

Kochabend vom 17. November

Markus Walther



Anmerkungen zum gewählten Menü

Ich habe mir viele Gedanken zum heutigen Menu gemacht und verschiedenes ausprobiert. Ich habe Rezepte ausprobiert, die waren unmöglich.

Die Zusammensetzung ist eine Spielerei mit verschiedenen Früchten und farbigem Gemüse. Zudem haben mich die neuen Gewürze und Gewürzkombinationen interessiert.

Ablauf	Zeit bis ca.
Besprechung	18.30 – 19.00
Vorspeise	19.00 – 19.45
Hauptgang	20.00 – 21.00
Dessert	21.15 – 22.00

Ofentomaten, Paprikasalat mit Feta und Paradieskörnern

Salat

3	<i>rote Paprika</i>
	<i>Olivenöl zum Bestreichen</i>
200 g	<i>Datteltomaten</i>
1/2	<i>unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale</i>
	<i>Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle</i>
2 Tl	<i>Paradieskörner, gemörsert</i>
200 g	<i>Feta, klein gewürfelt</i>
1/2	<i>Bund Minze</i>
	<i>etwas Sumach</i>

Dressing

8 El	<i>Olivenöl</i>
6 El	<i>Rotweinessig</i>
1 Spritzer	<i>Zitronensaft</i>
1/2 Tl	<i>Paradieskörner, gemahlen</i>
1 El	<i>Akazienhonig</i>
	<i>Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle</i>
4	<i>Scheiben geröstetes Weissbrot</i>

Salatzubereitung

Die Paprika halbieren, entkernen, auf ein Blech legen, mit Olivenöl einstreichen und bei 250 Grad C ca. 10 Minuten backen, bis die Haut sehr dunkel ist. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen und die Paprika in lange Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten halbieren, auf ein Blech legen und mit Olivenöl bestreichen. Mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und den Paradieskörnern würzen. Im Ofen bei 225 Grad C 10 Minuten rösten.

Dressing-Zubereitung

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika und Tomaten mit dem Dressing marinieren.

Den Tomaten-Paprika-Salat auf Tellern anrichten und mit dem gewürfelten Feta bestreuen. Die gezupfte Minze darübergeben und etwas Sumach über den Salat streuen.

Den Salat lauwarm und mit einer gerösteten Scheibe Weissbrot servieren.

Maispoularde mit Orangenblütenglasur und Safrankartoffelpüree

4 *Maispoulardenbrüste (ohne Knochen)*
Öl zum Braten

Orangenblütenglasur

4 El *Sherry*
6El *Sojasauce (dunkel, salzig)*
Salz
6 El *Zucker*
1 El *Koriander, geröstet (ohne Öl) und sehr fein gemörsert*
2 Tl *Orangenblütenwasser*

Alle Zutaten für die Orangenblütenglasur gut verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben.

Mit der Orangenblütenglasur bestreichen(*), mit der Spritze unter die Haut spritzen und bis zum Anbraten etwa eine Stunde marinieren lassen. Die Maispoulardenbrüste in Öl von allen Seiten scharf anbraten und im 165 Grad C heissen Ofen 7-8 Minuten garen. Herausnehmen, 10 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen und anschliessend im Ofen weitere 10 Minuten bei gleicher Temperatur fertig garen.

(*) Die restliche Glasur beiseite stellen und kurz vor dem Anrichten als Saucenspiegel eindicken.

Karotten

300 g *Karotten, in feine Streifen geschnitten (mit Sparschäler)*
200 ml *Gemüsefond*
5 *Kardamomkapseln aufgebrochen*
1 *Lorbeerblatt*
5 *Pfefferkörner*
2 *unbehandelte Zitronen, Saft und abgeriebene Schale*
1 Prise *Zucker*
20 g *Butter*
Salz
2 El *Orangenblütenwasser*

Für die Karotten alle Zutaten bis auf Salz und Orangenblütenwasser zusammen aufkochen und 4-5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Orangenblütenwasser abschmecken.

Die Karotten mit einer Gabel aus der Pfanne heben, abtropfen und auf dem Teller anrichten.

Safran-Kartoffel-Püree

600 g *mehlige Kartoffeln, geschält in Würfel geschnitten*
200 ml *Kokosmilch / Milch 50/50*
2 Prisen *Safran*
 Salz

Für das Safran-Kartoffel-Püree die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abgiessen und warm halten. Die Kokosmilch mit Safran, Orangenschale und Salz erwärmen. Die Kartoffeln durchpassieren oder stampfen und die gewürzte Kokosmilch darunter rühren. Das Püree zum Anrichten in einen Spritzsack füllen.

Wein:

Cuvée blanche de L'Abbaye

Oil de Perdrix (Neuenburger)

Quark-Limetten-Soufflé mit Mango-Safran-Jus

200 g	<i>Mangopüree</i>
40 g	<i>Passionsfruchtpüree</i>
15 ml	<i>Limettensaft</i> ?!
20 g	<i>Honig</i>
40g	<i>Zucker</i>
1 dl	<i>Wasser</i>
2	<i>Limettenblätter</i>
1	<i>Limette, abgeriebene Schale</i>
15	<i>Safranfäden</i>

Für den Mango-Safran-Jus alle Zutaten zusammen aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb passieren.

Limetten-Soufflé

3	<i>Eigelb</i>
75 g	<i>Quark</i>
3	<i>Eiweiss</i>
70 g	<i>Zucker</i>
15 g	<i>Speisestärke (Epifin)</i>
1/2	<i>Limette, Saft</i>
	<i>etwas Zucker für die Förmchen</i>

Für die Soufflés Eigelbe und Quark mischen, das Epifin, den Limettensaft und die Hälfte des Zuckers darunter rühren. Die Eiweisse in einer zweiten Schüssel aufschlagen und währenddessen nach und nach den Rest des Zuckers langsam dazu geben.

Anschliessend die Eiweissmasse vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Diese etwa 4cm hoch in ausgebutterte und mit Zucker ausgestreute Förmchen von 8cm Durchmesser füllen. Im Ofen im Wasserbad bei 180 Grad C 18-20 Minuten backen.

Die Soufflés aus den Förmchen haben und mit dem heissen Mango-Safran-Jus servieren.