

Heiss and Spice vom 19. Juli 2015



Polentachips mit Erbsendip
Tomaten-Wassermelonen-Gazpacho
Miso-Kabeljau mit Edamame-Bohnen
Geröstete Aubergine mit Safranjoghurt
Zitronenhühnchen mit Grünkohl
Baiserrolle mit Rosenblättern und Himbeeren

Polentachips mit Erbsendip

SNACK FÜR 6-8 PERSONEN

Chips

600g Gemüsebrühe
160g Instantpolenta
10g Schnittlauch, fein geschnitten
30g Parmesan
100g grober Weizengriess
300ml Sonnenblumenöl zum anbraten
Salz und Pfeffer

Erbsendip

120g blanchierte grüne Erbsen
1/2 Bund gehackten Koriander
2 EL Tahinipaste
2 EL Zitronensaft
1 EL Wasser
1/2 gepresste Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer

Die Gemüsebrühe in einem mittelgrossen Topf zum Kochen bringen. Die Polenta einstreuen und unter ständigem Rühren etwa 5 Min. garen, bis die Masse dick ist und sämtliche Flüssigkeit aufgenommen hat. Den Schnittlauch und den Parmesan zugeben, weitere 30 Sek. rühren und die Masse auf zwei Schneidebretter oder Bleche giessen. Die Polenta mit einem Messer ganz dünn verstreichen – es macht nichts, wenn die Oberfläche etwas uneben gerät. Die Schicht soll am Ende 1-3mm dünn sein. Etwa 20 Min. abkühlen lassen. Die erstarrte Polenta mit einem Messer von der Unterlage lösen und in unregelmässige Stücke zerteilen. Die Stücke von beiden Seiten im Griess wenden und beiseitelegen. Falls sie sehr empfindlich sind, Chips auf dem Brett beidseitig mit dem Griess bestreuen.

Eine Pfanne 1cm hoch mit Öl füllen und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Chips darin portionenweise etwa 5 Min. braten und zwischendurch einmal wenden bis sie von der Seite goldbraun sind. Im Idealfall werden sie an den Rändern braun und knusprig, während sie in der Mitte etwas weicher und heller bleiben. Auf einem mit Küchenpapier bedeckten Teller abtropfen lassen und leicht salzen.

Für den Dip alle Zutaten mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chips heiss mit dem Dip servieren.

Tomaten-Wassermelonen-Gazpacho

FÜR 6 PERSONEN

2kg Tomaten, gehäutet und grob gehackt
1 Stk. Knoblauchzehe, grob gehackt
5 Stk. Stangensellerie, ohne den Blättern fein gehackt
1 Stk. Zwiebel, fein gehackt
400g Fruchtfleisch einer Wassermelone, grob gehackt
100g Weissbrot ohne Kruste, in kleine Stücke gerissen
150g passierte Tomaten (oder Tomatensaft)
15g Basilikumblätter
2 EL Rotweinessig
200ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Croutons

150g Weissbrot ohne Kruste, in ca. 2-3 cm grosse Stücke gerissen
3 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig

Zuerst die Croutons herstellen. Dazu den Backofen auf 200° vorheizen. In einer Schüssel das Brot mit Öl, dem Essig und 1/2 TL Salz vermischen. Eine Grillpfanne bei hoher Temperatur erhitzen, die Croutons hineingeben und 2 Min. anrösten, dabei wenden bis sie ringsherum leicht gebräunt und knusprig sind. In eine ofenfesten Form verteilen und etwa 12 Min. im Backofen fertigbacken. Zum Schluss abkühlen lassen.

Die Tomaten mit dem Knoblauch, dem Sellerie, der Zwiebel, der Wassermelone, dem Brot, den passierten Tomaten und 10g Basilikum in den Mixer geben. 1 TL Salz sowie eine grosszügige Portion schwarzen Pfeffer aus der Mühle hinzufügen. Pürieren, bis eine glatte Mischung entsteht, dann bei laufendem Gerät den Essig und das Olivenöl zugliessen. Bis zur Weiterverwendung kalt stellen.

Die Suppe in Portionenschalen schöpfen und mit den Croutons bestreuen. Die restlichen Basilikumblätter gleichmässig auf die Portionen verteilen und zum Schluss mit grobem Salz etwas bestreuen.

Miso-Kabeljau mit Edamame-Bohnen

4 PERSONEN

- 2 EL salzreduzierte Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL weisse Misopaste
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 4 Stk. Kabeljaufilets à 150g, ohne Haut
- 2 Stk. Minigurken, längs hauchdünn geschnitten
- 180g herausgelöste Edamame-Bohnen, blanchiert
- 2 Stk. Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

Miso-Dressing

- 2 EL weisse Misopaste
- 60ml Mirin
- 2 TL fein geriebener Ingwer
- 1 TL Sesamöl

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und beiseite stellen.

Sojasauce, Honig, Miso und Ingwer verrühren und den Fisch von beiden Seiten marinieren. Eine Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen und den Fisch von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten, bis er sich aussen dunkel färbt und innen nach Wunsch durchgegart ist.

