

Gabi Schierz • Gabi Vallenthin

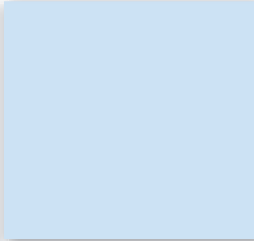
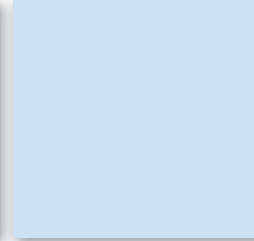
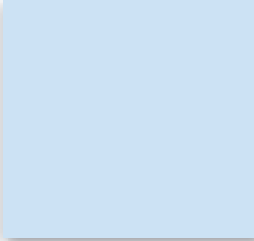
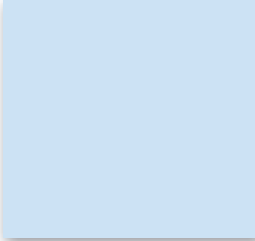
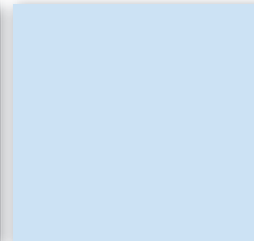
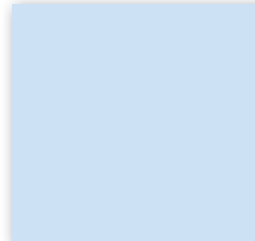
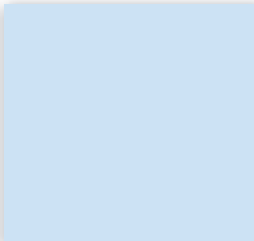
Natürlich besser kochen.

Band 4



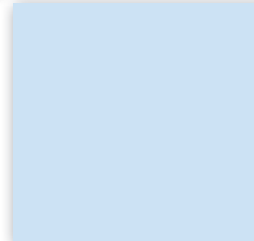
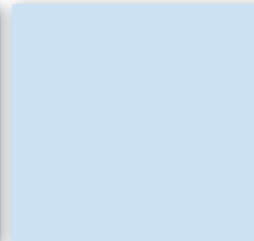
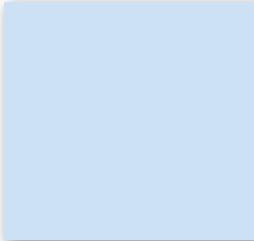
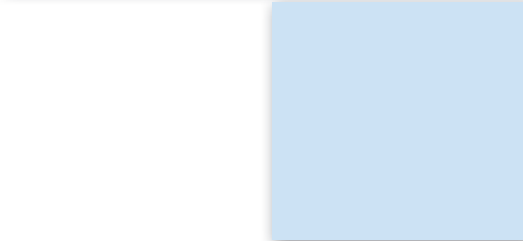
STAATL.
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.





Rezepte

Pikante Rindfleischsuppe	4
Cremesuppe von zweierlei Petersilie	6
Forellen-Farce mit Kumquats-Schaum	8
Fingermöhrchen im Schaum	10
Seeteufelfilets an Melone	12
Lammburger auf Zwiebelmarmelade	14
Aroma-Thunfisch mit Traubenvinaigrette	16
Gewürzforellen mit Pastinaken-Püree	18
Muschel-Ravioli	20
Black Tiger Prawns auf Fenchel-Orangen-Salat	22
Grün-roter Wels	24
Perlhuhnbrust im Kräutermantel	26
Hühnerbrust im Salzmantel	28
Dorsch mit Kartoffelstrudel	30
Entenbrust mal anders	32
Couscous mit Lamm	34
Fasanenbrust mit Kartoffelkuchen	36
Amarula-Kugeln	38
Schokotörtchen mit Birnenfächer	40
Exotische Mango-Mousse	42
Bunte Würfel von Vanille-Erdbeer-Parfait	44
Flammierte Orangen	46

Königin gesucht, Königin gefunden



Unter dem Titel „Next Queen of Cuisine“ suchte die bekannte Moderatorin Birgit Lechtermann zusammen mit Christoph Rénevier, Veranstalter und Organisator von Gourmet-Events wie „eat&STYLE“ oder „Chefsache“, nach jungen Profiköchinnen.

Noch immer sind Frauen im großen Kochgeschehen selten – und wenn es um die Sternegastronomie geht, kann man die weiblichen „Chefs“ in Europa an den Fingern abzählen. Noch. Denn genau das soll sich ändern.

Neun junge Köchinnen kamen nach einem anspruchsvollen Bewerbungsverfahren in die engere Auswahl und stellten sich in zwei Runden der erstklassig besetzten Jury: Lea Linster, Cornelia Poletto, Sarah Henke, Meta Hildebrand, Maria Gross und Sonja Frühsammer beurteilten zusammen mit Stefan Marquard und Matthias Diether die Gerichte aus dem Blickwinkel der erfahrenen Profis.

Zum furiosen Finale auf der „eat&STYLE“ in Berlin gingen die drei Gewinnerinnen der Vorrunden an den Start: Julia Komp, Larissa Schnabel und Yvonne Lux.

Yvonne Lux konnte dann schließlich den Wettbewerb für sich entscheiden: Mit „Jakobsmuschel meets Trüffel“ als Vorspeise, „Geschmortem Short Rib“ im Hauptgang und einem „Swing von Amarula und Rote Bete“ holte sie sich den Titel und wurde zur „Next Queen of Cuisine“ gekrönt.



Yvonne Lux – die „Queen of Cuisine“

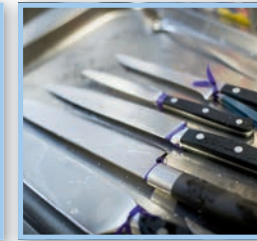
Kochen liegt bei Yvonne Lux in der Familie. Die Kochkünste ihrer Oma und ihrer Mutter – sowie die faszinierende Gasflamme von Omas Herd – waren die Zünder für Yvonnens flammende Liebe zur Küche.

Wenn Yvonne Lux heute ein Essen beurteilen soll, freut sie sich, wenn sie Geschmacksexplosionen erlebt, wie sie sie schon als Kind geliebt hat: Ein wirklich gelungenes Gericht muss für Yvonne Lux großartige Gefühle auslösen und ruft harmonische Bilder und wunderbare Kindheitserinnerungen hervor.

Ihre Lieblingszutat? Butter. Schon Julia Child, eine amerikanische Fernsehköchin, wurde nie müde, die Vorzüge von Butter in der Küche zu loben – Yvonne sieht das genauso: Butter ist für sie eine unverzichtbare Ingredienz gelungener Rezepte, unterstützt von Knoblauch, Crème fraîche, einem tollen Öl oder einem guten Weißwein.

