

**Kürbis, Kabeljau und Entenbrust,
wir kochen es mit großer Lust!
12.November 2012**

Bohnen-Brot-Salat

Kürbissuppe mit Apfel und Maronen

Kabeljau mit Limettenkruste und Koriander-Dip

Gebratene Entenbrust mit Pastinaken und Nusspolenta

Süßer Flammkuchen mit Äpfel und Birnen

Bohnen-Brot-Salat

(für 4 Portionen)

350 g grüne Bohnen
Salz
8 dünne Scheiben Ciabatta
3 Tl Olivenöl
350 g Tomaten
70 g rote Zwiebel
240 g weiße Bohnenkerne, Dose
100 ml Tomatensaft
60 ml Gemüsefond
Pfeffer, Zucker
2 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl
50 g Schafskäse
12 Basilikumblätter
grober Pfeffer

1. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen halbieren. Brotscheiben unter dem Backofengrill von beiden Seiten hellbraun rösten und halbieren. Jede Brotscheibe mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Weiße Bohnen kalt abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Tomatensaft mit Gemüsefond, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Essig und Olivenöl gut durchmischen. grüne und weiße Bohnen, Tomaten, Zwiebeln und Brot in einer flachen Arbeitsschale in der Tomaten-Vinaigrette 10 Minuten marinieren. dann schichtweise auf Tellern anrichten. Mit zerbröseltem Schafskäse und den Basilikumblättern bestreuen, mit grobem Pfeffer und sofort servieren.

Kürbissuppe mit Apfel und Maronen

(für 4 Portionen)

600 g Hokaido-Kürbis
80 g Zwiebeln
10 g Butter
Salz
150 ml Cidre brut
250 ml Apfelsaft
400 ml Gemüsefond
150 ml Schlagsahne
1 kleiner Radicchio
Einlage:
40 g feiner Zucker
100 g Maronen, geschält, vakuumiert
1-2 EL Essig
Salz
150 g grüner Apfel
10 g Butter
1 TL Puderzucker

1. Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Kürbishälften vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in der Butter bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kürbis zugeben und 2 weitere Minuten dünsten, mit Salz würzen. Mit Cidre ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Apfelsaft, Fond und Sahne zugießen und weitere 10-15 Minuten bei milder Hitze kochen.
2. Radicchio putzen, den Strunk entfernen. Blätter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Feucht abgedeckt beiseite stellen.
3. Für die Einlagen Zucker in einer beschichteten Pfanne hellbraun karamellisieren. Maronen halbieren und unterrühren. Mit Essig und 3-5 EL Wasser ablöschen und leicht sämig einkochen, mit Salz würzen.
4. Den Apfel waschen, halbieren und in 10-12 schmale Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in der zerlassenen Butter 2 Minuten braten. Mit Puderzucker bestäuben und hellbraun karamellisieren. Suppe in vorgewärmte Teller geben, Radicchio, Maronen und Apfelspalten darauf geben und servieren.

Kabeljau mit Limettenkruste und Koriander-Dip

(für 4 Portionen)

3 Scheiben Weizentoastbrot
3 Bio-Limetten
50 g weiche Butter
30 g Koriandergrün
20 g frischer Ingwer
Salz
4 EL Olivenöl
300 g Vollmilchjoghurt
1-2 TL Chiliflocken
1200 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
Öl zum Frittieren
8 dicke Kabeljaufilets, a' 80 g ohne Haut
2 EL Mehl, Pfeffer, Fleur de Sel

