

**Rustikal und bodenständig,
macht Männer sehr lebendig!**
24. Januar 2011

Rösti mit Kapern und Sardellencreme

Apfelsinen-Kürbissuppe

Skrei mit Szechuan-Pfeffer-Sauce

Rinderfilet auf Nussbrot

Aprikosen-Ingwer-Crumble

Rösti mit Kapern und Sardellensauce

2 kleine Knoblauchzehen
20 g Kapern
2-4 Sardellenfilets
100 g Creme fraiche
100 g Joghurt
600 g Kartoffeln
Muskat
160 ml Öl

1. Knoblauch, Kapern und Sardellenfilets fein hacken. Creme fraiche und Joghurt mit den gehackten Zutaten verrühren. Mit Pfeffer würzen und – wenn überhaupt – nur sehr vorsichtig salzen, weil Sardellen und Kapern schon salzig genug sind.
2. Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse gut ausdrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse 12 kleine flache Rösti formen und von jeder Seite goldbraun braten. Rösti heiß mit der Kapern-Sardellensauce servieren.

Apfelsinen-Kürbis-Suppe

6 Bio-Apfelsinen
1200 g Hokaido-Kürbis
3 Schalotten
8 EL Olivenöl
750 ml Gemüsefond
2 Knoblauchzehen 2 Msp. Chiliflocken
12 Scheiben Baguette
Salz
150 ml Schlagsahne
Pfeffer
2 Stiele Petersilie

1. 3 Stücke Apfelsinenschale dünn abschälen und 1 TL Schale fein abreiben. Die Apfelsinen auspressen.
2. Kürbis waschen, entkernen und grob zerkleinern. Schalotten grob würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. 600 ml Apfelsinensaft, abgeschälte Apfelsinenschale, Gemüsefond und Kürbis zugeben und zugedeckt 15 Minuten schwach kochen lassen.
3. Knoblauch pressen und mit abgeriebener Apfelsinenschale, Chiliflocken und restlichem Öl mischen. Baguette mit dem Würzöl bestreichen und auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 2-3 Minuten goldbraun rösten. Mit Salz würzen.
4. Apfelsinenschale aus der Suppe nehmen und die Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Sahne zugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Petersilienblatt garnieren und mit dem gerösteten Baguette servieren.

Skrei mit Szechuan-Pfeffer-Sauce

Sauce:

315 g Butter
3 Schalotten
4 TL Szechuan-Pfeffer
2 Zweige Thymian
75 ml Wermut
300 ml Fischfond
Salz
Zitronensaft

Skrei:

1 EL Öl
12 Skreifilets a' 100 g ohne Haut und Gräten
Salz
150 ml Fischfond
6 Zweige Thymian

1. 300g Butter in Würfel schneiden und einfrieren. Schalotten fein schneiden. Szechuan-Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. 15 g Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, 3 TL Pfeffer, 2 Thymianzweige darin ohne Farbe dünsten. Mit Wermut ablöschen und einkochen. Mit Fischfond auffüllen. Offen bei mittlerer Hitze auf 150 ml einkochen. Durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und beiseite stellen.
2. Öl in einem flachen Bräter oder in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets salzen. Im Bräter auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze sanft anbraten. Fischfond zugießen, Thymianzweige zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad auf der untersten Schiene 6-8 Minuten garen.
3. Die Fischfondreduktion aufkochen und 1 Minute einkochen. Dann die Butterwürfel nacheinander mit dem Schneebesen in die Reduktion einrühren, bis sie sämig gebunden ist. Nun die Sauce nicht mehr kochen lassen, sondern nur noch warm halten. Sauce mit Salz, 1 TL Szechuan-Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.
4. Fisch aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce auf Tellern anrichten. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Rinderfilet auf Nussbrot

12 EL Öl
1200 g Rinderfilet
Salz, Pfeffer
4 Zweige Rosmarin
160 g rote Zwiebeln
200 g Rinderabschnitte
2 TL Tomatenmark
300 ml Rotwein
300 ml Rinderfond
2 Tl Speisestärke
500 g Zwiebeln
400 g Butter
4 Lorbeerblätter
200 ml Weißwein
100 g frischer Ingwer
4 Stiele glatte Petersilie
40 g Cornichons
12 Scheiben Nussbrot

1. 4 EL Öl in einer Sauteuse erhitzen, Fleisch darin bei großer Hitze rundum kurz braten, salzen, pfeffern und mit Rosmarin auf ein Blech legen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 150 Grad 22-24 Minuten garen. Rote Zwiebeln in feine Streifen schneiden. 4 EL Öl in die Sauteuse geben, rote Zwiebeln und Fleischabschnitte darin 5 Minuten braten. Tomatenmark zugeben, unterrühren. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Mit Fond und 400 ml Wasser auffüllen, offen bei mittlerer Hitze auf 400 ml einkochen. Sauce durch ein Sieb in einen anderen Topf zurück in die Sauce gießen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren, in die Sauce geben und aufkochen lassen.
2. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, mit Butter, Lorbeer und Wein in einen Topf geben, aufkochen und offen bei milder Hitze in 25 Minuten goldbraun rösten.
3. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen. Ingwer schälen, fein reiben. Zwiebeln abtropfen lassen. Petersilienblätter fein hacken, mit den Zwiebeln mischen. Cornichons fein würfeln. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Brot darin von einer Seite in 2 Minuten knusprig braten, mit Ingwer bestreichen. Fleisch aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Fleisch auf den Broten verteilen, mit Cornichons bestreut servieren. Sauce extra dazu servieren.

Aprikosen-Ingwer-Crumble

(für 6 Personen)

Streusel:

50 g geröstete und gesalzene Macadamianüsse

80 g kalte Butter

50 g brauner Rohrzucker

100 g Mehl

50 g kernige Haferflocken

Füllung:

30 g kandierter Ingwer

2 Dosen Aprikosen, a' 420 g FM

Fett für die Form

1. Für die Streuselmasse die Nüsse hacken. Butter in Stücke schneiden, mit Zucker, Mehl, Haferflocken und Nüssen mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Kalt stellen.
2. Für die Füllung den Ingwer fein würfeln. Aprikosenhälften gut abtropfen lassen und halbieren. Aprikosen und Ingwer mischen.
3. Eine ofenfeste Form fetten und die Aprikosen einfüllen. Streuselmasse darüber geben. Crumble im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen. Crumble am besten lauwarm servieren. Dazu passt Vanillesauce.