

Heute ist unser achter Kurstag: Sonntag, 11.08.13

Hauptthema heute:

Vorspeisen:

Saté-Spieß mit Mango-Confit
Tomaten-Mozzarella-Spieß
mit kleinem eingelegten Gemüse
Ziegenfrischkäse mit Zucchini im Blätterteignest
Crêpes-Rollen mit Räucherlachs
Lammfilet mit Brotkruste
Kräuterschaumsüppchen mit Garnelen

Und das können wir heute außerdem genießen:

- Bratkartoffeln mit gebratenen Pfifferlingen

Wie bekannt:

blau = Kochrezepte
braun = Tipps und Infos, jedes Mal ergänzt unter A-Z

Mango:

flacher Kern, seitlich an Kern entlang runterschneiden, dann schälen (mit Sparschäler oder Messer, weichere Mango geht leichter mit Messer). Falls die Mango optisch hübsch serviert werden soll, Mango-Igel herstellen: abgelöste Hälfte von oben würfelförmig durchschneiden bis zur Schale, dann die Hälfte in sich hochklappen.

Mango-Confit

1 große Mango reicht als Vorspeise für 4-5 Personen.

Mango schälen, Mangofleisch in kleine Würfelchen schneiden. Ingwer in klitzekleine Stückchen schneiden, Chilischote genauso klein schneiden wie den Ingwer.

Ingwer hat viele gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe, hat eine stark reinigende Wirkung (Desinfektion) und wird deshalb oft zu rohen Gerichten, z.B. zu Sushi empfohlen. In Verbindung mit Knoblauch potenziert sich die Wirkung des Ingwers um ein Vielfaches. Außerdem verliert sich der Knoblauchgeruch in der „Spätwirkung“.

Grüne Currypaste ist die schärfste, rote ist mittelscharf, gelbe ist am mildesten.

Gelbe Currypaste in Topf geben und in Öl anbraten (wer möchte, kann auch noch Schalotten dazugeben. A.K. mag's lieber ohne, löscht auch nicht – wie mancher – mit Geflügelbrühe ab – damit Geschmack fruchtiger bleibt.)

Ingwer und Chili zugeben, leicht durchrösten, Mangostücke dazu. Etwas aufköcheln lassen (ca. 5 Minuten). Ab und zu ein wenig durchrühren. Etwas Preiselbeeren oder – falls nicht vorhanden – schwarze Johannisbeer-Marmelade zugeben. Gern erst etwas weniger und erst unterrühren, Farbe darf nicht zu dunkel werden.

Chutney ist so weit verkocht, dass es fast schon geleeartig wirkt. Beim Confit sind noch reichlich Stücke vorhanden.

Saté-Spieße

Hähnchenbrust schräg von oben schneiden (gerade Schnitte hätten zu kurze Fasern und damit keine schöne Oberfläche für Spieße. Die schrägen Scheiben ergeben glatte Oberflächen).

Fleisch würzen mit Salz und Pfeffer (nur von einer Seite, weil Fleisch sehr dünn ist, sonst würde es schnell zu viel Gewürz sein).

Da wir das Mango-Confit mit Chili gewürzt haben, das Fleisch jetzt nicht zu stark würzen. Bei anderen Gelegenheiten kann hier auch Chili dazu, evtl. etwas Honig und Mandeln oder Haselnüsse, je nach Geschmack oder etwas Kokosflocken oder Kokosmilch.

Saté wird immer wellenförmig auf Spieß gesteckt. Würde man Fleisch glatt draufstecken, wäre Fleischoberfläche, die den Grill berührt, sehr groß, dann sehr schnell trocken. Daher wellenförmig draufstecken, dann wird Oberfläche kleiner und Fleisch bleibt saftiger.

Fertig gesteckte Saté-Spieße kurz in Kokosmilch legen.

Pfanne mit Öl erhitzen, wenn gewünscht den Zwiebel-, Ingwer- und Chilianschnitt kurz mitbraten. Saté-Spießchen in der Pfanne von beiden Seiten leicht anbraten (oder kurz auf Grill legen). Lauwarm (oder kalt) mit Mango-Confit servieren.

Tomaten-Mozzarella-Spieße

Cocktail-Tomaten halbieren und mit Mini-Mozzarella-Kugeln auf Dekospieße geben.

Spieße auf eingelegtes Gemüse geben.

Minz-Pesto (Minze, Petersilie, Knoblauch, ein wenig Salz Olivenöl miteinander vermischen), leicht drüberträufeln, etwas Balsamico-Creme ebenfalls drüberträufeln.

Kleines eingelegtes Gemüse

Eingelegtes Gemüse kann in große Stücke geschnitten und dann gebraten werden. Wir machen Mini-Würfel. Vorteile: muss nicht so lange braten, damit geschmacksintensiver und die unterschiedlichen Gemüsegeschmäcker sind gleichzeitig im Mund wahrzunehmen und nicht nacheinander.