Gerne würde Yvonne Lux mal eine Weile mit dem ein oder anderen „Promi“ aus der Kochszene zusammenarbeiten: mit Alexander Herrmann, dessen klare Führungslinie Yvonne bestechend findet, oder mit dem lässig-charmanten Steffen Henssler. Auch Maria Gross findet Yvonne Lux ganz toll, die sie im Wettbewerb als anspruchsvolle, aber dabei witzige Patin erlebt hat.

Gelernt hat sie viel im Wettbewerb, sagt sie rückblickend: Gelassenheit zum Beispiel – und die Fähigkeit, sich selbst weniger unter Druck zu setzen. Wir wünschen Yvonne Lux, dass sie auch in Zukunft die Sterne vom Himmel kocht ... zumindest irgendwann mal einen.



Was wir von den Profis lernen können

Die Welt der Küchen-Profis hat mit dem Kochen am heimischen Herd nicht mehr viel zu tun. Das heißt aber nicht, dass wir uns nicht die drei wesentlichen Erfolgsfaktoren (neben dem handwerklichen Können und dem Fachwissen) abgucken können:

Regel Nr. 1 heißt: Organisation! Eine Profiküche ist blitzsauber und generalstabsmäßig geordnet: Alles steht griffbereit an seinem Platz, gewaschen, geschält und abgewogen. Machen Sie es genauso: Bereiten Sie alle Zutaten komplett in der richtigen Menge vor und ordnen Sie sie sinnvoll an, dann haben Sie Kopf und Hände für den eigentlichen Kochprozess frei.

Regel Nr. 2 lautet: Die besten Zutaten sind gerade gut genug. Erstklassige Zutaten sind die Voraussetzung für herausragende Rezepte. Bei der Umarbeitung der Rezepte haben wir darauf geachtet, dass Sie die Zutaten in jedem guten Supermarkt kaufen oder da gegebenenfalls bestellen können.

Regel Nr. 3: Das Handwerkszeug muss funktionieren. Scharfe Messer, Schneidbretter und ein paar gute Töpfe machen auch dem Hobbykoch das Leben leichter.

Jede Köchin aus dem Wettbewerb hat für mindestens ein Rezept in diesem Buch Pate gestanden. Die Originalrezepte, noch deutlich umfangreicher und weit schwieriger als hier in „Natürlich besser kochen – Band 4“, können Sie sich kostenlos auf unserer Internetseite herunterladen: www.fachingen.de

Pikante Rindfleischsuppe



Zutaten

für 4–6 Personen

2 große	Rinder-Beinscheiben
1	Zwiebel, halbiert
4	Möhren
2 kleine	Stangen Lauch
½	Sellerieknolle, grob zerkleinert
1	Lorbeerblatt
2 Stängel	Selleriegrün
3 Blatt	Liebstöckel
1 Bund	Petersilie
1 TL	Senfkörner
1	Chilischote
4	Pimentkörner
½	Langpfeffer, gemörsert
1 EL	Salz
100 g	Reisnudeln
¼	Blumenkohl, die Röschen

Zubereitungszeit:

4 Stunden

Kühlzeit:

über Nacht

1. Das Fleisch in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen.
2. Die Zwiebelhälften, 2 Möhren, 1 Stange Lauch, ¼ Sellerie in Stücken, Kräuter, Gewürze und Salz zum Fleisch geben und ca. 3 Stunden köcheln lassen. Von der Petersilie nur den halben Bund verwenden.
3. Über Nacht kühl stellen, damit sich das Fett absetzt, und dieses Fett am nächsten Tag abnehmen.
4. Das Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe durch ein Sieb seihen.
5. Das restliche Gemüse in feine Würfelchen schneiden, den Lauch in feine Streifen. Die restliche Petersilie fein hacken.
6. Die Brühe kurz aufkochen, Reisnudeln, Blumenkohlröschen und die Gemüsewürfel zugeben und ca. 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.
7. Vor dem Servieren den Lauch zugeben, noch einmal umrühren, abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.



Cremesuppe von zweierlei Petersilie



Zutaten

für 4 Personen

3 Bund	glatte Petersilie
·	Salz
1 EL	Butter
1	Schalotte, fein gewürfelt
750 ml	Gemüsebrühe
1 kg	Petersilienwurzel, grob zerkleinert
300 ml	Sahne
¼ TL	Cayennepfeffer
4 EL	geschlagene Sahne
·	Pfeffer
120 g	Nordseekrabben
4 Stück	Ziegenkäse à 20 g

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

1. Von der Petersilie etwas zur Seite nehmen, fein hacken und separat aufbewahren. Die restliche Petersilie kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und sofort in kaltem Wasser abschrecken.
2. In einem Topf die Butter schmelzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen, Petersilienwurzel zugeben und ca. 35 Minuten weich kochen.
3. Die Sahne zufügen, aufkochen und vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen, im Mixer pürieren und durch ein Sieb in einen Topf passieren.
4. 200 ml von der weißen Suppe zurück in den Mixer geben, die blanchierte Petersilie grob hacken, zugeben und pürieren, bis die Suppe eine sattgrüne Farbe hat. Hier den Cayennepfeffer zugeben und die Suppe dann in einen Topf passieren.
5. Die Teller vorwärmen. Beide Suppen erhitzen. Unter die weiße Suppe 3 Esslöffel geschlagene Sahne heben und unter die grüne 1 Esslöffel. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Anrichten: Zuerst die helle Suppe in die Teller gießen, danach die grüne Suppe langsam in die Mitte laufen lassen. Die Nordseekrabben mittig anrichten. Den Ziegenkäse zur Hälfte in der gehackten Petersilie wälzen und in den weißen Teil der Suppe mit der grünen Seite nach oben setzen.



Forellen-Farce mit Kumquats-Schaum

Zutaten

für 4 Personen

Forellen-Farce

2 Forellen (ca. 800 g)
20 g Butter (weich)
für die Alufolie
50 ml Sahne
1 Ei
40 g frischer Spinat,
küchenfertig
1 Msp. Cayennepfeffer
· Salz
· Pfeffer

Kumquats-Schaum

8 Kumquats
(Bio, gewaschen)
50 ml Sahne
1 Msp. Cayennepfeffer
50 ml Weißwein
50 g Crème fraîche
1–2 gestr. TL Zucker
· Salz
10 g tiefgekühlte
Butterflöckchen
4 Scheiben italienisches Landbrot

Zubereitungszeit:

1 Stunde

1. Forellen filetieren, häuten und entgräten. Den oberen Teil einer Fischseite zurückbehalten und einzeln auf etwas größere Stücke gebutterte Alufolie setzen.
2. Den unteren Teil der rohen Fischseiten (ca. 100 g) mit allen Zutaten für die Farce mit dem Stabmixer zu einem feinen Püree verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Forellenfilet-Oberteile ca. 1 cm dick damit bestreichen und einzeln mit der Alufolie eng umwickeln, sodass richtig feste Päckchen entstehen.
4. Ein Wasserbad mit 80 °C Temperatur herstellen und hier die Fischpäckchen in 15 Minuten gar ziehen lassen (oder in einen Dampfgarer legen).
5. Die Kumquats halbieren, Kerne entfernen und mit Schale ganz fein schneiden. Mit der Sahne und dem Cayennepfeffer in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Den Weißwein und die Crème fraîche zugeben, gut vermischen und anschließend in einem Topf um ein Drittel reduzieren. Mit Zucker, Salz und nach Belieben noch etwas Cayennepfeffer abschmecken.
6. Die Teller vorwärmen. Die Fischpäckchen auspacken, halbieren und auf den Brotscheiben anrichten.
7. Die Sauce vom Herd nehmen und passieren. Die Konsistenz muss leicht und cremig sein. Unter Zugabe der eiskalten Butterstückchen zu einem sämigen Schäumchen aufschlagen und auf die Teller geben.

