

**Das neue Jahr läuft noch ein Weilchen,
wir starten fit mit Sesam-Dip und Birnen-Teilchen!
6. Januar 2014**

Rindfleisch-Kichererbsen-Buletten mit Sesam-Dip

Limetten-Risotto mit Spinat und Mascarpone

Zander und Lachs mit Senfsauce

Perlhuhn mit Äpfeln und Rosmarin

Quark-Birnen-Teilchen

Rindfleisch-Kichererbsen-Buletten mit Sesam-Dip

(für 8 Portionen)

240 g-Dose Kichererbsen, abgetropft
200 g griechischer Joghurt
2 EL Zitronensaft
2 TL Sesamöl
30 g Sesampaste
Salz, Pfeffer
30 g altbackenes Brot
5-6 Stiele Minze
5 Stiele glatte Petersilie
60 g Schalotten
5-6 EL Olivenöl
350 g Rinderhackfleisch
1 Ei und 1 Eigelb
1 EL Butter

1. Kichererbsen im Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. 120 g Kichererbsen in ein hohes Gefäß geben, Joghurt, Zitronensaft, Sesamöl und Sesampaste zugeben und alles mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Schale abgedeckt kalt stellen. Dip mindestens 10 Minuten vor dem Servieren wieder aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Restliche Kichererbsen grob hacken. Brot 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Minz- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schalotten fein würfeln und in 1 EL Öl in einer Pfanne ca. 2 Minuten glasig dünsten. Petersilie und Minze unterrühren und beiseitegestellt abkühlen lassen.
3. Brot sehr gut ausdrücken und in einer Schüssel mit Schalottenmischung, Kichererbsen, Hack, Ei und Eigelb sorgfältig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 16 kleine Buletten formen.
4. restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Buletten darin bei nicht zu starker Hitze ca. 8 Minuten rundum braten, dabei öfter wenden. Kurz vor Ende der Garzeit Butter zugeben, schmelzen lassen und die Buletten damit beträufeln.
5. Buletten auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Sesam-Dip servieren.

Limetten-Risotto mit Spinat und Mascarpone

(für 4 Portionen)

150 g Baby-Blattspinat
80 g Schalotten
800 ml Gemüsefond
4 EL Olivenöl
200 g Risotto-Reis
80 ml weißer Wermut
1 Limette
Salz, Pfeffer, Zucker
80 g Mascarpone
10 g kalte Butter (in Stückchen)
20 g fein geriebener Hartkäse
2-3 Stiele Dill

1. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Beiseite stellen. Schalotten fein würfeln. Gemüsefond in einem Topf aufkochen. Olivenöl in einer Sauteuse erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen und fast ganz verkochen lassen. Mit so viel heißem Fond auffüllen, dass der Reis leicht bedeckt ist. Unter Rühren oder Schwenken 16-18 Minuten garen, dabei nach und nach den restlichen Fond zugießen. Nebenbei die Schale der Limette fein abreiben und den Limettensaft auspressen. Nach 14 Minuten Garzeit den Spinat zugeben und unterrühren oder –schwenken. Risotto mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
2. Risotto von der Herdplatte ziehen. Mascarpone, Butter und Käse unterrühren. Mit 1-2 TL Limettenschale und 2-3 EL Limettensaft abschmecken. 2-3 Minuten ziehen lassen und dann auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Dill bestreuen und sofort servieren.

Zander und Lachs mit Senfsauce

(für 2 Portionen)

40 g Schalotten
60 g Butter
100 ml Weißwein
200 ml Schlagsahne
150 ml Fischfond
Salz, Pfeffer
1 TL Speisestärke
2 Baby-Salatgurken
3 Stiele Dill
150 g Lachsfilet, ohne Haut
150 g Zanderfilet, ohne Haut
2-3 EL Olivenöl
2 TL grober Senf
2 kleine Limettenspalten

