

**Männerstart
ganz zart!
17. Januar 2011**

Rote Bete mit Wasabi-Kruste

Safran-Muschelsuppe

Steinbeißerfilet mit grüner Mandelsauce

Bohnen-Apfel-Gemüse mit Portweinleber

Orangen-Crepes

Rote Bete mit Wasabikruste

3 Rote Bete a 210 g
300 ml Apfelsaft
300 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Sojasauce
Wasabipaste
3 Kastenweißbrotscheiben

1. Die Rote Bete in 1 cm dicke Scheiben schneiden und schälen. Die Rote-Bete – Scheiben in einem Topf mit Apfelsaft und Gemüsebrühe bedecken und bei mittlerer Temperatur langsam aufkochen. Sobald die Flüssigkeit anfängt zu kochen, die Temperatur auf die niedrigste Stufe schalten, damit die Rote Bete nur ganz leicht gar ziehen. 1-2 El Sojasauce hinzugeben. Nach ca. 25-30 Minuten sollten die Rote Bete gar sein.
2. Die Rote-Bete Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die abgetupften Rote-Bete Scheiben legen und jeweils mit einem großen Tupfer Wasabipaste versehen und glatt streichen. Die Wasabischicht sollte ca. 1 mm dick sein.
3. Die Kastenweißbrotscheiben entrinden und im Blitzhacker fein mahlen. Die bestrichenen Seiten der Rote-Bete Scheiben in die Brösel tauchen und mit der Bröselseite nach oben zurück auf das Backblech legen.
4. Auf der mittleren Schiene des Backofens bei Oberhitze und eingeschaltetem Grill bei 240 Grad so lange überbacken, bis die Brösel goldbraun geröstet sind.

Safran-Muschels

(für 4 Personen)

1 kg Miesmuscheln
200 g Möhren
3 Stangen Staudensellerie
1 Schalotte
4 Stiele Dill
4 Stiele glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt
450 ml Weißwein
150 g Porree
2 Tomaten
1 EL Olivenöl
250 ml Sahne
1 Döschen Safranfäden
Salz, Pfeffer
2-3 EL Wermut
1-2 TL Zitronensaft
1-2 TL Speisestärke

1. Die Muscheln unter kaltem Wasser waschen und entbarten. Geöffnete und beschädigte Muscheln wegwerfen. Möhren schälen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Vom Staudensellerie das Grün abschneiden und mit feuchtem Küchenpapier abdecken. Staudensellerie entfädern und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Schalotte würfeln.
2. Die Hälfte der Möhren und des gewürfelten Selleries mit den Schalotten, Dill, Petersilie, Lorbeerblatt und 250 ml Wein in einen großen Topf geben. Alles aufkochen lassen, dann die Muscheln zugeben und zugedeckt bei starker Hitze 4-5 Minuten kochen, bis sie sich geöffnet haben. Den Topf zwischendurch rütteln. Die Muscheln in ein Sieb geben, abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Geschlossene Muscheln wegwerfen. Aus den geöffneten Muscheln das Fleisch auslösen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Muschelsud durch ein feines Mulltuch gießen und 400 ml abmessen. Muschelsud beiseite stellen.
3. Porree putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und fein schneiden. 1 Tomate in grobe Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und restliche Möhren und Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Tomate zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem restlichen Weißwein und dem Muschelsud auffüllen. 15 Minuten bei milder Hitze offen kochen, dann Sahne zugeben und weitere 15 Minuten garen. Safran in 3-4 EL lauwarmem Wasser einweichen. Übrige Tomate kurz in heißes Wasser geben, in kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln, entkernen. Viertel quer in schmale Streifen schneiden.
4. Suppe in einen Küchenmixer geben und sehr fein mixen. Dann die Suppe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, dabei mit einer Suppenkelle das gemixte Gemüse soweit wie möglich durch das Sieb drücken. Safran mit Flüssigkeit in die Suppe geben. Suppe nochmals bei milder Hitze 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Wermut abschmecken. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und die Suppe damit binden. Muschelfleisch in tiefe Teller verteilen und mit Suppe auffüllen. Mit Selleriegrün und Tomatenstreifen garnieren und sofort servieren.