1. Für die Limettenkruste von den Brotscheiben die Rinde abschneiden. Toastbrot grob schneiden. Von den Limetten die Schale fein abreiben. Toastbrot im Blitzhacker fein mixen. Limettenschale und 40 g Butter nach und nach zugeben und untermixen. Die Masse zwischen 2 Lagen Backpapier ca. 2 mm dünn ausrollen. Kalt stellen, bis die Masse fest ist.
2. für den Dip Koriandergrün mit Stielen grob hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Koriandergrün, Ingwer, ½ Tl Salz und 1 EL Olivenöl im Mörser zu einer Paste reiben. Joghurt und 1-1½ TL Chiliflocken unterrühren. In eine Schale füllen und kalt stellen.
3. Für die Pommes die Kartoffeln schälen, waschen und längs in 1½ -2 cm dicke Stäbe schneiden. 10 Minuten in kaltes Wasser legen. In einem Sieb gut abtropfen lassen und in einem Küchentuch trocken tupfen.
4. Öl auf 140 Grad erhitzen, die Kartoffeln in 2 Portionen 4-5 Minuten farblos vorgaren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Das Backpapier von der Limettenkruste entfernen und in filetgroße Stücke schneiden. Restliches Öl und restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Filets von jeder Seite 30 Sekunden bei starker Hitze anbraten. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Kruste auf die Filetstücke legen und unter dem vorgeheizten Ofen Grill auf der 2. Schiene von oben in 6-8 Minuten goldbraun überbacken.
6. Inzwischen die Pommes im 170 Grad heißen Öl goldbraun frittieren. Gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Salz würzen.
7. Dip mit den restlichen Chiliflocken bestreuen, Kabeljaufilets mit den Pommes und dem Dip servieren.

Gebratene Entenbrust mit Pastinaken und Nusspolenta

(für 4 Portionen)

800 g kleine Pastinaken

2 EL Öl

10 Stiele Thymian

4 EL Ahornsirup

Salz, Pfeffer

4 Entenbrüste a' 160 g

40 g Haselnusskerne

40 g Butter

400 ml Milch

Muskat

1 Lorbeerblatt

80 g Polenta-Grieß

4 El frisch gepresster Orangensaft

1. Die Pastinaken schälen und längs vierteln. Eine Auflaufform mit wenig Öl auspinseln, Pastinaken und Thymian hineingeben. Ahornsirup und das restliche Öl hineinräufeln, mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pastinaken im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen.

2. Silberhäute und Sehnen von den Entenbrüsten entfernen. Die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei starker Hitze 3-4 Minuten auf der Hautseite goldbraun braten. Die Brüste wenden und weitere 2 Minuten braten. Mit der Hautseite nach oben auf Alufolie legen. Die Folie seitlich hochkrepeln, so dass die Hautseite noch frei bleibt, und neben die Auflaufform in den Backofen geben. Die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und mit den Pastinaken weitere 15 Minuten garen.

3. Nüsse hacken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Nüsse hinzufügen. Goldbraun rösten und beiseite stellen. Milch und 250 ml Wasser in einen Topf geben. Salz, Pfeffer, Muskat und Lorbeer dazugeben und aufkochen. Milch aufkochen, Polenta erst mit einem Schneebesen, dann mit einem Kochlöffel bei kleiner Hitze unterrühren und 10 Minuten quellen lassen.

4. Die Entenbrüste 5 Minuten im Ofen ruhen lassen. Orangensaft über die Pastinaken geben und mit der Polenta und der Entenbrust servieren.

Süßer Flammkuchen mit Äpfeln und Birnen

(Zutaten für 4 Flammkuchen)

Teig:

15 g Hefewürfel
125 ml lauwarmes Wasser
250 g Mehl
1 Prise Salz
1 EL weiche Butter zum Einfetten des Backblechs
250 g Creme fraiche

Belag:

2 Äpfel
2 Birnen
Saft von 1 Zitrone
75 g zerlassene Butter
4 EL brauner Zucker
4 EL gehackte Haselnüsse
Puderzucker zum Bestäuben

1. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und glatt rühren. Mehl und Salz hinzufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur oder neben der warmen Herdplatte 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig in 4 Portionen teilen.
2. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche in möglichst dünne längliche Fladen ausrollen. Blech mit Butter ausfetten, Teigfladen auflegen, gleichmäßig mit Creme fraiche bestreichen.
3. Äpfel und Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, nicht schälen. Hälften in Stifte hobeln, mit Zitronensaft und zerlassener Butter mischen. Auf den Teigfladen verteilen, mit braunem Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 225 Grad 10-12 Minuten backen.
4. Flammkuchen mit Gehackten Haselnüssen und Puderzucker bestreuen und servieren.