1. Schalotten fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Sahne und Fond zugeben, einmal aufkochen und offen bei milder Hitze 5 Minuten leicht kochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren. Sauce aufkochen, mit der Stärke binden und 2 Minuten leicht kochen.
2. Gurken putzen, schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Gurken quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dillstängel abzupfen und fein schneiden. Lachs und Zander in 2 cm breite Stücke schneiden.
3. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zander und Lachs darin bei mittlerer bis starker Hitze 1-2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und 20 g Butter zugeben. Fisch wenden und 1 Minute zu Ende garen. Restliche Butter in einem Topf schmelzen. Gurken darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill unterrühren.
4. Senf in der Sauce verrühren und mit dem Schneidstab aufschäumen. Fisch mit dem Gurkengemüse auf vorgewärmte Teller geben, mit etwas Limettensaft und der Sauce beträufeln und servieren. Dazu passen Butterkartoffeln.

Perlhuhn mit Äpfeln und Rosmarin

(für 2 Portionen)

2 Perlhuhnbrüste a' ca. 170 g
1 Knoblauchzehe
40 g Schalotten
2 Zweige Rosmarin
1 Apfel, ca. 180 g
1-2 EL Zitronensaft
30 g Butter
100 ml Apfelbrand
200 ml Sahne
200 ml Geflügelfond
Salz, Pfeffer
1 TL Speisestärke
4 EL Sonnenblumenöl

1. Perlhuhnfleisch schräg in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden, Flügelknochen entfernen. Knoblauch fein hacken. Schalotten fein würfeln. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Apfel schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelspalten und Zitronensaft in einer Schale mischen.
2. 20 g Butter in einem Topf schmelzen. Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Calvados ablöschen und stark einkochen. Mit Sahne und Fond auffüllen und offen 5 Minuten leicht kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce mit dem Schneidstab fein pürieren, einmal aufkochen, mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden und 2 Minuten leicht kochen lassen.
3. 2 EL Öl in einer beschichteten breiten Pfanne stark erhitzen. Die Hälfte des Fleisches 3-4 Minuten braten, dabei erst schwenken und wenden, wenn die angebratene Seite goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, in ein Sieb geben, über einer Schüssel abtropfen lassen. Restliches Fleisch im restlichen Öl genauso braten.
4. Restliche Butter in derselben Pfanne schmelzen und die Apfelspalten darin bei starker Hitze 1 Minute braten. Sauce mit dem Schneidstab erneut pürieren. Rosmarin unterrühren. Perlhuhn in die Pfanne mit den Apfelspalten geben und kurz schwenken. Sauce zugeben und Mit Basmati-Reis servieren.

Quark-Birnen-Teilchen

(für 12 Stück)

Birnenkompott:

50 g getrocknete Aprikosen

150 ml Orangensaft

500 g reife Birnen

Streusel:

50 g Mehl

50 g gemahlene Haselnusskerne

50 g Zucker

50 g weiche Butter

Quark-Butter-Teig:

100 g weiche Butter

50 g Zucker

300g Mehl

1 TL Vanillezucker

Salz

150 g Magerquark

8 EL Milch

3 TL Backpulver

Quarkcreme:

15 g Speisestärke

40 g Zucker

1 Eigelb

350 g Quark

1. Für das Kompott Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Orangensaft aufkochen, Aprikosen darin 2 Minuten garen. Birnen schälen, vierteln, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Birnen dazugeben, zugedeckt bei milder Hitze 4 Minuten kochen. Abkühlen lassen.
2. Für die Streusel Mehl, Haselnüsse, Zucker, Butter, 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Kalt stellen.
3. Für den Quark-Butter-Teig Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers mindestens 8 Minuten cremig-weiß rühren. Quark und Milch unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und rasch unterrühren.
4. Für die Quarkcreme Stärke und Zucker mischen, mit Eigelb und Quark glatt rühren.
5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen. Kreise (9 cm) ausstechen. Restteig zusammendrücken, ausrollen. Insgesamt 12 Kreise ausstechen. Teiglinge auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Jeden Teigling mit je 1 EL Quarkcreme, 1 EL Birnenkompott und Streuseln belegen. Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen. Dazu passt geschlagene Sahne.