



Menü von Nancy und Beatriz
März 2012

Apéro

Spargel-Häppchen

Vorspeise

Ingwersuppe mit Safranfäden

Hauptgericht

Gefüllte Hähnchenbrust

Gebratene Blumenkohlscheiben

Dessert

Limetten-Tiramisu



Spargel-Häppchen

Ergibt 18 Stück

Zutaten

100	g	grüne Minispargeln
1-2		kleine Knoblauchzehe
1.5	TL	Oregano Blättchen
1	EL	Aceto balsamico bianco
1.5	EL	Rapsöl
		Meersalz, schwarzer Pfeffer nach Bedarf
150	g	Ricotta
18		Crackers



Vorbereitung

Spargelspitzen schräg abschneiden, Rest schräg, in ca. 3 mm dicken Scheibchen auch abschneiden, in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen, trocken tupfen.

Spargeln und alle Zutaten (ohne Ricotta) bis und mit Öl in einer Schüssel mischen, würzen.

Servieren

Ricotta auf den Crackers streichen, Spargeln darauf verteilen.



Ingwersuppe mit Safranfäden

Zutaten:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL gehackter Ingwer
- 1 Melone in Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 0,5 lt Gemüsebouillon (kein Instantpulver)
- 4 EL Crème fraîche
- 1 KL Safranfäden
- 1 Prise Kurkuma
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Ingwer in Olivenöl leicht andünsten, Melone und Knoblauch dazu geben, kurz anbraten, mit der Gemüsebouillon ablöschen und ca. 10 Minuten leicht kochen lassen.

Mit dem Mixer pürieren, Kurkuma und Crème fraîche dazugeben und nochmals kurz aufkochen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen, Safranfäden beugeben und in die vorgewärmten Teller anrichten.



Gebratene Blumenkohlscheiben

Zutaten

1 kg Blumenkohl
50 g Butter
Salz

Vorbereitung

Blumenkohl putzen, die dicke Strünke entfernen. Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen. Abschrecken, gut abtropfen lassen.

Die Rösschen in feine Scheiben schneiden.

Butter in eine beschichtete Pfanne erhitzen. Blumenkohlscheiben darin bei nicht zu starker Hitze 2-3 Minuten braten.



Gefüllte Hähnchenbrust

Zutaten

- 9 Stk Hähnchenbrust
- 2 Fleischtomaten, geschält, entkernt
- 200 g Mozzarella
- 2 kleine Peperoni
- 100 g Champignons
- 8 El Crème fraîche
- 4 Blätter Basilikum
- Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen.

Tomate, Mozzarella, Peperoni, Basilikum und Champignons fein hacken, mit Creme fraîche zu einer Masse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrüste in der Mitte ausschneiden, mit der Masse füllen und mit Zahnstochern verschliessen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrüste beidseitig goldbraun anbraten und in einer Gratinform im Ofen ca. 20 Minuten garen.



Limetten-Tiramisu

Zutaten

für 8 Portionen

4	Limetten
80 ml	Marc de Champagne oder Cointreau
1	Blatt Gelatine
100 g	weisse Kuvertüre
700 g	griechischer Joghurt
40 g	Puderzucker
12	Löffelbiskuits (ca. 100 g)
8	Passionsfrüchte
20 g	Zucker



Vorbereitung

1. Limetten heiss abspülen und abtupfen. Limettenschale fein abreiben, Saft auspressen (6 El). 3 El Saft mit dem Marc de Champagne oder Cointreau mischen. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Kuvertüre fein hacken und in einer Schüssel über einem heissen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre mit Joghurt, Puderzucker und Limettenschale glatt rühren.
3. Den restlichen Limettensaft in einem Topf erwärmen. Gelatine ausdrücken und unterrühren, im Saft auflösen. Gelatine zügig mit der Limetten-Joghurt-Masse glatt rühren. Masse leicht gelieren lassen. (ca. 30 Minuten).
4. Löffelbiskuits halbieren, in die Limettensaft-Mischung tauchen. Schichtweise mit etwas Limetten-Joghurt in acht Gläsern (à ca. 150 ml Inhalt) verteilen. Gläser mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, abgedeckt kalt stellen.
5. Am nächsten Tag die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herausnehmen. Fruchtfleisch in einem Topf kurz erhitzen, danach durch ein feines Sieb streichen, den Saft auffangen. Zucker unterrühren. Gläser ca 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Passionsfruchtsauce auf dem Limetten-Joghurt verteilen und servieren.

