



DEICHLUST-Menü

Gekühlte Kopfsalat-Erbsensuppe mit Lachsforellentatar

Knusprige Weidehuhnbrust mit gebratenem Spargel und Kartoffel-Bärlauchstampf, Sauce von gerösteten Champignons

Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu mit Mandelcrumble und Erdbeersorbet

Alle Rezepte für zwei Personen

Hinweise: Bitte lesen Sie sich das Rezept genau durch, weil es Vorbereitungsschritte gibt, welche zuerst getan werden müssen. Es empfiehlt sich zum Beispiel, das Dessert zuerst vorzubereiten. Jeder Kochherd funktioniert ein wenig anders. Darum sind die Zubereitungsschritte Richtwerte. Für ein gutes Gelingen kann das Rezept leicht abwandelt werden oder mit dem eigenen Herd in „Einklang“ gebracht werden. Vielen Dank.



Suppe

Zutaten für die Suppe

- 250-300g TK-Erbsen (bitte Zuckererbsen)
- ½ Kopf Kopfsalat
- 1,2 Liter Wurzelgemüsefond (wichtig ungewürzt!)
- 100g Naturjoghurt
- 60-70 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Gegebenenfalls Rohrohrzucker (falls die Erbsen bitter sein sollten)

Zutaten für das Tatar

- 150g Lachsforellenfilet ohne Haut (alternativ Lachsfilet)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
- 1 Dillzweig (oder Fenchelgrün oder Estragon)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Auf Wunsch etwas Limettenabrieb

Weitere Zutaten

- Blüten
- Postelein

Zubereitung: Den Gemüsefond um die Hälfte reduzieren. Danach den Fond kochendheiß in der Küchenmaschine mit den anderen Zutaten auf höchster Leistungsstufe mixen. Die Erbsen sollen dabei bitte gefroren sein, da diese beim Mixen den Fond abkühlen und zeitgleich durch die noch vorhandene Wärme die tolle grüne Farbe freigeben. Danach nur noch abschmecken und richtig gut kalt stellen. Die Suppe soll schön kalt serviert werden, da sie so ihren besonderen Reiz entfaltet. Für das Tatar das Lachsforellenfleisch fein würfeln und mit dem Öl vermengen. Die Schalotten fein schneiden und frisch dazu geben. (Wer mag, könnte die Schalottenwürfel schon am Vor-

tag würfeln, blanchiert dann aber bitte die Würfel, weil diese sonst einen unangenehmen Geruch entwickeln.) Nun mit frisch geschnittenem Dill und Salz und Pfeffer abschmecken. Danach das Tatar im tiefen Teller anrichten und mit der Suppe umgeben. Das Tatar nun noch mit Blüten oder Ähnlichem dekorieren und sofort servieren.



Hauptgang

Saucen-Rezeptur separat

Zutaten

- 2 Weidehuhnbrüste
- 250-300g Spargel
- 2-3 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Bärlauch
- 50g Butter
- 40 ml Olivenöl
- 60 ml Speiseöl zum Braten
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskat

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen und mit Schale in gut gesalzenem Wasser kochen. Währenddessen die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer vorgeheizten Pfanne vorsichtig knusprig braten. Dazu die Hühnerbrüste zuerst mit der Fleischseite nach unten in die Pfanne legen und nach etwa einer Minute auf die Hautseite drehen und danach nur noch auf dieser Seite knusprig braten. Bitte dafür Zeit nehmen und nicht zu schnell braten. In der Ruhe liegt hier der Geschmack! Wer mag, gibt beim Braten ein paar Aromaten (Knoblauch, Rosmarin) dazu. (Wer ein Vakuumgerät zuhause hat, vakuumiert die Hühnerbrüste und gart diese dann im Wasserbad für ca. 12-14 Minuten bei 65 °C. Danach wird das Huhn gewürzt und auf der Fleischseite knusprig gebraten)

Den Spargel putzen und schälen. Danach in der Pfanne vom Huhn mitbraten, dabei direkt am Anfang mit Salz würzen, weil dies die Garung begünstigt. Die Kartoffeln nach dem Kochen schälen und mit dem Olivenöl und der Butter in einem Topf mittels einer Gabel nicht zu fein „zerdrücken“. Den Bärlauch in feine Streifen schneiden und in den Stampf geben. Nun mit Salz, Pfeffer, Muskat und evtl. einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Hühnerbrüste sollte man nun aus der Pfanne nehmen können. Den Spargel nun mit einem Hauch Butter weiter braten und abschmecken. Den Stampf und den Spargel auf vorgewärzten Tellern anrichten. Die Hühnerbrust würzen und evtl. der Länge nach halbieren sowie ebenso anrichten. Mit der Sauce sofort servieren.