Tipp

Das Auge isst mit! Ein paar essbare Blüten, etwas Thaispargel oder einige Blätter Endivie machen diese Vorspeise auch optisch zu einem außergewöhnlichen Genuss.



Fingermöhren im Schaum



Zutaten

für 4 Personen

Pernodschaum

- 30 g Butter
- 50 g Zwiebeln, gewürfelt
- 50 g heller Lauch, fein geschnitten
- 50 g Fenchel, fein geschnitten
- 10 g Staudensellerie, feinste Scheiben
- 10 g Ingwer
- Gewürzsäckchen mit ½ TL Pfefferkörner, Lorbeerblatt und 1 TL Thymian füllen und verschließen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 130 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 50 ml Pernod
- 10 g tiefgekühlte Butterflöckchen

Kartoffelwürfel

- 400 g Kartoffeln, festkochend, in 1 x 1 cm gewürfelt
- Salz
- 30 g Butter

Fingermöhren

- 20 g Butter
- 1 EL Puderzucker
- 500 g kleine Möhren mit etwas Grün, geschält
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer, grob
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt

Zubereitungszeit:

1,5 Stunden

1. Die Butter für den Pernodschaum in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Alle anderen Zutaten außer Wasser, Sahne, Pernod und Butterflöckchen zugeben. Kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten weich dünsten.
2. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser ca. 13 Minuten garen.
3. Für die Fingermöhren die Butter mit Puderzucker auf mittlerer Hitze vorsichtig goldgelb karamellisieren, die Möhren zugeben, kurz einmal wenden und mit Gemüsebrühe ablöschen. Im geschlossenen Topf ca. 8 Minuten bissfest garen (je nach Größe). Mit Salz und grobem Pfeffer abschmecken.
4. Die Zutaten für den Pernodschaum pürieren (vorher das Gewürzsäckchen entnehmen), durch ein grobes Sieb streichen und etwas reduzieren.
5. Die Kartoffeln abgießen, mit Butter in einer Pfanne etwas Farbe annehmen lassen, etwas salzen und warm stellen.
6. Möhren abgießen und den Sud auffangen. Möhren warm stellen. Den Sud durch einen Kaffeefilter gießen und zu dem Gemüsesud für den Pernodschaum geben. Sahne hinzufügen, aufkochen lassen und in einen schmalen, hohen Becher füllen. Den Pernod zugießen und mit eisalter Butter und einem Pürierstab zu einem Schäumchen aufschlagen.
7. Die Möhren mit den Kartoffelwürfeln anrichten, Pernodschaum dazugeben und mit der fein gehackten Petersilie bestreuen. Sofort servieren.



Seeteufelfilets an Melone

Zutaten

für 4 Personen

Fisch

- 400 g Seeteufelfilets (Höhe der Filets ca. 4–5 cm)
- Mehl zum Bestäuben
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Basilikum-Öl

- 1 Bio-Zitrone
- 1 kl. Bund Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Chili

Wassermelone

- ¼ einer kleinen Wassermelone
- etwas Öl
- grobes Meersalz
- grober weißer Pfeffer

Zubereitungszeit:

40 Minuten

1. Beim Fisch ein womöglich vorhandenes knorpeliges Rückgrat entfernen und pro Portion je ein Teilstück von ca. 4 bis 5 cm Höhe vorsehen.
2. Die Fischstücke mit Mehl bestäuben und in der Butter auf beiden Seiten zweimal 5 Minuten bei niedriger Temperatur goldbraun braten. Erst nach dem Braten salzen und pfeffern.
3. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.
4. Basilikum mit Olivenöl sowie Zitronensaft und -schale vermischen und fein pürieren. Salzen und spürbar mit Chili würzen.
5. Die Teller vorwärmen.
6. Die Wassermelone in ca. 1 bis 2 cm dicke Streifen schneiden und die grüne Schale dranlassen. Das Fruchtfleisch mit Öl bestreichen und kurz, aber so heiß grillen, dass dunkle Streifen entstehen. Mit Meersalz und weißem Pfeffer würzen.
7. Die gegrillten Melonenscheiben auf Tellern anrichten, den Fisch daraufsetzen und das Basilikum-Öl dekorativ verteilen.

Tipp

Dazu reicht man geröstetes Landbrot
oder knuspriges Baguette.





Teilnehmerin Josephine Wichmann

Lammburger auf Zwiebelmarmelade

Zutaten

für 4 Personen

Zwiebelmarmelade

250 g rote Zwiebeln,
in Ringe geschnitten
4 EL Wasser
4 EL Essig
3 EL Gelierzucker
1 TL Thymian, fein gehackt
1 Langpfeffer, gemörsert
· Salz

Lammburger

240 g Lammrücken
3 Bananenschalotten,
sehr fein gewürfelt
1 TL Traubenkernöl
1 Ei
1 Msp. Piment d'Espelette (oder
geräucherte Chiliflocken)
· Salz
· Pfeffer aus der Mühle
· Traubenkernöl
zum Anbraten

Beilagen und Dekoration

2 Scheiben kräftiges Roggenbrot
· Salz
· Pfeffer
4 Scheiben Lammschinken (geräuchert)
· Kresse zum Garnieren

Zubereitungszeit:

45 Minuten

1. Die roten Zwiebeln mit dem Wasser, Essig, Gelierzucker, Thymian, Langpfeffer und Salz zu einer Marmelade kochen.
2. Den Lammrücken von Sehnen befreien und mit einem scharfen Messer zu feinem Tatar schneiden, gegebenenfalls den Stabmixer zu Hilfe nehmen.
3. Lammtatar, Schalotten, Traubenkernöl, Ei und Gewürze vermischen, auf vier Portionen aufteilen und mit einem Anrichtring (Durchmesser ca. 7 cm) zu Miniburgern formen. Mit Traubenkernöl auf beiden Seiten scharf anbraten und je nach Geschmack medium oder durch braten.
4. Das Roggenbrot kräftig toasten und vierteln.
5. Auf jeden Teller einen Spiegel von Zwiebelmarmelade platzieren, Lammburger daraufsetzen, Salz und Pfeffer darübergeben und mit je einer Scheibe Lammschinken und etwas Kresse garnieren.
6. Die Roggenbrotviertel mit anrichten.



