



März 2014

Menü von Claudia und Beatriz

Apéro

Lauwarme Nüsse mit Rosmarin

Prosecco

Vorspeise

Nüsslisalatcremesuppe

Hauptgericht

Eintopf vom Seeteufel

Kurkuma-Reis

Geschmorter Broccoli

Dessert

Joghurt-Kokos Schichtdessert



Lauwarme Nüsse mit Rosmarin

Für ca. 4 Personen

Zutaten

60 g gemischte Nüsse
2 EL gehackter Rosmarin
1/2 KL Cayenne
2 KL Zucker
2 KL feines Meersalz
1 EL Butter

Zubereitung

- Grillschlange im Ofen vorheizen.
- Die Nüsse im Ofen goldbraun rösten.
- Die restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen und die warmen Nüsse in der Schüssel wenden.
- Warm servieren.



Nüsslisalatcremesuppe

Für 10 Personen

Zutaten

60 g Butter
60 g Zwiebeln, geschält
60 g Lauch, grün, gerüstet
30 g Knollensellerie, geschält
80 g Weissmehl
700 g Nüsslisalat, gerüstet
1900 g Gemüfefond
250 g Vollrahm (35%)
20 g Limonensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle



Vorbereitung

- Lauch längs halbieren und waschen.
- Zwiebeln, Lauch und Knollensellerie in Matignon (kleinwürfelig) schneiden.
- Nüsslisalat gründlich waschen, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und leicht auspressen.
- Gemüfefond aufkochen.
- Vollrahm steif schlagen und kühl stellen.

Zubereitung

- Matignon in Butter andünsten und leicht salzen.
- Mit Weissmehl stäuben und dünsten, anschliessend etwas abkühlen lassen.
- Unter Rühren mit heissem Gemüfefond auffüllen und zum Siedepunkt bringen.
- Während 20 Minuten leicht sieden und des Öfteren abschäumen.
- Blanchierten Nüsslisalat begeben und nochmals 5 Minuten sieden.
- Fein mixen und durch ein Drahtspitzsieb passieren.
- Geschlagenen Vollrahm und Limonensaft begeben und mit Salz und weissem Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Suppe in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern anrichten.

Hinweise für die Praxis: Die Suppe sollte sofort serviert werden, da sich durch das Warmhalten Geschmack und Farbe schnell verändern.

Eintopf vom Seeteufel mit Kurkuma-Reis

Für 6 Personen

Zutaten

900 g Seeteufelfilet, in Stücke geschnitten
Mehl, zum Bestäuben
2 EL Olivenöl
40 g Butter
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
175 ml trockener Weisswein
1 Orange, Zeste
1 Zitrone, Zeste
2.5 cm Ingwer, in Streifen geschnitten
1 Spritzer Tabasco
1 Tomate, geschält, entkernt und gewürfelt
1 Stängel frisch gehackte glatte Petersilie
200 g Langkornreis
½ - 1½ TL Kurkuma
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Seeteufel mit etwas Mehl bestäuben. Das Olivenöl und 25 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Hitze 5 Minuten dünsten.
- Den Fisch zugeben und unter Rühren 2 Minuten garen, dann den Wein zugießen und kochen, bis er verdunstet ist.
- Orangen- und Zitronenzesten, Ingwer, Tabasco, Salz und Pfeffer zufügen und 10 Minuten weiterköcheln.
- Tomaten und Petersilie zugeben.
- In der Zwischenzeit den Reis in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, 1 Prise Salz und so viel Kurkuma zufügen, dass sich das Wasser gelb färbt.
- Zum Kochen bringen, abdecken und 15 Minuten köcheln lassen.
- Den Reis abgessen, auf einer vorgewärmten Servierplatte gleichmässig verteilen, die restliche Butter in Flöckchen darüber geben und zusammen mit dem heissen Eintopf servieren.

Geschmorter Broccoli

Für 4 Personen

Zutaten

2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 kg Broccoli, in Röschen zerteilt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Broccoli darin bei niedriger Temperatur unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten andünsten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, 150 ml Wasser zufügen und abgedeckt etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.
- Den Deckel abnehmen, auf mittlere Temperatur erhöhen und die Kochflüssigkeit vor dem Servieren verdampfen lassen.



Joghurt-Kokos-Schichtdessert

Für vier Personen

Zutaten

1		Limette
20	g	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
3	EL	brauner Zucker
1½	EL	Kokosraspel
400	g	Vollmilchjoghurt

Zubereitung

- Die Limette heiss abspülen, trocken tupfen und mit einer Reibe etwa ½TL Schale fein abreiben. Den Limettensaft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.
- Zucker, Limettenschale, Ingwer und Kokosraspel mischen.
- Joghurt und Limettensaft mit einem Schneebesen zu einer glatten Creme verrühren.
- Joghurtcreme und den Limetten-Ingwer-Zucker im Wechsel in Gläser schichten, dabei sollte die oberste Schicht Zucker sein.

