

**Mit wenig Geld
eine Reise um die Welt!
31. Januar 2011**

Kalbstatar mit geräucherten Auberginen

Thai-Suppe

Spaghettini mit Specksauce, Artischocken und Dorade

Perlhuhnbrust mit Quatre-Epices

Kaiserschmarren mit Apfelsinen-Granatapfel-Kompott

Kalbstatar mit geräucherten Auberginen

(für 4 Personen)

250 g Aubergine
80 g Ingwer
1 EL brauner Zucker
40 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
8 Stiele glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
1 Limette
30 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer
1 Ei
100 ml Traubenkernöl
½ Tl mittelscharfer Senf
Tatar:
280 g Kalbsfilet
10 Stiele Kerbel
10 g Sardellenfilets
2-3 EL Olivenöl
2 EL Verjus, ersatzweise Apfel- oder Traubensaft
Salz, Pfeffer

1. Die Auberginen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Mit einer Messerspitze mehrmals das Fruchtfleisch leicht einstechen. Ingwer schälen, in dünne Stifte schneiden und in die Aubergine stecken. Einen breiten Topf am Boden mit Alufolie auslegen. Räuchermehl und Zucker mischen und auf der Folie verteilen. Ein passendes Gitter mit Alufolie bedecken und in den Topf über das Räuchermehl setzen. Aubergine darin 30 Minuten räuchern, herausnehmen und 30 Minuten abkühlen lassen. Fruchtfleisch und Ingwer mit einem Löffel aus der Schale schaben und fein hacken.
2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Aubergine und Ingwer zugeben und bei milder Hitze 6-8 Minuten farblos dünsten. 100 ml Wasser zugießen und das Gemüse weich garen. Die Limettenschale fein abreiben, ca. 4 EL Saft auspressen. Die Hälfte der Limettenschale, 2 EL Limettensaft, Creme fraiche und die Hälfte der Petersilie mit dem Auberginengemüse fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Petersilie unterrühren.
3. Für die Limettenemulsion den restlichen Limettensaft mit der restlichen Limettenschale, Ei, Traubenkernöl und Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für das Tatar wenn nötig Silberhaut, Fetzt und Sehnen vom Kalbsfilet entfernen. Fleisch fein würfeln. Kerbelblättchen abzupfen und fein schneiden. Sardellenfilets und 1 EL Öl im Mörser zur feinen Paste zermahlen. Sardellenpaste mit restlichem Öl, Kerbel und Verjus in einer Schüssel gut verrühren, salzen und pfeffern.
5. Auberginenpüree leicht erwärmen. Mit Hilfe eines Ringes (6 cm) Tatar und Auberginenpüree gleichmäßig auf 4 Teller legen. Dazu Ringe mit 2/3 Tatar füllen, fest drücken und mit Auberginenpüree bedecken. Mit Limetten-Emulsion beträufelt servieren.

Thai-Suppe

(für 4 Personen)

20 g frische Galgant-Wurzel
3 Stiele Zitronengras
2 rote Chilischoten
300 g weiße Champignons
1 Bund Koriandergrün
1000 ml Hühnerbrühe
400 ml Kokosmilch, ungesüßt
4-5 EL thailändische Fischsauce
2-3 EL Limettensaft

1. Galgant in Scheiben schneiden. Zitronengras in 2 cm große Stücke schneiden. Chilischoten mit Kernen in feine Ringe schneiden. Champignons putzen, größere dritteln, kleinere ganz lassen. Koriander grob hacken.
2. Hühnersuppe mit Galgant, Zitronengras, Chili, Kokosmilch und Fischsauce aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Erneut aufkochen, Pilze dazugeben und 5 Minuten darin garen. Koriander dazugeben und sofort servieren. Nach Belieben mit frischem Limettensaft abschmecken.

Spaghettini mit Specksauce, Artischocken und Dorade

(für 4 Personen)

1 Zitrone
2 große Artischocken, a' 700 g
40 g Lardo
80 ml Schlagsahne
120 ml Milch
Salz
150 g Kirschtomaten an der Rispe
6-7 EL Olivenöl
Pfeffer
100 ml Weißwein
2 Knoblauchzehen, leicht angedrückt
1 Lorbeerblatt
2-3 Stiele glatte Petersilie
150 g Spaghettini
2 Doradenfilets a' 150 g
4 frische Jakobsmuscheln
10 g Butter

