

Menu

Montag, 15. Januar 2018

Rote Linsensuppe mit Mangold

Endivien- und Nüsslersalat mit Baumnüssen und Granatapfelkernen

Rotes Thaicurry mit Poulet und Gemüse Basmatireis

Frische Ananas mit Orangen-Caramel

Tips :

- die orientalische Suppe kann als Vorspeise oder als abendliches Menu serviert werden – zusammen mit Sauerteigbrot. Der Zitronensaft, der am Schluss in die Suppe gedrückt wird ist unbedingt notwendig. Das Rezept stammt aus dem fantastischen Kochbuch von Ottolenghi (mediterran-orientalisch-raffiniert)
- das Thai-Curry kann, anstatt mit Poulet ebensogut mit Rinds- oder Schweinsgeschnetztem zubereitet werden, Bratzeit anpassen
- Frische Ananas, säuerliche Orangen und süsser Caramel: Eine Kombination, die einfach gut zusammen passt. (Rezept Annemarie Wildeisen)

Rote Linsensuppe mit Mangold

für 6 Personen

- 500 g rote Linsen in reichlich kaltem Wasser waschen.
- 2,5 Liter Wasser in eine Pfanne geben, Linsen dazugeben und zum Kochen bringen, während 35 Minuten garen bis sie weich sind. Dabei den aufsteigenden Schaum gelegentlich abschöpfen. Mit einem Schaumlöffel etwa die Hälfte der Linsen aus der Garflüssigkeit heben und in eine Schüssel füllen. Die in der Pfanne verbliebenen Linsen salzen und mit einem Pürierstab pürieren. Die Linsen aus der Schüssel wieder hinzufügen.
- 2 mittelgrosse, rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren 4 – 5 Minuten anschwitzen bis sie weich und glasig werden.
- 200 g Mangold waschen, die dicken Stiele herausschneiden und beiseite legen. Die Blätter grob hacken.
- 50 g Koriandergrün waschen, grob hacken, einige Stängel zur Garnitur beiseite legen.
- Die gebratenen Zwiebeln mit den Mangoldblättern und dem gehackten Koriandergrün unter die Linsensuppe rühren.
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Zimt
Pfeffer
Salz die Suppe würzen, erneut erhitzen und 5 Minuten köcheln lassen
- 1 EL Koriandersamen
2 – 3 Knoblauchzehen zusammen in einem Mörser zerstoßen (oder mit dem Griff eines grossen Messers)
- 50 g Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen, Knoblauch und Koriandersamen dazugeben und 2 Minuten anbraten, bis der Knoblauch leicht gebräunt ist. Unter die Linsensuppe rühren, die Suppe vom Herd nehmen und zugedeckt vor dem Servieren fünf Minuten ziehen lassen.
- ½ Bio Zitrone
restliche Korianderblätter die Suppe bestreuen.
- 4 Zitronen, in Schnitzen darauf achten, dass alle am Tisch ihre Zitronenspalte über der Suppe ausdrücken.

Endivien- und Nüsslersalat mit Baumnüssen und Granatapfelkernen

für 4 Personen

1 kleiner Endiviensalat	putzen und in einzelne Blätter teilen die Blätter gründlich waschen und trockenschleudern den Salat in kleinere Stücke pflücken oder in Streifen schneiden
100 g Nüsslersalat	rüsten, waschen, trockenschleudern
1 Granatapfel	halbieren, Kernen herauslösen oder mit einem Löffel rauskratzen, die Häutchen entfernen
50 g Baumnüsse	nach Belieben grob hacken, ohne Fett hellbraun rösten

Sauce:

1 kleine Zwiebel	schälen und fein hacken
½ rote Chilischote	halbieren, Kernen entfernen, waschen, in schmale Streifen schneiden
2 EL Essig	in ein Schüsselchen geben
1 Knoblauchzehe	dazupressen die Zwiebel, Chilistreifen dazugeben, gut verrühren
Salz	
Cayennepfeffer	abschmecken
3 EL Olivenöl	
1 EL Baumnussöl	darunterrühren

Die Salate auf Teller anrichten, die Sauce darüber träufeln

1 Bund Schnittlauch waschen, klein schneiden

Die gehackten Nüsse, den Schnittlauch und die Granatapfelkernen über den Salat streuen.