1 rote, 1 grüne, 1 gelbe Paprikaschote in klitzekleine Würfelchen schneiden. Zucchini genauso klein schneiden. Zucchini passen gut dazu, weil sie relativ trocken sind. Beim Anbraten sehr gut, weil Paprika ja immer ein bisschen Wasser zieht und die Zucchini nimmt das dann auf.

Nach Geschmack Zwiebeln dazu oder nicht (nach persönlicher Vorliebe). Tomaten hier nicht dazu verwenden, diese würden zu viel Wasser ziehen.

Klitzekleine Zwiebelwürfelchen herstellen: Zwiebel schälen, halbieren, längs schneiden und Hälften auch mehrfach quer anschneiden, aber nicht bis hinten durch (wegen der Finger und weil das Ganze dann noch zusammenhält). Hinterer Rest kann dann später z.B. mit Ingwerrest und Chilirest in der Pfanne mitgebraten werden mit Fleisch, so kommt gleich ein wenig Würze dazu.

Pfanne mit Öl stark erhitzen und Gemüse kurz anbraten, etwas Salz dazu, groben Pfeffer, Kräuter der Provence. Dann auf Backblech streuen, so kühlt Masse schnell aus, gart nicht so lange nach, zieht kein Wasser. Wenn die Masse heiß in eine Schüssel gegeben wird, gart sie innen nach, sie wird grau, Paprika zieht Wasser und nur ein kleiner Teil sieht schön aus.

Ausgekühlte Masse in Schüssel geben. Etwas Kraft-Ketchup drüber geben (Kraft, weil dieser besonders süß ist). Leicht durchmischen. Nocken formen und in Schälchen setzen.

Ziegenfrischkäse mit Zucchini im Blätterteignest

Zucchini in dünne Scheiben schneiden (z.B. mit Brotschneidemaschine).
Zucchinischeiben in Salzwasser kurz ankochen (wenige Sekunden bis 1 Minute), in Eiswasser abschrecken.

Damit Ziegenfrischkäse beim Backen nicht ausläuft, wird er auf Blätterteig gegeben.
Fertig-Blätterteig ist gut zu verwenden.

Getrocknete Tomaten (trocken) nehmen. Hier keine Tomaten aus dem Öl verwenden, denn die trockenen Tomaten sollen die überschüssige Flüssigkeit aus dem Ziegenkäse ziehen beim Erhitzen. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

Ziegenfrischkäse auf Blätterteig-Quadrat legen, ein paar Stückchen Tomate dazu.
Zucchinischeibe mit Küchenkrepp trocknen, halbieren, in gleiche Höhe schneiden wie Ziegenkäse. Halbe Scheibe um Ziegenkäse wickeln. Blätterteig an allen vier Ecken zum Ziegenkäse hin einschneiden, dann an einer Ecke anfangen zu rollen und den Blätterteig seitlich zur Käse-Zucchini-Rolle hin rollen, dass der Käse im Blätterteig-Bett liegt.

Den Blätterteig mit etwas Eigelb bestreichen (nur Eigelb, dies hält dann auch beim Backen den Teig gut zusammen und der Blätterteig bekommt schöne Farbe).

Bei 200°C ca. 20 Min. in Backofen geben, bis der Teig schön braun ist.
Aus Backofen nehmen und z.B. auf Teller mit Rucola anrichten. Etwas Salz und etwas groben Pfeffer drüber geben. Etwas grünes Pesto dazu, etwas Balsamico-Dressing neben den Rucola legen (darauf achten, dass kein Dressing an den Blätterteig kommt sonst saugt sich dieser voll damit).

Crêpes-Rollen mit Räucherlachs

Etwas Mehl in Schüssel, etwas Salz dazu, etwas kaltes Wasser dazu und mit Schneebesen zu einer glatten Masse rühren. Gern eine Weile durchrühren, dann löst sich der Kleber ein wenig aus dem Mehl, die Masse wird glatter und der Teig muss nicht so lange stehen. Eier zugeben. Etwas Pesto dazu (dann sind keine Kräuter nötig). Teig etwas stehen lassen. Sollen Pfannkuchen noch fluffiger sein (z.B. bei Speckpfannkuchen), Mineralwasser statt Wasser nehmen.

Pfanne ohne Inhalt erhitzen, Crêpes-Teig an den Rand der Pfanne geben und rund laufen lassen, dann etwas Öl (z.B. mit Pinsel) an Rand der Pfanne geben, wenn Teig oben trocken ist, wenden. Nach dem Backen die Crêpes alle direkt aufeinander legen, damit sie feucht bleiben. (Wenn alle fertig sind, Folie drüber, kann gut vorbereitet werden.) Crêpes kaltstellen.

Crêpes aus Kühlschrank nehmen, mit Frischkäse bestreichen (bei Räucher-Lachs neutralen Frischkäse verwenden, würde sonst zu würzig werden). An ganz warmen Tagen etwas Gelatine in den Frischkäse geben, dann kann alles sehr gut vorbereitet werden. Rechts und links an den Seiten mehr Frischkäse auftragen, in der Mitte etwas weniger, weil sonst Rolle mit Hohlräumen an der Seite entstehen würde.