1. Zitrone auspressen, den Saft mit 1 l kaltem Wasser mischen. Artischocken putzen, Stiele abbrechen, grobe äußere Blätter entfernen. Von den Artischocken ca. 2/3 abschneiden, um die Böden freizulegen. Rundum alle harten Blätter sorgfältig entfernen, das innere Heu mit einem Löffel entfernen. Artischockenböden sofort ins Zitronenwasser legen.
2. Für die Specksauce den Lardo fein würfeln, mit Sahne und Milch in einem Topf einmal aufkochen. Beiseitegestellt abkühlen lassen, dann 1 Stunde kalt stellen. Danach die Sauce bei mittlerer Hitze auf 2/3 sämig einkochen, mit Salz würzen, mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen 2. Topf gießen. Vorm Servieren die Sauce nochmals mit dem Schneidstab aufmixen.
3. Tomaten waschen. Artischocken aus dem Zitronenwasser nehmen, abtrocknen und in grobe Spalten schneiden. 4 EL in einem Topf erhitzen, Artischocken darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Wein, Knoblauch und Lorbeer dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze weitere 6-8 Minuten garen. Vorm Servieren Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.
4. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen; dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Doradenfilets mit der Hautseite nach unten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten, salzen und wenden. Jakobsmuscheln und Butter hinzufügen und alles in weiteren 2 Minuten fertig garen.
5. Nudeln und Nudelwasser mit Petersilie und Artischocken erhitzen, mit Pfeffer würzen. Mit Tomaten, Doradenfilets und Jakobsmuscheln auf Teller geben und mit etwas Specksauce beträufelt servieren. Restliche Sauce separat dazu servieren.

Perlhuhnbrust mit Quatre-Epices

(für 4 Personen)

4 Perlhuhnbrüste, a' 160 g
2 TL Quatre Epices
Salz
½ Biozitrone
2 Knoblauchzehen
4 Lorbeerblätter
3 EL Öl
60 g Butter
1 Fenchelknolle
50 g Schalotten
750 ml heller Geflügelfond
200 g Risottoreis
50 ml trockener Weißwein
Pfeffer, Muskat

1. Perlhuhnbrüste rundherum mit der Gewürzmischung mit Salz einreiben. Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch leicht andrücken. Zitronenscheiben, Knoblauch und Lorbeer auf einem kleinen Backblech verteilen. 1 EL Öl und 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brüste darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf das Blech setzen.
2. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden, Fenchelgrün beiseite legen. Schalotten fein würfeln. Geflügelfond aufkochen. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Fenchel und Reis darin ohne Farbe dünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit ¼ des Fonds auffüllen. Risotto offen bei milder bis mittlerer Hitze ca. 18 Minuten garen, dabei nach und nach den restlichen Fond zugießen.
3. Inzwischen die Perlhuhnbrüste im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen.
4. Brüste aus dem Ofen nehmen und 3 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Fenchelgrün fein schneiden. Restliche Butter würfeln und unmittelbar vor dem Servieren mit dem Fenchelgrün ins Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt servieren

Kaiserschmarren mit Apfelsinen-Granatapfel-Kompott

(für 2 Portionen)

Kompott:

2 Bio-Apfelsinen

300 g Granatapfel

1 EL Zucker

1 Pk. Bourbon Vanillezucker

1 TL Speisestärke

Teig:

20 g Walnusskerne

2 Eier, M

80 g Mehl

125 ml Milch

Salz

30 g Zucker

30 g Butter

Puderzucker zum Bestäuben

50 g Schmand

1. Für das Kompott 1 TL Apfelsinenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Restliche Apfelsine schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den Saft auffangen.
2. Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte mit der Schnittfläche in die Hand nehmen und die Kerne mit einem Kochlöffel über einer Schüssel herausschlagen. Vorsicht, es spritzt.
3. 150 ml Apfelsinen- und Granatapfelsaft mit Apfelsinenschale, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und aufkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser gut verrühren. Unter Rühren zum Saft geben und aufkochen. Granatapfelkerne und Apfelsinenfilets zufügen und beiseite stellen.
4. Für den Teig die Walnüsse grob hacken. Eier trennen. Mehl, Milch und Eigelb verrühren. Eiweiß und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Eischnee unter die Mehl-Milch-Eigelb-Masse heben.
5. Butter in der Pfanne zerlassen. Teig hineingeben, mit Walnüssen bestreuen und 2 Minuten stocken lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten backen. Pfannkuchen mit 2 Gabeln zerzupfen und auf 2 Teller geben. Mit Puderzucker bestäuben und mit Kompott und Schmand servieren.