Rotes Thai-Curry mit Poulet und Gemüse

für 4 Personen

400 – 500 g Pouletbrust in Streifen schneiden

1 EL rote Currypaste

1 EL Fischsauce

4 EL Wasser

½ TL Maizena

zu einer Marinade verrühren, mit dem Pouletfleisch mischen, mindestens 1 Stunde bei Raumtemperatur marinieren.

2 – 3 EL Öl (Erdnussöl) in einer weiten Pfanne oder einem Wok erhitzen

1 Zwiebel schälen, in Streifen schneiden, andünsten

1 Stück Ingwer, ca. 2 cm schälen, fein hacken, mit der Zwiebel mitdünsten

500 g Gemüse:

Karotten, Stangensellerie, Peperoni,

kleine Maiskölbchen, Lauch

rüsten, waschen, in gleichmässig grosse, ca. fingerlange Stäbchen schneiden, in die Pfanne geben und unter stetem Rühren braten bis das Gemüse knackig gegart ist.

Während dem Rührbraten 1 EL Currypaste zugeben

1 EL Sojasauce untermischen

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen.

etwas Erdnussöl in die Pfanne geben, erhitzen

das Pouletfleisch in zwei oder mehreren Portionen rundherum kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen, zum Gemüse geben.

Wenn alles Poulet gebraten ist:

2 EL Currypaster bei kleiner Hitze im Bratensatz kurz rösten.

5 dl Kokosmilch

ablöschen, aufkochen und etwas einkochen lassen

2 EL Fischsauce

zugeben

Das Gemüse und das Pouletfleisch wieder in die Pfanne geben, alles noch einmal heiss werden lassen.

50 g Nüsse (Cashew oder Erdnüsse)

Koriandergrün

beim Servieren darüber streuen

Basmati- oder Jasminreis

für 4 Personen

200 g Basmatireis mit kaltem Wasser abspülen bis das Wasser klar bleibt.

3 dl schwach gesalzenes Wasser aufkochen, den Reis zugeben, aufkochen, die Herdplatte auf die kleinste Stufe schalten, den Reis zugedeckt mindestens ¼ Stunde ziehen lassen. Erst danach den Decken abheben und den Reis mit einer Gabel auflockern.

Frische Ananas in Orangen-Caramel

für 4 Personen

- | | |
|---|---|
| 1 frische Ananas | schälen, vierteln, Strunk ausschneiden, in Scheiben schneiden, beiseite stellen |
| 100 g Zucker
1 TL Zitronensaft | zusammen in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam zu braunem Caramel schmelzen lassen |
| 25 g Butter | zugeben und unter Rühren aufschäumen lassen |
| 1,5 dl Orangen frisch gepresst
von 2 Orangen
½ Zitrone Saft | dazugeben und alles 5 Minuten lang lebhaft einkochen lassen.
Bis hier kann das Dessert vorbereitet werden |
| 3 EL Orangenlikör
(nach Belieben) | vor dem Servieren die Ananasscheiben und den Likör in den Caramelsud geben und 3 – 4 Minuten leicht kochen lassen, dabei einmal wenden. Mit dem Sud in Dessertteller anrichten. |

Nach Belieben mit Vanille- oder Caramelglacé oder geschlagenem Rahm garnieren

Für 2 Personen:

Eine Baby-Ananas eignet sich gut. Für die Sauce 1 dl Orangensaft und 2 Esslöffel Zitronensaft verwenden, restliche Zutaten halbieren.

Rezept nach Annemarie Wildeisen