Aroma-Thunfisch mit Traubenvinaigrette



Zutaten

für 4 Personen

Thunfisch

- ½ Bio-Limette
- 1 TL Wasabi
- 1 EL (Zitronen-) Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Thunfisch, Sushi-Qualität, in dünnen Scheiben

Salatgarnitur

- 120 g Feldsalat, gewaschen, geputzt, geschleudert

Traubenvinaigrette

- 100 g Trauben, hell, kernlos, halbiert
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 30 ml Balsamicoessig, weiß
- 2 EL Honig
- 1 EL Wasabi
- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

40 Minuten

1. Die äußere Schale (ohne weiße Haut) der halben Limette vorsichtig abschneiden und sehr fein hacken, den Rest entsaften. Den Saft und die Schalenstückchen mit Wasabi, Öl, Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Die Thunfischscheiben auf Tellern anrichten und mit der Limettensauce beträufeln. Den Feldsalat daneben platzieren.
3. Die Traubenhälften in einem kleinen Topf mit den Schalottenwürfeln und allen anderen Zutaten angaren, dabei durchschwenken und leicht karamellisieren lassen.
4. Die noch warmen Trauben dekorativ auf den Tellern verteilen und den Sud über den Feldsalat-Nestern verteilen. Dabei diesen Sud neben die Sauce für den Thunfisch setzen, damit sich die beiden Saucen beim Essen mischen.



Gewürzforellen mit Pastinaken-Püree



Zutaten

für 4 Personen

Rote-Bete-Würfel

- 1 Rote Bete, geschält und klein gewürfelt
- 50 ml Weißweinessig
- Gewürzmischung:
 - 1 TL frische Thymianblätter
 - 1 TL schwarze Pfefferkörner
 - 1 TL Fenchelsamen
 - 1 TL Koriandersamen
- 3 Wacholderbeeren (alles mörsern)
- Salz
- Zucker

Pastinaken-Püree

- 250 g Pastinaken, gewürfelt
- 30 g Butter
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 180 ml Sahne
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer

Gewürzforelle

- 2 Forellen, küchenfertig, filetiert mit Haut
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz
- Gewürzmischung wie oben
- 20 g Butter

frische Kräuter
zum Garnieren

Zubereitungszeit:

1 Stunde

1. Die Rote-Bete-Würfel mit dem Weißweinessig, den Gewürzen, Salz und etwas Zucker in einen kleinen Topf geben. Gut verrühren und ca. 15 Minuten bissfest garen.
2. Die Pastinaken schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und Pastinaken und Schalotte anschwitzen, mit der Sahne ablöschen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Bei geringer Hitze weich kochen.
3. Die Forellenfilets halbieren, mit Zitrone beträufeln und salzen. Auf beiden Seiten dick mit den Gewürzen bestreuen und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in Butter braten, dann wenden und noch 3 Minuten auf der anderen Seite braten.
4. Pastinaken pürieren und auf jeden Teller spritzen. Die Rote-Bete-Würfel anrichten und je zwei Forellenfilet-Stücke auf das Püree legen. Mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp

Rote Bete färbt stark ab. Daher empfiehlt es sich, zum Schälen Einweghandschuhe zu tragen.



Muschel-Ravioli



Zutaten

für 4 Personen

Nudelteig

500 g Pastamehl
200 ml Wasser
2 TL Olivenöl
4 Prisen Salz

Ravioli-Füllung

3 EL Öl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 Möhren, fein gewürfelt
150 g Sellerie, fein gewürfelt
1 Lorbeerblatt
1 TL Thymian, gerebelt
300 ml Weißwein
600 g Miesmuscheln
(frisch, in der Schale,
gründlich gewaschen)
· Salz
· Pfeffer

· Eigelb zum Bestreichen

Sauce

· fein abgeriebene Schale
einer Bio-Orange
3 EL Orangensaft
1 Msp. Safran
100 ml Sahne
· Salz
· Zucker
30 g kleine, tiefgekühlte
Butterstückchen

Zubereitungszeit:

1 Stunde

1. Aus den Zutaten für den Nudelteig einen geschmeidigen, elastischen Nudelteig kneten und anschließend etwas ruhen lassen.
2. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, Zwiebel, Gemüse, Lorbeerblatt und Thymian zugeben, mit Weißwein ablöschen und Miesmuscheln hineingeben. Deckel auf die Pfanne setzen und köcheln lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln, die sich nicht öffnen, komplett entfernen.
3. Muscheln abgießen und Sud auffangen. Das Muschelfleisch auslösen und grob hacken. 3 Esslöffel der bereits im Sud gekochten Zwiebeln und Möhren entnehmen und ganz fein hacken. Mit dem Muschelfleisch vermischen. Die Masse in einem Tuch ausdrücken. Abschließend salzen und etwas pfeffern.
4. Den Nudelteig teilen und dünn ausrollen. Die Füllung in kleinen Teelöffel-Häufchen mit mindestens 3 cm Abstand auf eine Teigplatte setzen, die Zwischenräume mit etwas Eigelb bestreichen. Die zweite Teigplatte aufsetzen und die Zwischenräume mit einer Gabel fest zusammendrücken. Die Ravioli vorsichtig ausschneiden und nochmals die Ränder zusammendrücken.
5. Den Muschelsud erhitzen, auf die Hälfte reduzieren, Orangenschale, Orangensaft und Safran zugeben. Dann die Sahne zugießen, nochmals reduzieren, bis der Orangengeschmack etwas deutlicher wird. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Sauce mit den Butterstückchen verrühren und binden.
6. Die Ravioli in kochendem Salzwasser garen, bis sie oben schwimmen, und mit der Sauce servieren.