Gurke, Edamame-Bohnen und Frühlingszwiebeln auf Teller verteilen. Darauf die Kabeljaufilets anrichten und mit dem Miso-Dressing beträufeln.

Geröstete Aubergine mit Safranjoghurt

6 PERSONEN

3 Stk. Auberginen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden

Olivenöl zum einpinseln

2 EL geröstete Pinienkernen

1 Handvoll Granatapfelkernen

20 Stk. Basilikumblätter

Salz und Pfeffer

Safranjoghurt

1 kleine Prise Safranfäden

2 Stk. griechischer Joghurt

1 Stk. Knoblauchzehe, zerdrückt

2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Für den Safranjoghurt den Safran und 3 EL heisses Wasser in eine Tasse geben und 5 Min. ziehen lassen. Den Aufguss in eine Schüssel giessen, die bereits den Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und etwas Salz enthält. Sorgfältig zu einer goldfarbenen Sauce verrühren. Abschmecken, und falls nötig, noch etwas Salz zugeben. Dann kalt stellen.

Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Auberginenscheiben auf ein Backblech legen, auf beiden Seiten mit reichlich Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. 20-35 Minuten rösten, bis sich die Scheiben hellbraun färben. Abkühlen lassen.

Zum Servieren die Auberginenscheiben leicht überlappend auf einer grossen Platte anordnen. Mit dem Safranjoghurt beträufeln, mit den Pinienkernen und Granatapfelkernen bestreuen und mit den Basilikumblättern garnieren.

Zitronenhühnchen mit Grünkohl

4-6 PERSONEN

- 1 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Zitronenschale
- 3 Stk. Knoblauchzehen, gepresst
- 30g gehobelte Mandeln
- 2 Tassen gekochter Vollkornreis
- 3 Stk. Hühnerbrustfilets
- 200g Grünkohl, grob gehackt

Öl, Zitronenschale und Knoblauch verrühren. Eine Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Hälfte der Zitronenschalen sowie die Mandeln darin 3 Min. goldbraun schmoren. Den Reis unter Rühren 5-7 Min. mitbraten, bis er durchgewärmt und leicht knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut bei hoher Temperatur erhitzen. Die restlichen Zitronenschalen hineingeben und das Poulet hineingeben und unter Rühren 3-4 Min. braten, bis das Fleisch gar ist. Den Grünkohl unter Rühren 3-4 Min. mitbraten. Den Reis wieder in die Pfanne geben und unter Rühren 3 Min. durchwärmen. Auf den Tellern verteilen und servieren.

Baiserrolle mit Rosenblättern und Himbeeren

8 PERSONEN

Baiser

4 Eiweiss
240g Zucker
1 Tüte Vanillepulver
1 TL Weissweinessig
1 TL Speisestärke

Crème

100g Mascarpone
1 EL Puderzucker, plus mehr zum Bestäuben
1.5 EL Rosenwasser
400g Vollrahm

Füllung

150g Himbeeren
1 TL grob gehackte Pistazienkerne

Den Backofen auf 160° vorwärmen

Ein rechteckiges Backblech mit Backpapier auskleiden. Das Papier am Rand etwa 1cm überhängen lassen.

In einer grossen Schüssel die Eiweisse mit dem elektr. Handrührgerät aufschlagen, bis die Masse fest zu werden beginnt. Bei laufendem Gerät esslöffelweise oder in einem dünnen Strahl den Zucker einstreuen und weiterschlagen, bis ein fester, glänzender Eisschnee entstanden ist. Mit einem grossem Löffel vorsichtig den Vanillezucker, den Essig und die Speisestärke unterheben. Die Baisermasse auf das vorbereitete Blech geben und mit einem Messer gleichmässig verstreichen.

Die Baisermasse im Ofen 30 Min. backen, bis sie durchgegart ist (sie gibt auf Druck noch etwas nach) und eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Den abgekühlten Baiserboden auf einen Bogen Papier stürzen. Das zum Backen verwendete Papier vorsichtig abziehen.

Inzwischen den Mascarpone mit dem Puderzucker und dem Rosenwasser in einer Schüssel glatt rühren. Den Vollrahm unter die Masse mischen und dann ca. 4 Min. schlagen, bis die Masse eben stand hat. Den Grossteil der Mascarponecreme auf die ursprüngliche Unterseite des Baiserbodens auftragen, einige Löffel zurückbehalten. Am Rand einen schmalen Streifen frei lassen. Den Grossteil der Himbeeren und 1 1/2 EL Rosenblüten auf der Creme verstreuen.

Mithilfe des Papiers den Baiserboden von der längeren Seite her aufrollen und vorsichtig auf eine Servierplatte heben. Mit der restlichen Crème einen dicken,

wellenförmigen Streifen auftragen. Die Rolle für mindestens 30 Min. kalt stellen. Die Baiserrolle kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und mit den restlichen Rosenblüten, den Pistazien und den verbliebenen Himbeeren garnieren.