



Die Rezepte zur Folge 1: Rezepte für den Frauenabend

Gazpacho



Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 4 reife Tomaten
- 1 frische Knoblauchzehe
- 2-3 TL Pimenton de la vera (geräuchertes Paprikapulver, mittelscharf)
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 TL weißer Balsamicoessig
- 150 ml kaltes, stilles Mineralwasser
- 1 Zweig Basilikum
- Fleur de sel
- Weißer Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- 4 TL Creme fraiche

Zubereitung:

Die Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Paprika putzen – Samen und weiße Stellen im Inneren entfernen – und ebenfalls klein schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und vom Strunkansatz befreien. Alles in einen Mixer geben, den geschälten Knoblauch, das Fleur de sel, den Pfeffer und das Pimenton de la vera, sowie Olivenöl und Essig dazugeben und mit etwas Wasser fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben – die Konsistenz sollte flüssig sein, aber nicht wässrig.

Abschmecken und mit gehacktem Basilikum und jeweils einem Klecks Creme fraiche in tiefen Tellern servieren.

Tipp: Wenn Sie die Gazpacho nicht sofort servieren, vor dem Anrichten in den Kühlschrank stellen, denn die Suppe sollte wirklich kalt serviert werden.



Warm gebeizter Lachs mit Rettichsalat



Für 4 Personen

Zutaten:

Für den Lachs

300 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)

1 Bund Dill

2 TL Rohrzucker

Pfeffer

Abrieb von 1/2 Zitrone

4 Zitronenscheiben

1 EL Olivenöl

Gefrierbeutel

Fleur de Sel

Für den Salat

1 Rettich

Salz

2 EL Kräuteressig

4 EL Rapsöl

1-2 TL bzw. 1 kleines Stück frischer Meerrettich (oder wahlweise 1 Msp. Meerrettich ohne Sahne aus dem Glas)

Weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Das Lachsfilet gegebenenfalls von Haut und Gräten befreien, den grauen Tran, der sich unter der Haut befindet, dünn abschneiden, und das schiere Lachsfilet in vier Portionen teilen.

Die Lachsfiletstücke mit Zucker, Zitronenabrieb und einigen Dillzweigen würzen bzw. belegen und in einen Gefrierbeutel packen. Einen guten Schuss Olivenöl in den Beutel gießen und verteilen, dann den Beutel nach und nach umklappen und dabei die Luft rausdrücken. Wer einen Vakuümierer hat, kann den Beutel damit luftdicht verschließen.

Den Beutel mit dem Lachs auf einen Teller legen und im Ofen bei 60° Umluft für 30 Minuten warm beizen.

Parallel den Rettich schälen, mit dem Küchenhobel hauchdünn aufschneiden und in eine Schüssel geben.

Den Meerrettich schälen und fein reiben, circa 1 EL davon zum Rettich geben, dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein paar Spritzern Kräuteressig und Rapsöl anmachen.

Die Lachsstücke aus dem Ofen holen und vorsichtig aus dem Beutel entnehmen. Den Dill entfernen, den Lachs mit Fleur de sel würzen und mit frischen, gezupften Dillspitzen belegen. Zusammen mit dem Rettichsalat auf Tellern anrichten.

Anmerkung: Der Lachs kann auch gut vorbereitet und kalt serviert werden. Dafür aber maximal einen Tag im Kühlschrank lagern.



Bunter Salat mit Pilzen und Curry-Huhn



Für vier Personen

Zutaten:

Für den Salat

- 1 kleiner Radicchio
- 200g bunte Babysalatmischung (oder Salat Ihrer Wahl)
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- ca. 4 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

Für die Pilze

- 300g Pfifferlinge (Alternativ: Kräuterseitlinge, Champignons, Shitake)
- 2 Schalotten
- Meersalz

Für das Fleisch

- 2 Brüste von der Maispoularde oder Hähnchenbrüste
- 1 EL Madras-Curry
- 2 EL Speisestärke
- Salz
- 2 EL Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Von den Pfifferlingen mit einem kleinen Messer die Stielenden entfernen und Verschmutzungen abkratzen, bei Bedarf mit Küchenkrepp putzen. Die Pilze grob schneiden und mit Olivenöl ca. 5 Minuten braten.

Parallel dazu die Schalotten fein würfeln, zu den Pilzen geben und mit anschwitzen. Mit Meersalz würzen.

Die Maispoulardenbrüste gegebenenfalls von Haut und Knochen befreien und in Streifen schneiden. (Achtung: Wegen möglicher Salmonellen dafür ein separates Kunststoffbrett verwenden, anschließend heiß spülen oder mit in die Spülmaschine geben!)

Die Fleischstreifen salzen und mit etwas weißem Pfeffer würzen.

Das Madras-Curry und die Speisestärke miteinander vermischen, die Hühnerstreifen darin wälzen und in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten, wenden und fertig garen.

Den Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen oder in der Salatschleuder trocknen und in eine Schüssel geben. Den gewaschenen Radicchio fein schneiden und mit in die Schüssel geben.

Den Balsamicoessig mit Salz, Pfeffer, Senf und Gemüsefond verrühren, dann das Öl dazugeben und aufschlagen. Den Salat damit marinieren.

Den Salat auf Tellern anrichten und die Pilze und das Curry-Huhn darauf setzen.



Rhabarberkompott mit marinierten Erdbeeren und Eierlikörsahne



Für 4 Personen

Zutaten:

Für das Kompott

400 g Rhabarber

40 g Zucker

nach Geschmack 1 Vanilleschote

Für die Erdbeeren

250 g Erdbeeren

40 g Zucker

1 TL echten roten Pfeffer (Alternativ:

Rosa Beeren oder Pfeffersorte Ihrer

Wahl)

2 TL alten, dunklen Balsamico (aus
reinem Traubenmost, ohne Zucker- und
Essigzusatz)

Für die Eierlikörsahne

100 ml Sahne

4 cl Eierlikör

1 TL Zucker

Zubereitung:

Den Rhabarber putzen und fein würfeln, zusammen mit dem Zucker und einer ausgekratzten Vanilleschote (übrig vom Eierlikör!) in einem Topf für ca. 15 – 20 min. sanft köcheln lassen, bis ein Kompott entsteht. (Vor dem Anrichten die Vanilleschote entfernen.)

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln und mit dem zerstoßenen Pfeffer und dem alten Balsamico marinieren.

Die Sahne mit etwas Zucker steif schlagen und den Eierlikör vorsichtig einrühren.

Das Kompott mit Erdbeeren und Eierlikörsahne in Dessertschalen anrichten.

Grundrezept Eierlikör

Zutaten:

8 Eigelb

200 g Zucker

250 g Sahne

250 g Doppelkorn

1 Vanilleschote

Zubereitung:

Das Eigelb, die Vanillemark und den Zucker mit dem Schneebesen cremig rühren, Sahne dazugeben und unter kräftigem Rühren im Wasserbad auf knapp 70° erhitzen. Das kann je nach Menge über 10 Minuten dauern, die Masse muss anziehen und leicht dampfen! Anschließend den Korn dazugeben, alles noch einmal verrühren, den Eierlikör in Flaschen abfüllen und kalt stellen.

Anmerkung zum Eierlikör vom Straußenei:

1 Straußenei entspricht ca. 24 Hühnereiern – also alle Mengenangaben mal 3 nehmen.