Black Tiger Prawns auf Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten

für 4 Personen

12	Black Tiger Prawns, ohne Kopf, roh, mit Schale, ohne Darm (Gr. 8–12)
2	große Orangen
1 l	Bio-Orangensaft
2	Fenchelknollen
6 EL	Olivenöl
·	Salz
·	Pfeffer
1 kleine	rote Zwiebel, in Ringen
1 große	Zwiebel, geviertelt
2	Möhren, in Stücken
3 EL	Tomatenmark
200 ml	Weißwein
500 ml	Wasser
50 ml	Sahne
2 EL	Cognac
·	Speisestärke
·	roter Pfeffer

Beilage:
frisches Baguette

Zubereitungszeit:
1 ¼ Stunde

1. Die Schalen der Tiger Prawns entfernen, unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. Für den Salat die Orangen filetieren und den Saft auffangen. Saft zusammen mit dem fertigen Orangensaft in einen Topf geben und auf ca. 200 ml reduzieren.
3. Die äußeren Blätter der Fenchelknollen entfernen, grob hacken und beiseitelegen. Beide Fenchel halbieren, die Strunke entfernen und den Fenchel in feinste Scheiben schneiden oder hobeln.
4. Fenchel in eine Schüssel legen und den reduzierten und abgekühlten Orangensaft zugeben. 3 Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen, alles kräftig vermischen und abgedeckt kühl stellen.
5. Die Schalen der Prawns in 1 Esslöffel Olivenöl scharf braten, Zwiebel, Möhren und Tomatenmark zugeben und alles kurz anschwitzen lassen. Mit dem Weißwein ablöschen. Die gehackten Fenchelblätter zugeben und das Wasser aufschütten. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen, gegebenenfalls Wasser nachgießen.
6. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb seien und grobe Bestandteile leicht passieren. Mit Sahne, Cognac und Salz abschmecken und gegebenenfalls mit etwas Stärke binden.
7. Den marinierten Fenchelsalat mit den Orangenfilets auf vier Tellern anrichten. Mit den Zwiebelringen garnieren.
8. Die Prawns in 2 Esslöffeln Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, mit Salz und etwas rotem Pfeffer abschmecken und auf den Tellern verteilen. Mit der Sauce dekorieren.



Grün-roter Wels



Zutaten

für 4 Personen

Rote-Bete-Gelee

200 ml Rote-Bete-Trinksaft
½ Packung gemahlene Gelatine (ca. 4 g)
½ TL Salz
· Pfeffer

Sud

1,5 l Rote-Bete-Saft
4 EL weißer Balsamico
2 Sternanis
½ TL Fenchelsamen
4 Pimentkörner
3 Nelken
1 Zwiebel, halbiert
1 Lorbeerblatt
1 EL Salz
1 EL Zucker
1 TL Speisestärke

Fisch

ca. 600 g Wels-Filet (mit noch ganz feiner weißer Haut)
· Salz
· Pfeffer aus der Mühle

Beilagen

200 g Zuckerschoten
· Salz
1 Msp. Zimt
1 gestr. TL Zucker
· Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter
200 g Bandnudeln
· Salz

Wartezeit:

2 Stunden Kühlung
für das Rote-Bete-Gelee

Zubereitungszeit:

1 Stunde

1. 200 ml Rote-Bete-Saft in einem kleinen Topf mit Gelatine verrühren und bei leichter Hitze komplett auflösen. Salzen und pfeffern. Die Flüssigkeit in eine große, flache Form geben und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

2 Stunden später:

2. 1,5 Liter Saft zusammen mit allen Zutaten des Suds in einen weiten Topf geben und 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Zucker abschmecken.
3. Den Fisch in vier Portionen schneiden, salzen und pfeffern und in den Sud geben. Hitze auf Stufe 2 bis 3 reduzieren und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen.
4. Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen.
5. Die Zuckerschoten in etwas Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, das Wasser abgießen, dann zusammen mit den Gewürzen kurz in Butter schwenken.
6. Gelee aus dem Kühlschrank nehmen und in kleine Würfelchen schneiden.
7. 200 ml des Suds in ein Töpfchen gießen, aufkochen und mit Speisestärke binden.
8. Den Fisch auf den Zuckerschoten anrichten. Bandnudeln und Rote-Bete-Würfel darum platzieren, mit dem angedickten Sud dekorieren und sofort servieren.



Perlhuhnbrust im Kräutermantel

Zutaten

für 4 Personen

Kräutermantel

2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Basilikum
4 Zweige	Thymian
1 Zweig	Salbei
1 EL	getrocknete Cranberrys
200 g	weiche Butter
75 g	Semmelbrösel
50 g	gemahlene Haselnüsse
1	Schalotte, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
·	Salz
·	Pfeffer

Perlhuhnbrust

4	Perlhuhnbrüstchen, küchenfertig
2 EL	Öl
100 ml	Geflügelfond
2 EL	Senfkörner, gemörsert
·	Salz
·	Pfeffer

Süßkartoffelkugeln mit Senfkörnern

1 EL	Senfkörner
100 ml	Weißwein
100 ml	Wasser
1 TL	Salz
2 EL	Zucker
1	Süßkartoffel, in Kugeln gestochen
½ TL	Mondamin (Speisestärke)

Zubereitungszeit:

1 Stunde

1. Die Kräuter von den Stielen zupfen und zusammen mit den Cranberrys ganz fein hacken. Butter, Semmelbrösel, Haselnüsse, Schalotte und Knoblauch untermengen, zu vier kleinen Platten formen, auf Frischhaltefolie setzen und im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Die vier Perlhuhnbrüstchen auf beiden Seiten in Öl kurz anbraten und etwas Farbe annehmen lassen, mit Fond angießen, die Senfkörner zugeben, salzen, pfeffern und 15 Minuten auf kleinster Stufe mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen.
3. Die Senfkörner in einer Pfanne anrösten. Weißwein und Wasser zugeben und um die Hälfte reduzieren. Mit Salz und Zucker abschmecken, die Süßkartoffelkugeln weich kochen. Den Fond leicht mit Mondamin abbinden.
4. Die Brüstchen herausnehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und je eine Butter-Kräuter-Platte auf die Brüstchen legen. Bei 250 °C unter dem Grill für 7 Minuten überbacken.
5. Die Brüstchen herausnehmen, mit den Süßkartoffeln anrichten und mit dem Fond einen kleinen Saucenspiegel dekorieren.





Teilnehmerin Mirjam Dwier

Hühnerbrust im Salzmantel

Zutaten

für 4 Personen

Rote Bete

2 Rote Bete
3 EL Kürbiskerne, grob gehackt
1 TL Butter

Huhn

4 Hähnchenbrüste (mit Haut)
1,5 kg grobes Meersalz

Hokkaidokürbis

½ Hokkaidokürbis,
fein gewürfelt
200 ml Gemüsefond
1 EL Honig
· etwas gemahlene Vanille
1 Msp. Cayennepeffer
· Salz

Zubereitungszeit:

1 ¼ Stunde

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Rote Bete in Wasser aufsetzen und ca. 40 Minuten kochen.
2. Hühnerbrüste nebeneinander in einen Bräter legen. Mit dem Salz komplett bedecken. Auf der mittleren Schiene 25 bis 30 Minuten backen.
3. Die Kürbiswürfel mit allen Zutaten aufsetzen und ca. 7 Minuten leicht vor sich hin köcheln lassen. Die Kürbiswürfel warm halten.
4. Die Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.
5. Die Rote Bete schälen und in Carpaccio-feine Scheiben schneiden. Die Teller vorwärmen.
6. Die Kürbiskerne in der Butter etwas bräunen.
7. Rote-Bete-Scheiben auf den Tellern als Grüppchen auslegen. Die Hähnchenbrust aus dem Salz holen, Haut und Salz sehr gründlich entfernen. Die Bruststücke jeweils in Tranchen schneiden und auf den Tellern anrichten.
8. Die Kürbisstücke auf den Tellern verteilen, mit Kürbiskernen bestreuen und mit etwas Kürbissud garnieren.