Steinbeißerfilet mit grüner Mandelsauce

(für 6 Personen)

500 g Steinbeißerfilet
4 EL Zitronensaft
weißer Pfeffer
200 g kleine Möhren
200 g kleine Zucchini
50 g gehäutete Mandeln
50 g Blattspinat
1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl
Salz
20 g Butter
10 g Butterschmalz

1. Steinbeißerfilet in 6 gleichgroße Stücke schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und pfeffern.
2. Möhren und Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden.
3. Für die Sauce die Mandeln durch die Mandelmühle drehen und in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dabei ab und zu umrühren. Den Spinat verlesen, waschen und tropfnass bei milder Hitze zusammen fallen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
4. Spinat und Basilikum mit dem Schneidstab pürieren. Restliches Olivenöl und den Zitronensaft nach und nach zugeben und mit dem Pürierstab vermengen. Zum Schluss die Mandeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen..
5. Zucchini und Möhren mit Butter , 4 EL Wasser und Salz im geschlossenem Topf bei milder Hitze 5-6 Minuten garen.. Im Topf beiseite stellen.
6. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Flüssigkeit hinein geben und bei milder Hitze zugedeckt 6-7 Minuten garen, der Fisch soll weiß bleiben und nicht gebräunt sein.
7. Das Gemüse abtropfen lassen. Fisch und Gemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Mandelsauce eventuell mit etwas Gemüsesud verdünnt auf den Fisch geben.

Bohnen-Apfel-Gemüse mit Portweinleber

(für 4 Personen)

250 g getrocknete weiße Bohnen
100 g Zwiebeln
2 Bund Frühlingszwiebeln
100 g durchwachsener Speck
400 g Geflügelleber
1 Bund Thymian
500 g Boskop
1 EL Zitronensaft
100 g Butter
1 EL Apfelmacksaft
100 ml roter Portwein
125 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

1. Die weißen Bohnen kurz abspülen, dann über Nacht in 1 l kaltem Wasser einweichen.
2. Die Bohnen im Einweichwasser und zugedeckt bei milder Hitze 50 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Grün entfernen. Den Speck in dünne Streifen schneiden. Die Geflügelleber putzen. Die Thymianblättchen von den Stielen streifen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.
4. 20 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Leber darin bei milder Hitze anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Frühlingszwiebeln unzerkleinert in den Bratfond geben, andünsten, mit Portwein und Gemüsebrühe ablöschen und 3-4 Minuten einkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln aus der Sauce nehmen und die restliche Butter in kleinen Stückchen einschwenken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Leber und die Frühlingszwiebeln in der heißen Portweinsauce erwärmen und dann zum Bohnen-Apfelgemüse servieren.

Orangen-Crepes

(für 8 Portionen)

50 g Butter
100 g gesiebttes Mehl
200 ml Milch
60 g Zucker
Salz
2 Eier
150 g Orangenmarmelade
4 Blutorangen
250 ml frisch gepresster Orangensaft
4 EL Orangenlikör

1. Butter zerlassen. Mit einem Schneebesen Mehl mit Milch, 10 g Zucker und 1 Prise Salz glatt rühren. 10 Minuten quellen lassen. Eier und die Hälfte der flüssigen Butter unterrühren.
2. Eine beschichtete Pfanne (24 cm) erhitzen. Mit wenig Butter einstreichen. Aus dem Teig nacheinander 8 dünne Crepes backen. Die Pfanne dabei immer wieder mit wenig flüssiger Butter einstreichen.
3. Marmelade leicht erwärmen und jeweils 1 Seite der Crepes damit bestreichen. Crepes zusammenfalten.
4. Blutorangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen quer in Scheiben schneiden. Restlichen Zucker in einem breiten Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte dickflüssig einkochen lassen. Orangenscheiben hineinlegen und mit Orangenlikör würzen. Die Crepes dazugeben und darin leicht erwärmen. Auf Tellern anrichten. Dazu passt geschlagene Sahne.