Sahne
20 g Zucker
3 Blatt Gelatine - um die Masse im Froster schneller anziehen zu lassen.
4 cl weißen Rum oder Wodka
Brauner Zucker, zum Gratinieren
Erdbeeren, zum Dekorieren

Die Eigelbe und den Zucker in einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Die weiße Kuvertüre vorsichtig erwärmen; sie darf nicht zu heiß werden, da sie sonst gerinnt.

Die Gelatine einweichen und den Alkohol in einem Topf erwärmen. Die gut ausgedrückte Gelatine im Alkohol auflösen und sofort unter die noch warme Eimasse rühren*. Die warme Kuvertüre anschließend unterziehen. Die Masse kalt schlagen und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. In Form füllen und gefrieren.

Zum Servieren das Parfait mit Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner gratinieren und mit den Erdbeeren dekorieren.

Grand Jus, dunkle Grund-sauce

Zutaten:

1,5KG Kalbs-, Rinder- oder Hirschknochen
1 Lauchstange
3 Karotten
2 Zwiebeln
½ Sellerieknolle
10 Wacholderbeeren
Frischer Rosmarin
Frischer Thymian
5 Zehen Knoblauch
150g Tomatenmark
2 Liter Rotwein
2 Liter Kalbs Brühe, wenn zur Hand
sonst Wasser
5 Lorbeerblätter
Öl zum Anbraten
Sojasauce
Worcestersauce
Mushroomsauce
Salz, Pfeffer

Die Knochen scharf im Ofen bei 180 Grad 90 Minuten dunkelbraun rösten oder im großen Topf scharf anbraten. Das Gemüse in grobe Würfel schneiden und mit den Kräutern, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Knoblauch in einen großen Topf geben und ebenfalls Farbe nehmen lassen. Das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anrösten.

Mit 1,5 l Rotwein und ½ l Wasser oder Brühe ablöschen und einkochen lassen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen und mindestens 4 Stunden köcheln lassen. Am besten wird der Jus nun abgekühlt und am nächsten Tag wieder 4 Stunden aufgesetzt.

Alles durch ein Sieb passieren und dann noch mal mit Rotwein angießen und mit den Gewürzen abschmecken.

In die Sauce können während der Kochzeit ebenfalls Gemüse- und Fleischabschnitte zugefügt werden.



Impressum:

Raue + Kramer oHG, Marco Kramer, Kleingedankstr. 18, 50677 Köln, marieneck.com, koeln@marieneck.com, Tel. 0221 589 19 492. Die Rezepte sind von Brigitte Niessen und Stephan Jaud zusammengestellt worden. © Raue + Kramer oHG, Version: 18 | 24.04.2018 12:51