

Leichte Küche: Keine Flüche!
23. April 2012

Grünes Curyschaum-Süppchen

Gratinierter Spargel mit Carpaccio

Gebratene Dorade mit Mangoldgemüse

Maispoulardenbrust mit Gremolata auf Risotto

Szechuan-Erdbeer-Törtchen

Grünes Curryschaum-Süppchen

(für 6-8 Personen)

150 g Knollensellerie, geschält und gewürfelt
4 Schalotten, geschält und fein gewürfelt
3 Limonenblätter
1 Zitronengrasstange, geschnitten
40 g Ingwer, geschält und klein geschnitten
2 EL Madras Currypulver
1 TL grüne Currypaste
100 ml Apfelsaft
400 ml Orangensaft
400 ml Kokossahne
500 ml Milch
500 ml flüssige sahm
Sesamöl geröstet, Ketjab manis, Sojasauce, Chicken Chilisauce, weißer Balsamico

1. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Dann Gemüse, die Limonenblätter und die Zitronengrasstange im Öl anschwitzen. Anschließend Currypulver und Currypaste dazugeben und mit anschwitzen. Mit Orangensaft und Apfelsaft ablöschen und um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Kokossahne, Milch und Sahne auffüllen und leicht köcheln lassen.
2. Mit Ketjab manis, Sojasauce, Chicken Chilisauce und Essig abschmecken. Einmal aufkochen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Danach durch ein feines Sieb passieren.
3. Vor dem Servieren aufkochen, nochmals gegebenenfalls nachschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Gratinierter Spargel mit Carpaccio

(für 4 Portionen)

400 g dünner grüner Spargel

Salz

11 EL Olivenöl

Pfeffer

20 g Parmesan

2 EL Pinienkerne

ca. 320 g schieres Rinderfilet

2-3 EL Aceto balsamico

1 EL Semmelbrösel

Meersalz

2 Stiele Minze

2 Stiele Basilikum

1. Vom grünen Spargel die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, abschrecken und abtropfen lassen. Spargel in einer mit 1 Löffel Olivenöl ausgestrichenen Auflaufform verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan fein reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
2. 1 EL Olivenöl in einem Gefrierbeutel verteilen. Rinderfilet in 16 sehr dünne Scheiben à 20 g schneiden. Nacheinander in den Gefrierbeutel legen und mit einem Plattierisen hauchdünn klopfen. Herausnehmen und auf 4 Tellern leicht überlappend verteilen. Restliches Olivenöl mit Balsamico verrühren.
3. Backofengrill vorheizen. Parmesan auf dem Spargel verteilen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Unter dem Grill (nach Sicht) 4-5 Minuten hellbraun und knusprig gratinieren.
4. Carpaccio mit Pfeffer und Meersalz würzen. Oliven-Balsamico-Mischung, Spargel und Pinienkerne darauf verteilen. Mit frisch gezupften Minze- und Basilikumblättern besreut servieren.

Gebratene Dorade mit Mangoldgemüse

(für 4 Portionen)

350 g Mangold
Salz
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Chorizo
1 rote Paprikaschote
1 kleine Dose Kichererbsen
8 Stiele Koriandergrün
75 ml Weißwein
150 ml Orangensaft, frisch gepresst
1 Döschen Safranfäden, 0,1 g
40 g kalte Butter, in Stückchen
40 ml Olivenöl
1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
Zucker
5 EL Olivenöl
Pfeffer
1-2 EL Zitronensaft
4 Doradenfilets, mit Haut a# 140 g
½ TL Currypulver

1. Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen, Stiele keilförmig aus den Blättern und quer in Stücke schneiden. Blätter grob zerschneiden. Die Stiele in Salzwasser 4 Minuten blanchieren, die Blätter nach 2 Minuten dazugeben. Mangold abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und zugedeckt beiseite stellen.
2. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chorizo fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Koriander mit den zarten Stielen grob hacken. Chorizo in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Wein, Orangensaft und Safran in einem hohen Topf auf die Hälfte einkochen. Butter, Olivenöl und Orangenschale nach und nach dazugeben und mit dem Schneidstab untermixen. Mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Bei mittlerer Hitze warm halten. (die Sauce darf nicht mehr kochen!)
4. 3 EL Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika dazugeben und kurz mitdünsten. Mangold und Kichererbsen untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Chorizo und Koriander dazugeben, mit Zitronensaft abschmecken und warm halten.
5. Doradenfilets auf der Hautseite 3-4 mal schräg einschneiden, rundum mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Fleischseite mit dem Currypulver bestäuben. restliches Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Filets darin auf der Hautseite 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Filets wenden und bei ausgeschaltetem Herd 1 Minute gar ziehen lassen.
6. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen. Je 1 Fischfilet darauf setzen, mit Sauce beträufelt servieren.

Maispoulardenbrust mit Gremolata

(für 4 Portionen)

2 Knoblauchzehen
Schale von ¼ Zitrone
4 Stiele glatte Petersilie
70 g Schalotten
50 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
30 g Parmesan
600 ml Geflügelfond
4 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
Salz, Pfeffer
4 Maispoulardenfilets a' 200 g

1. Für die Gremolata die Knoblauchzehen pellen und mit der Zitronenschale sehr fein hacken. Von der Petersilie die Blätter abzupfen, fein hacken und mit dem Knoblauch und der Zitronenschale mischen. Beiseite stellen.
2. Für den Risotto die Schalotten pellen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten in ½ cm große Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben und den Geflügelfond erhitzen. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten, den Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Die Hälfte des Fonds dazugießen und bei mittlerer Hitze kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Die Tomaten zugeben. Nach und nach unter Rühren den restlichen Fond zugeben. Den Reis insgesamt 18-20 Minuten garen. Dann den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.
3. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Poulardenbrüste mit der Hautseite zuerst von jeder Seite 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 8-10 Minuten bei 220 Grad garen. Die Maispoulardenbrüste mit dem Risotto und der Gremolata servieren.

Szechuan-Erdbeer-Törtchen

(für 6 Stück)

Tortenböden:

4 Eiweiß

Salz

50 g Mehl

50 g gemahlene Mandeln

100 g Puderzucker

80 g flüssige Butter

weiche Butter für die Förmchen

50 Pinienkerne

Mandelcreme:

4 TL Mandelmus

200 ml Milch

20 g Speisestärke

50 g Zucker

2 Eigelb

150 g Creme fraiche

Erdbeeren:

2 EL Zucker

100 ml Weißwein

150 ml roter Portwein

3 TL szechuan-Pfeffer

1 TL Speisestärke

1 Tl abgeriebene Zitronenschale

600 g kleine Erdbeeren

1. Für die Tortenböden das Eiweiß
2. mit 1 Prise Salz in einer Schüssel steif schlagen. Mehl, Mandeln und gesiebten Puderzucker mit einem Teigspatel nach und nach vorsichtig unter den Eischnee heben. Flüssige Butter unterrühren.
3. 6 kleine beschichtete Tarteförmchen (12 cm) dünn mit Butter auspinseln und mit Pinienkernen bestreuen. Jeweils 2-3 EL Teig in den Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten in 10-15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Ofengitter auskühlen lassen. Dann einfach aus den Förmchen lösen.
4. Für die Mandelcreme Mandelmus mit der Milch lauwarm erwärmen. Speisestärke, Zucker und Eigelb mit den Quirlen des Handrührers in einem kleinen Topf in 2-3 Minuten schaumig rühren. Creme fraiche und Mandelmilch zugeben und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Mandelcreme in eine Schüssel füllen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
5. Für die Erdbeeren Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und mit Portwein auffüllen. 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Szechuan- Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Speisestärke mit 2-3 EL kaltem Wasser verrühren und damit den Portweinsud binden. Pfeffer und Zitronenschale zugeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen.
6. Mandelcreme mit den Quirlen des Handrührers in 1-2 Minuten glatt rühren. Jeweils 1-2 EL auf den Tortenböden verstreichen. Erdbeeren darauf verteilen, mit 2-3 EL Szechuan-Portweinsauce beträufeln und sofort servieren. auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.