Tipp

Dieses Hauptgericht ist als Bestandteil eines Menüs gedacht. Falls Sie es ohne Vorspeise und Dessert servieren wollen, sollten Sie die Mengen etwas erhöhen und Petersilienkartoffeln dazu reichen.



Dorsch mit Kartoffelstrudel



Zutaten

für 4 Personen

Kartoffelstrudel

40 g	Schalotten, gewürfelt
10 g	Butter
400 ml	Sahne
1	Lorbeerblatt
1 EL	(Zitronen-) Thymian
.	Salz
.	Pfeffer
400 g	Kartoffeln, geschält, in kleinen Würfeln abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
.	Filo-/Yufkateig
1 Packung	Butter, zerlassen
40 g	Ei, verquirlt
1	

Dorsch

2	Bio-Zitronen, in Stücke geschnitten
500 ml	Wasser
600 g	Dorschloins
.	Salz
2 Zweige	Rosmarin
1 gehäufte TL	Speisestärke
50 ml	Sahne
.	Zucker

Spinatbett

1	mittlere rote Zwiebel, in feinen Würfeln
100 g	Butter
.	Salz
½	Knoblauchzehe, gepresst
500 g	frischer Babyleaf-Spinat (küchenfertig, gewaschen)

Zubereitungszeit:

1 Stunde

1. Schalotten in der Butter anschwitzen, Sahne und Gewürze zugeben und alles auf zwei Drittel reduzieren.
2. Kartoffelwürfel und Zitronenschale zugeben und ca. 10 Minuten bissfest garen. Gelegentlich umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen.
3. Den Backofen auf 170 °C (Umluft + Grill) vorheizen.
4. Acht Filoteigblätter mit Butter bepinseln. Kartoffelwürfel auf vier Blätter aufteilen, rundherum 2 cm frei lassen. Die anderen vier Teigblätter von oben auflegen und die Seiten einschlagen. Die Ränder mit dem gequirlten Ei verkleben. Die Päckchen mit dem restlichen Ei bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 8 bis 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
5. Die Zitronen mit der Schale in Stücke schneiden und mit dem Wasser zum Kochen bringen. Den Fisch salzen und mit dem Rosmarin in einen Dampfeinsatz legen. Zugedeckt 7 bis 8 Minuten dampfgaren.
6. Die Zwiebel in der Butter andünsten, etwas Salz und den Knoblauch zugeben. Den gewaschenen, tropfnassen Spinat zugeben. Bei offenem Topf garen, bis die Blätter zusammenfallen (ca. 3 Minuten).
7. Den Fisch aus dem Topf nehmen. Vom Fisch-Zitronen-Sud 100 ml entnehmen, mit in 2 Esslöffel Wasser verrührter Stärke, mit der Sahne noch einmal aufkochen und mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
8. Den Spinat auf die Teller geben, die Strudel halbieren und je zwei Hälften pro Teller anrichten. Auf jedes Spinatbett eine Fischportion setzen und mit der Zitronen-Sauce garnieren.



Entenbrust mal anders



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Entenbrüste, von weiblichen Enten
- Salz
- Pfeffer
- je 4 Zweige Rosmarin und Thymian
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 500 g Süßkartoffeln, gewürfelt
- 40 g Butter
- 40 ml Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- Muskat
- ¼ Bio-Orange, abgeriebene Schale und Zesten
- 2 Bund grüner Spargel
- Zucker
- 25 g Butter
- 50 ml Gemüsebrühe
- 8 Schalotten, geviertelt
- Olivenöl
- 1 EL Honig
- 50 ml Balsamicoessig, dunkel

Zubereitungszeit:

1,5 Stunden

1. Den Backofen auf 80 °C vorheizen.
2. Die Haut der Entenbrust einschneiden, salzen, pfeffern, Rosmarin, Thymian und Knoblauch daraufgeben und auf je ein passendes Stück Alufolie setzen, verschließen und 30 bis 40 Minuten im Ofen garen.
3. Die Süßkartoffelwürfel 20 Minuten in Salzwasser garen. Wasser abgießen, Butter und Sahne hinzufügen und stampfen. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz, Pfeffer sowie etwas geriebener Orangenschale abschmecken.
4. Den grünen Spargel in Salzwasser ca. 10 Minuten garen und in kaltem Wasser abschrecken.
5. Entenbrüstchen aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Backofen mit Grill und Umluft auf 250 °C vorheizen.
6. Die Orangenzesten mit 1 Esslöffel Zucker vermischen und auf Backpapier unter dem Grill unter ständiger Aufsicht knusprig karamellisieren.
7. Butter und 1 Teelöffel Zucker in einer Pfanne zerlassen, Gemüsebrühe zugeben, sirupartig einkochen und kurz den grünen Spargel darin erhitzen und glasieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Den Honig zugeben, karamellisieren lassen und mit dem Balsamico ablöschen. Flüssigkeit etwas reduzieren, salzen und pfeffern.
9. Die Entenbrüste für exakt 5 Minuten unter den Grill schieben, anschließend in feine Tranchen schneiden, mit Spargel und Süßkartoffelpüree anrichten und mit der Sauce, den karamellisierten Orangenzesten und den Zwiebeln dekorieren.



Couscous mit Lamm



Zutaten

für 4 Personen

Lamm

- 500 g Lammrücken, in Gulaschstücken
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Ras el-Hanout (Würzmischung „Gewürz des Chefs“)
- 100 ml Olivenöl
- 4 grüne Spitzpaprika (grüne sind scharf, hellgrüne mild)
- grobes Meersalz
- 3 Zwiebeln, geviertelt
- 1 kleine Chili
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- 100 g eingeweichte Kichererbsen (Dose)
- 2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 100 g Kürbis, küchenfertig, in ca. 1,5 x 1,5 cm großen Würfeln
- 2 Möhren, geschält, in Scheiben

Couscous

- 200 g Couscous
- 150 ml Wasser (wenn gedämpft)
- 50 g Butter

Zubereitungszeit:

2 Stunden

1. Das Lammfleisch kräftig mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Ras el-Hanout würzen.
2. Olivenöl erhitzen und Spitzpaprikas rundherum so anbraten, dass sie Farbe annehmen, aus der Pfanne nehmen und mit grobem Meersalz würzen.
3. Zwiebeln, Chili und Knoblauch in diese Pfanne geben, anbraten und das Fleisch zugeben. Kräftig anbraten. Tomatenmark zugeben und alles mit der Gemüsebrühe und den Dosentomaten ablöschen. Gut umrühren.
4. Kichererbsen abgießen, zugeben und zugedeckt 1 Stunde auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
5. Die Kartoffel- und Kürbiswürfel sowie die Möhrenscheiben zugeben und weitere 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
6. Couscous in einer Schüssel mit dem Wasser befeuchten, kurz zwischen den Händen reiben und ca. 10 Minuten dämpfen, bis er gar ist. Zum Schluss Butter in Flocken unterheben, etwas Gemüsebrühe oder Lamm-Tomaten-Sauce zugeben und weitere 5 Minuten dämpfen.
7. Das Lammgulasch mit dem Couscous anrichten und mit den gebratenen Paprikaschoten dekorieren.



