

Früchte-Menüs vom 26.11.2016

Chicoréesalat mit Orangen



- 600 g Chicorée
- 3 Orangen
- 2 EL Joghurt nature
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitung

Ein paar schöne Chicoréeblätter für die Garnitur beiseitelegen. Rest längs halbieren, Strunk herauschneiden, Chicorée in Streifen schneiden. 2 Orangen samt weisser Haut schälen. Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Dritte Orange auspressen. Orangensaft, Joghurt, Mayonnaise und Essig zu einer Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chicoréeblätter auf einer Platte oder Tellern auslegen. Chicoréestreifen und Orangenwürfelchen darüber verteilen. Alles mit Sauce beträufeln.

Grapefruit-Salat mit Rucola und Baumnüssen



100 g Rucola
2 Grapefruits
60 g Baumnüsse
1 kleinen Fenchel

Für die Vinaigrette

1 Schalotte sehr fein gehackt
4 EL Weissweinessig
½ TL Senf
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer aus der Mühle
10 EL Olivenöl

Den Rucola waschen, trocken schütteln. Den Fenchel in feine Scheiben hobeln. Die Grapefruits filetieren und den dabei austretenden Saft auffangen. Den Saft aus den Grapefruitresten auspressen.

Die Baumnüsse ohne Fett rösten. Essig mit Grapefruitsaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl mit einem Schneebesen nach und nach unterschlagen, abschmecken und Schalotten unterrühren.

Den Rucola mit Fenchel, Grapefruitfilets und Baumnüssen mischen, in Schälchen füllen. Die Vinaigrette in kleine Schälchen füllen und zum Salat reichen.

Mango-Lauch-Suppe



- 300 g Lauch
- 3 EL Olivenöl
- 0.5 l Gemüsebouillon
- 1 reife Mango
- 1.5 dl Milch
- 2 dl Rahm
- Salz
- Pfeffer
- 0.5 TL rosa Pfefferkörner aus dem Delikatessgeschäft

Zubereitung

Lauch halbieren, in feine Streifen schneiden. Im Öl ca. 2 Minuten dünsten. Bouillon dazugießen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in Würfelchen schneiden. Die Hälfte der Mango, Milch und Rahm zur Bouillon geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosa Pfeffer im Mörser zerstoßen. Suppe anrichten und mit rosa Pfeffer bestreuen. Mit restlichen Mangowürfeln servieren.

Ofenkaki mit Hackfleischfüllung

Für 4 Personen



- 50 g Bulgur
- 0.6 dl Wasser, kalt
- 30 g Pinienkerne
- 4 festfleischige Kaki
- 1 Zwiebel
- 200 g Hackfleisch
- 2.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 0.5 TL Zimt, gemahlen
- 0.5 TL Koriander, gemahlen
- 1.5 TL Salz
- 3 dl Bouillon

Zubereitung

Bulgur im Wasser ca. 15 Minuten quellen lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen.

Backofen auf 180°C vorheizen. Von den Kaki Deckel und Spitzen wegschneiden. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauskratzen. Die Hälfte des Fruchtfleisches und Zwiebel fein hacken. Beides mit Hackfleisch, Bulgur, Gewürzen und Pinienkernen gut verkneten. In die Kaki füllen. Deckel aufsetzen und Kaki in eine Gratinform stellen. Mit Bouillon umgießen und in der Ofenmitte ca. 40 Minuten garen.

Quittenrisotto



- 250 g Quitten, gerüstet gewogen
- 60 g Schalotten
- 1 EL Butter
- 300 g Risottoreis
- 2.5 dl Cidre oder Apfelwein aus dem Delikatessgeschäft
- 1 l Gemüsebouillon, heiss
- 3 Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mandelblättchen
- 1 EL Bratbutter

Zubereitung

Quitten unter fliessendem Wasser abreiben, Flaum entfernen. Vierteln, Kerngehäuse entfernen. Quitten in Würfel à ca. 1 cm schneiden. Schalotten hacken. Butter erwärmen, Schalotten und die Hälfte der Quitten darin andünsten. Reis dazugeben, glasig dünsten. Etwas Cidre beiseitestellen, mit restlichem Cidre Reis ablöschen. Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Bouillon nach und nach dazugeben, Thymianblättchen dazuzupfen. Risotto mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 18 Minuten bissfest garen.

Inzwischen Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Herausheben. In derselben Pfanne Bratbutter erhitzen, restliche Quittenwürfel darin ca. 4 Minuten rundum goldbraun und bissfest braten. Mit beiseitegestelltem Cidre ablöschen und mit Pfeffer würzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Risotto mit gebratenen Quittenwürfeln und Mandelblättchen bestreuen und sofort servieren.

Birnentartelettes



Butter für die Förmchen

Mehl für die Förmchen und zum Auswallen

250 g Blätterteig im Block

100 g Crémant

70 g Butter

80 g Zucker

5 g Vanillezucker

1 Ei

60 g Weissmehl

0.5 TL Backpulver

1 Prise Salz

0.5 Birne, z. B. Kaiser Alexander oder Forelle, à ca. 70 g

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Tartelettförmchen mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben. Blätterteig auf wenig Mehl zu 4 Rondellen à ca. 15 cm ø auswallen und in die Förmchen legen. Kühl stellen. Etwas Wasser in einer Pfanne erwärmen. Schokolade in Stücke brechen. Mit der Butter in einer Chromstahlschüssel über dem Wasserbad unter gelegentlichem Rühren langsam schmelzen.

Zucker, Vanillezucker und Ei mit einem Handrührgerät ca. 3 Minuten schaumig rühren. Geschmolzene Schokoladen-Buttermasse darunterrühren. Mehl, Backpulver und Salz dazugeben und verrühren. Masse in die Förmchen verteilen.

Backofen auf 220 °C vorheizen. Birne längs in dünne Scheiben schneiden und auf die Schokoladenmasse legen. Tartelettes in der untersten Ofenrille ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und mit Puderzucker bestäuben.