Dessert

Zutaten für das Tiramisu

- 6-8 Löffelbiscuits
- 8 frische Erdbeeren
- 350g Erdbeerpüree (einfach Erdbeeren selbst frisch pürieren oder fertig kaufen)
- 1 Stange Rhabarber
- 200 g Mascarpone
- 80g Naturjoghurt

- 20 g Rohrohrzucker
- Abrieb von 1 Limette

Zutaten für den Mandelcrumble

- 120 g geschälte, gemahlene Mandeln
- 70 g Mehl
- 70g Zucker
- 70g Butter
- 1 Prise Salz

Zutaten für das Erdbeersorbet

- (es empfiehlt sich, für die Küchenmaschinen das Rezept zu verdoppeln)
- 250 g TK Erdbeeren
- 100g Erdbeerpüree (vom Tiramisu)
- Etwas Limettensaft

Zubereitung: Für den Crumble alles vermengen und auf ein Blech mit Backpapier ausbreiten und kurz im Kühlschrank lagern. Danach im vorgeheizten Backofen für ca 12-15 Minuten bei 175 °C backen. Den Rhabarber schälen, würfeln und zuckern und mit etwas Erdbeerpüree sanft weich köcheln. Für das Tiramisu die Mascarpone mit dem Joghurt, etwas Limettenabrieb und 80g Erdbeerpüree verrühren. Nur im Notfall leicht nachsüßen. Die Löffelbiscuits mit ca. 150g Erdbeerpüree tränken. In das Glas zuerst frisch gewürfelte Erdbeeren mit etwas Erdbeerpüree geben. Danach den getränkten Biscuit aufsetzen. Nun mit Mascarponecreme aufschichten, danach wieder eine Schicht mit Biscuit einsetzen. Danach kommt wieder Mascarpone, danach der Rhabarber und abschließend die restliche Mascarponecreme. Nun das Tiramisu für ca. 2 Stunden im Kühlschrank kühlen, damit sich das Tiramisu stabilisiert. Für das Erdbeersorbet die gefrorenen Erdbeeren mit dem restlichen Erdbeerpüree und etwas Limettensaft in die Küchenmaschine geben und auf höchster Leistungsstufe mixen. Dabei öfters umrühren. Danach das Sorbet in den Froster stellen. Das Sorbet muss frisch gemixt werden, weil es sehr schnell zum „Block“ gefriert. (Hintergrund ist der geringe Zuckeranteil) Kurz vor dem Servieren das Tiramisu mit reichlich Crumble bestreuen und das Sorbet obenauf setzen. Evtl. mit etwas Minze oder Basilikum dekorieren.

Sauce von gerösteten Champignons

Zutaten:

- 1 kg Champignons
- 100 g Butter
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 100 ml Weinbrand
- 0,4l Weißwein
- 2 l Geflügelfond
- 0,4l Sahne
- 0,1l Champagner oder Sekt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Champignons mit einem Eierschneider zügig in Scheiben schneiden und die Scheiben in einem vorgeheizten, möglichst breiten Topf in dem Öl anbraten. Wenn die Pilze ihr Wasser absetzen, weiter auf dem Herd bleiben bis die Champignons wieder beginnen zu braten und dann auch Farbe annehmen.

Sobald die Pilze genug gebraten sind und Farbe bekommen haben, die Butter dazugeben, etwas würzen und weiter rösten. Danach mit dem Weinbrand ablöschen, einkochen und dann mit dem Weißwein ablöschen.

Nun wird wiederum eingekocht, dann mit dem Geflügelfond aufgefüllt und wieder um mindestens die Hälfte reduziert. Nachdem es bis zur Hälfte runter reduziert ist, wird nun die Sahne zugegeben und ebenfalls wieder um die Hälfte reduziert. Anschließend lässt man die Sauce im besten Falle über Nacht reifen. Am nächsten Tag wird die Sauce noch einmal aufgeköchelt und dann sofort durch zunächst ein grobes, danach ein sehr feines Sieb passiert. Nun die Sauce noch einmal aufkochen, würzen und mit dem Perlwein „veredeln“ und dann noch einmal aufkochen lassen und dann wiederholt passieren.