Fasanenbrust mit Kartoffelkuchen



Zutaten

für 4 Personen

Kartoffelkuchen

- 500 g Kartoffeln, festkochend, mit Schale
- 100 g Sellerie, gewürfelt
- 150 ml Milch
- 1 Eigelb
- Muskat
- 150 g Mehl
- 1 TL Salz
- Butter
- 1 Bund Kräuter für Frankfurter Sauce, fein gehackt

Fasan

- 4 Fasanenbrüstchen, intakt, küchenfertig
- Öl

Sauce

- 200 ml hochwertiger Wildfond
- 1 Zwiebel, mit Schale, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Wurzelgemüse, fein gehackt
- 400 ml Rotwein
- 1 EL Piment, 1 EL Wacholderbeeren, Blättchen von 1 Bund Thymian, mörsern
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Sahne
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit:

1,5 Stunden

1. Kartoffeln 20 Minuten kochen, pellen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Sellerie in der Milch gar kochen. Den Backofen auf 80 °C vorheizen.
3. Kartoffeln, Sellerie, Milch, Eigelb, etwas Muskat, Mehl und Salz gut vermischen und in gebutterter Alufolie als Rolle von 5 cm Durchmesser einwickeln. 20 Minuten unter Dampf garen.
4. Die intakten (d. h. keine Schroteinschüsse) Fasanenbrüstchen in Alufolie einwickeln und 20 Minuten in den Backofen legen.
5. Wildfond, Zwiebel, Knoblauchzehe, Wurzelgemüse, Rotwein und Gewürze 15 Minuten kochen, dabei um 30 Prozent reduzieren.
6. Brüstchen aus dem Ofen nehmen, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brüstchen kurz auf beiden Seiten anbraten, damit sie Farbe annehmen. Bis zum Anrichten warm stellen.
7. Von den gehackten Kräutern 1 Esslöffel für die Schlussdekoration beiseitestellen. Die Kartoffelrolle auspacken, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese an den Schnittseiten kurz in die restlichen Kräuter stippen.
8. Den Wildfond abseihen, mit Speisestärke binden und mit der Sahne verfeinern. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Kartoffelscheiben auf Tellern anrichten, die Brüstchen aufschneiden, dazusetzen, mit Sauce beträufeln und mit Kräutern garnieren.



Amarula-Kugeln



Zutaten

ca. 35 Stück

200 g	weiße Schokolade
300 g	Kokosflocken
4 EL	Amarula-Likör
130 g	Butter
65 g	Puderzucker

Zubereitungszeit:
30 Minuten

1. Die weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen.
2. 250 g Kokosflocken zugeben, unterrühren und etwas abkühlen lassen.
3. Den Amarula-Likör unter die Masse mischen.
4. Die Butter mit Puderzucker glatt rühren, zur Schokomischung geben, gut verrühren und kalt stellen.
5. Mit einem Teelöffel etwas von der Masse abstechen, zur Kugel rollen und in den restlichen Kokosflocken wälzen.



Schokotörtchen mit Birnenfächer

Zutaten

für 4 Personen

Schokotörtchen

4 Eier
100 g brauner Zucker
200 g Butter
200 g Zartbitter-Kuvertüre
40 g Mehl
· Backspray
· Semmelbrösel
für die Förmchen

Süßer Birnenfächer

2 feste Birnen, entkernt,
in Scheiben
1 EL Butter
50 ml Wasser
2 EL Gelierzucker
· Puderzucker

Zubereitungszeit:

20 Minuten

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Eier und Zucker schaumig schlagen.
3. Butter und Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und handwarm unter die Ei-Zucker-Masse geben.
4. Das Mehl unterheben.
5. Vier Keramik-Förmchen mit Backspray aussprühen und mit Semmelbröseln auskleiden.
6. Die Schokomasse in die Förmchen geben und ca. 9 Minuten (eher weniger) auf der mittleren Schiene backen.
7. Förmchen aus dem Ofen nehmen.
8. Die Birnenscheiben 3 Minuten unter einmaligem Wenden in der Butter andünsten, mit Wasser aufgießen und Gelierzucker zugeben. Wenn der Zucker geliert, die Birnen fächerartig auf den Tellern anrichten.
9. Die Küchlein am Rand ablösen und direkt auf den Teller stürzen.
10. Die Törtchen mit Puderzucker überstäuben und servieren.

Tipp

Die Backzeiten hängen von Ihrem Backofen und der Größe und Dicke Ihrer Förmchen ab. Wenn Sie ganz sichergehen wollen, sollten Sie die Törtchen einmal zur Probe backen. Die Konsistenz ist richtig, wenn sich der weiche Kern des Törtchens beim Anstechen wie Lava auf dem Teller ergießt.



Exotische Mango-Mousse

Zutaten

für 4 Personen

1	große, reife Mango, in Würfeln
100 ml	Kokosmilch
½ Päckchen	gemahlene Gelatine (oder 3 Blatt)
100 g	Puderzucker
150 ml	Sahne
1	Eiweiß
.	Salz
1	Karambole (Sternfrucht)
4	Physalis
30 g	gemahlener Mohn
30 g	Kokosflocken

Kühlzeit:

2–3 Stunden

Zubereitungszeit:

25 Minuten

1. 150 g der Mangowürfel pürieren, die restlichen Würfel abgedeckt im Kühlschrank verwahren.
2. Die Kokosmilch in einen Topf geben, die Gelatine einrühren, langsam erwärmen und auflösen. Ein bisschen abkühlen lassen.
3. Das Mangopüree mit 50 g Puderzucker mischen und die Kokosmilch zugeben.
4. Die Sahne schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Im Kühlschrank ca. 20 Minuten angelieren lassen (der mittlere Teil muss noch flüssig sein).
5. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Mango-Kokos-Masse heben. In eine eher flache Schüssel so füllen, dass die Masse ca. 8 cm hoch ist. Komplett fest werden lassen (ca. 2 bis 3 Stunden).
6. Eine halbe Stunde vor dem Anrichten die restlichen Mangowürfel aus dem Kühlschrank nehmen.
7. Zum Anrichten von der Karambole Scheiben von je ca. 4 mm abschneiden. Die Physalis öffnen, die Blätter nach hinten biegen und die Frucht gut waschen und abtupfen.
8. Mohn und Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne etwas anbräunen, erwärmen und anschließend mit dem restlichen Puderzucker gut vermischen.
9. Für jede Portion mit einem Löffel aus der Mousse Nocken stechen und auf den Teller setzen. Die Fruchtstücke dekorativ anrichten und alles mit der Kokos-Mohn-Mischung großzügig überpudern.