Räucherlachsscheiben drauflegen bis gut nach Hälfte des Crêpes, dann zurollen, falls irgendwo Hohlräume sind, mit Frischkäse auffüllen.

Falls das Gericht schon im Vorfeld vorbereitet werden soll: in Alufolie oder in Frischhaltefolie rollen und in Kühlschrank aufheben. Vorteil Alufolie: Form bleibt leichter und besser erhalten.

Crêpes-Rollen dann entweder schräg schneiden oder gerade in Scheiben schneiden, je nach Servier-Vorhaben.

Lammfilet in Brotkruste

Tramezzini mit Nudelholz flach rollen. Dadurch wird die Struktur fester, es ist keine Luft mehr in den Hefeporen des Brotes und das Brot kann später gut gerollt werden, ohne zu brechen.

Von Lammfilets die Haut an der Rückseite abziehen, sonst würde es sich beim Braten rollen. Etwas Öl in Pfanne erhitzen, Lammfilet ganz kurz anbraten (nur, dass Poren geschlossen sind, damit sich das Brot nicht zu sehr mit Fleischsaft vollzieht).

Die geplätteten Tramezzini-Scheiben mit Eigelb bestreichen, (gut bestreichen, vor allem am unteren Rand, damit Rolle gut zu ist. Eigelb dient hier als Kleber).

Pesto (z.B. von Minze, Petersilie, Knoblauch) oben aufstreichen, wo dann das Fleisch hingelegt wird. Lammfilet drauf legen, aufrollen.

Reichlich Öl in Pfanne geben (oder kleine Fritteuse verwenden) und erhitzen. (Öl muss heiß sein, wie üblich zum Frittieren).

Filet-Tramezzini-Rollen in Pfanne legen und immer wieder rollen, bis sie rundum schön braun sind.

Rosmarin, Salbei, Thymian im Ganzen auf Backblech legen. Walnussöl drüber gießen (zieht später in den Rollenteig, damit schmeckt Rolle schön nussig).

Braune Rollen aus Pfanne nehmen und auf Backblech auskühlen lassen.

Backofen auf 200 ° C erhitzen, Rollen für ca. 5 Minuten reingeben.

Entweder im Ganzen servieren, z.B. als Hauptgang mit Gemüse oder Salat (z.B. Bohnen, Linsen).

Kann auch in Scheiben geschnitten als Fingerfood gereicht werden, z.B. in Glasschälchen mit Dip.

Oder schräg geschnitten halbiert und hochkant gestellt mit kleinem Salat als Vorspeise.

Kräuterschaumsüppchen mit Garnelen

Geflügelbrühe abbinden mit umgekehrter Mehlschwitze, etwas Sahne zugeben, Salz, Muskat, Pfeffer, etwas Weißwein dazu, köcheln lassen.

In Mixer geben, damit es schon sämig wird. Zurück in den Topf geben, Pesto oder die gewünschten Kräuter dazu. Suppe kurz aufkochen, dann Mixstab reinnehmen und kalte Butter untermixen. **Durch den Stabmixer kann sehr viel Luft untergemixt werden, dadurch wird das Süppchen besonders schaumig.**

Teller oder Suppentassen, in denen Schaumsüppchen serviert werden, möglichst vorwärmen. Dadurch bleibt Schaum viel länger erhalten.

Öl in Pfanne erhitzen, Garnelen zugeben. Garnelen dürfen hier nur ganz schwach gewürzt werden (wenig Salz und wenig Pfeffer), sonst würden Garnelen den Geschmack der Suppe völlig überdecken. Garnelen von allen Seiten anbraten. Mit der Suppe servieren.

Bratkartoffeln mit gebratenen Pfifferlingen

Vorgekochte Kartoffeln in Pfanne braten.

Pfifferlinge sind nach Ansicht von A.K. die einzigen Pilze, die man auch kurz mal in Wasser legen kann, um sie zu reinigen, weil sehr viel dran zu putzen ist. Es gibt hier leider auch seitens Alexander noch keinen Trick, wie das Putzen zu vereinfachen wäre.

Pfifferlinge putzen. Eine Zwiebel in kleinste Würfelchen schneiden.

Pfifferlinge werden getrennt von den Kartoffeln gebraten.

Etwas Öl in Pfanne stark erhitzen (Butter könnte nicht so viel Hitze vertragen), Pfifferlinge dazugeben.

Erst nur die Pfifferlinge braten ohne Zwiebeln mit großer Hitze. Pilze nicht schwenken, sonst ziehen sie Wasser. Wenn Pilze braun sind, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Butter in die Pfanne geben, Zwiebelwürfelchen dazu. Etwas frische, klein geschnittene Petersilie dazu geben. Wenn Zwiebeln Farbe annehmen, Pfifferlinge dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dann Kartoffeln und Pilze zusammengeben.

So bleiben die Pilze schön fest und beim Essen kommt der Eigengeschmack der Kartoffeln, der Zwiebeln mit Petersilie und der Pilze wunderbar heraus.