

Die Rezepte zur Folge 4: Familienrezepte

Salatvariationen



Gurke mit Lakritz-Vinaigrette

Zutaten:

- 1 Salatgurke (Bio)
- 3 Zweige Dill
- 6 harte Karamell- Lakritz-Bonbons
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 50 ml Gemüsefond
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Prise Zucker
- Wenig weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Lakritz-Bonbons in einem Blitzhacker zu Pulver verarbeiten. (Man muss ein paar Bonbons mehr nehmen als benötigt, damit der Blitzhacker die Bonbons „greifen kann“, das restliche „Lakritzpulver“ einfach für die nächste Salatzubereitung aufheben.)

1 EL des Lakritzpulvers in Gemüsebrühe erwärmen, um das Lakritzpulver darin aufzulösen. Danach abkühlen lassen.

Salatgurke längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen, die beiden Hälften mit einem Küchenhobel dünn schneiden.

4-5 EL des „Lakritzfonds“ mit etwas Salz, einer Prise Zucker, einem Hauch Pfeffer und Essig verrühren, das Öl dazu geben und mit dem Schneebesen aufschlagen.

Dill fein hacken. Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit der Lakritz-Vinaigrette und dem Dill anrichten.



Karotte mit Orangen-Honig-Dressing

Zutaten:

300g Karotten
1 EL Honig
Saft von ½ Orange oder 4 cl Orangensaft
50 ml Gemüsefond
1 EL Weißer Balsamico
3 EL Raps oder Sonnenblumenöl
1 EL süßer Senf
Salz

Zubereitung:

Karotten schälen, raspeln und in eine Salatschüssel geben. Senf, Honig, Gemüsefond mit Essig und etwas Salz verrühren, Öl dazu geben und den Saft von einer halben Orange, mit dem Schneebesen verrühren und die Karotten mit der Vinaigrette marinieren. Fertig.

Spiralnudeln mit Gemüse-Bolognese



Zutaten:

2 Karotten
¼ Sellerieknolle
½ Kohlrabi
½ Mairübe
1 rote Zwiebel
½ Knoblauchknolle
4 gehäufte EL Tomatenmark
ca. 200 ml Gemüsefond
2-3 EL Olivenöl
Salz
Optional: schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300- 400 g Spiralnudeln
Salz für Nudelwasser
Zum Anrichten
50 g Parmesan
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Gemüse schälen und putzen. Dann alle Knollen-Gemüsesorten separat mit dem „Blitzhacker“ klein hacken (in „Hackfleischgröße“).
In einem Schmortopf mit Olivenöl nach und nach die Wurzelgemüse für ca. 5 min. anschwitzen, dann die fein gewürfelte Zwiebel dazugeben, sowie die halbe Knoblauchknolle (diese vor dem Servieren wieder entfernen!).

Weitere 2-3 Minuten anschwitzen, dann das Tomatenmark einrühren und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce soll eine sehr dicke, cremige Konsistenz haben, also nur bei Bedarf noch etwas Gemüsefond nachgießen.

Parallel in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, das Wasser salzen und die Spiralnudeln darin „al dente“ kochen. Spiralnudeln mit Gemüseragout anrichten, Parmesan darüber reiben und mit Basilikum garnieren.

Fish & Chips



Zutaten:

1 Barschfilet (ca.300g)

Für den Tempura-Teig:

100g Weizen-Mehl (Typ 550)

100g Speisestärke

ca.300 - 400 ml Eis-Wasser

Für die Pommies:

400g mittelgroße Kartoffeln (festkochend)

2 l Traubenkernöl zum Frittieren

1 Zitrone

Salz

Zubereitung:

Barschfilet auf Gräten kontrollieren und evtl. vorhandene Gräten mit der Grätenpinzette entfernen oder ausschneiden. Filet in „Sticks“ bzw. Happen schneiden.

Kartoffeln schälen und in kaltem Wasser zwischelagern, anschließend längs in schmale „Ecken“ schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann in kaltem Wasser abschrecken und auf Küchentuch gut abtropfen lassen bzw. abtupfen.

Parallel in einer hohen Pfanne 2 L Traubenkernöl (oder Bratöl) erhitzen. Darin die Kartoffelecken kross ausbacken. Anschließend auf Küchentuch geben, um das überschüssige Fett aufzusaugen und salzen.

Parallel dazu: In einer Schale Mehl und Stärke mischen, dann unter Rühren mit einem Schneebesen nach und nach das Eiswasser einarbeiten und glattrühren. Nur so viel Wasser zugießen, bis der Teig beim Rühren eine zähflüssige Konsistenz entwickelt.

Die Fischhappen salzen und dann nach und nach durch den kalten Teig ziehen und in der gleichen Pfanne mit dem Traubenkernöl kross ausbacken, dabei sollte der Teig aber kaum Farbe annehmen

Fisch danach auch auf Küchentuch geben, mit Salz bestreuen und anschließend auf Tellern mit Zitronenecken und den Pommies anrichten.

Schokoladenpudding



Zutaten:

80g Zartbitter-Schokolade (70% Kakaoanteil)
2 gehäufte EL Kakaopulver
500 ml Milch
Mark von 1 Vanilleschote
2 Eigelbe
50g Zucker
40g Speise- Stärke
6 EL Wasser

Zubereitung:

Schokolade in Stücke schneiden und in die Milch geben, vorsichtig Vanilleschote auskratzen, das Mark ebenfalls in die Milch geben, sowie das Kakaopulver, mit dem Schneebesen alles gut verrühren und auf dem Herd erwärmen.

Parallel Eier trennen und die Eigelbe mit dem Zucker in der Küchenmaschine oder in einer Schüssel mit einem Schneebesen schaumig schlagen. In einem Glas mit kaltem Wasser die Stärke auflösen, dann nach und nach mit dem Schneebesen in die heiße Schokomilch einrühren und kurz sanft aufkochen lassen.

Die Schokomasse zum Eierschaum geben und alles glatt rühren, in Gläser oder Schalen abfüllen und für mehrere Stunden kalt stellen.