Bunte Würfel von Vanille-Erdbeer-Parfait



Zutaten

für 4 Personen

Vanille-Erdbeer-Parfait

250 g	Erdbeeren
1	Vanilleschote, das Mark
200 ml	Sahne
2 kleine	Eigelb (ca. 50 g)
30 g	Zucker

Zum Anrichten

30 g	Schokolade mit mind. 50 % Kakaoanteil
4	Minzstängel
2	große Erdbeeren
.	Puderzucker

Kühlzeit:

3 Stunden

1. Erdbeeren fein pürieren und durch ein Sieb streichen.
2. Das Vanillemark mit dem Messerrücken zur Sahne geben. Die Sahne aufschlagen und kalt stellen.
3. Das Eigelb mit dem Zucker zu einer weißen Creme schlagen (mindestens 5 Minuten auf höchster Stufe des Handrührgeräts).
4. Das Erdbeer-Püree unter die Eimasse rühren. Die Sahne vorsichtig unterheben und die Masse in eine längliche Terrinenform geben. Die Form in den Tiefkühler stellen und möglichst alle 30 Minuten kräftig durchrühren. Nach ca. 3 Stunden ist das Parfait fertig.
5. Vor dem Servieren die Schokolade mit einem schweren Messer in feine Stückchen hacken.
6. Die Minzblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls grob hacken.
7. Die beiden Erdbeeren in feine Scheiben schneiden.
8. Jede Parfait-Portion in drei gleich große Würfel schneiden und den ersten mit Schokostreuseln, den zweiten mit den gehackten Minzblättchen und den dritten mit einigen Erdbeerscheiben dekorieren und alles mit etwas Puderzucker überstäuben.

Tipp

Desserts sehen fast immer noch ein bisschen schicker aus, wenn man den Tellerrand mit Puderzucker fein überstäubt.



Flambierte Orangen



Zutaten

für 4 Personen

- 3 mittelgroße, süße Orangen
- 20 g Butter
- 2 Tütchen Bourbon-Vanillezucker
- 50 ml Grand Manier
- 4 Kugeln bestes Vanilleeis

Zubereitungszeit:

10 Minuten

1. Von den Orangenschalen Zesten reißen und zur Seite legen.
2. Die restliche Schale inklusive der weißen Haut mit einem Messer abschneiden und die Orangen filetieren. Dazu mit einem scharfen Messer die einzelnen Filets über einer Schüssel heraus-schneiden.
3. Butter in der Pfanne auf mittlerer Hitze zerlassen, den Zucker zugeben und karamellisieren.
4. Auf jeden Teller eine Kugel Vanilleeis geben, mit den Zesten dekorieren und zum Tisch bringen.
5. Die Orangenfilets zur Zucker-Butter-Mischung geben, durchschwenken, einmal wenden, nochmals durchschwenken und mit Grand Manier ablöschen.
6. SOFORT anzünden (Vorsicht: Stichflamme!!!) und zum Tisch tragen.
7. Am Tisch den Grand Manier ausbrennen lassen und die Orangenscheiben auf die Teller verteilen.

Tipp

Noch eindrucksvoller ist dieses einfache Dessert, wenn Sie die Orangenfilets mithilfe eines Rechauds direkt am Tisch flambieren.



Säure-Basen-Haushalt. Schlemmen in der Balance

Jeder Körper hat ein natürliches Gleichgewicht von Säuren und Basen im Verhältnis 20:80.

Bei unserer Ernährung ist das Verhältnis nur oft genau umgekehrt: Gerade Lebensmittel, die wir besonders gerne essen, wie Fleisch, Wurst, Käse, Fette, Kaffee, Tee und Süßes, sind säurebildend – für viele basische Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kräuter und Milch dagegen müssen wir den Kopf einschalten und sie gezielt auswählen.

Dabei gibt es ein natürlich basisches Lebensmittel, das Sie immer genießen können – auch beim Kochen: Staatl. Fachingen STILL ist – und das ist wissenschaftlich nachgewiesen – aufgrund seines hohen Hydrogencarbonat-Gehalts von 1.846 mg/l ein natürlicher Ausgleich, mit dem Sie sich und Ihre Geschmacksknospen immer und überall verwöhnen können.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass wir täglich 2 l Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser, zu uns nehmen. Mit Staatl. Fachingen fällt es sicher leicht, schon einmal eine der zehn DGE-Ernährungsregeln einzuhalten.

Hinweise zu den Rezepten

Verwendete Abkürzungen:

cm	Zentimeter
EL	Esslöffel
g	Gramm
gestr.	gestrichener
kg	Kilogramm
kl	kleine/kleiner/kleines
l	Liter
mg	Milligramm
ml	Milliliter
Msp.	Messerspitze
TL	Teelöffel

Zubereitungszeiten

Hier steht die Zeit, die Sie benötigen, um das Gericht zuzubereiten. Sollten dabei längere Zeitspannen auftreten, in denen Sie nichts zu tun haben, so sind diese gesondert als Backzeit, Kühlzeit usw. aufgeführt.

Ofentemperaturen

Die Temperaturen für Backöfen gelten, sofern nichts anderes vermerkt ist, für Elektroöfen ohne Umluftfunktion. Bei Gas- und Umluftöfen bitte die Angaben des Herstellers beachten und die entsprechende Temperatur aus der Bedienungsanleitung Ihres Herdes entnehmen.

Thema „Dampfgarer“

Für die Rezepte in diesem Buch haben wir ganz einfache Dampfgareinsätze verwendet, die es für wenige Euro zu kaufen gibt. Besonders gerne benutzen wir die kleinen Metalleinsätze mit den Flügeln, weil sie wenig Stauraum benötigen und praktisch zum Herausnehmen des Garguts sind (bitte Topflappen dazu verwenden, sonst wird es zu heiß!).



Impressum

Herausgeber

Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH
 Brunnenstraße 11
 D-65626 Birlenbach OT Fachingen
 Telefon 06432-9834-0
 Info-Service, gebührenfrei 0800-1008156
 www.fachingen.de
 www.facebook.com/Staatl.Fachingen
 www.youtube.com/staatlfachingen

Redaktion und Verlag

Gabi Schierz, Gabi Vallenthin
 Food-Xperts GmbH & Co. KG
 Adenauerplatz 5
 41061 Mönchengladbach

Rezeptfotos

Klaus Arras, Köln

Herstellung

KM promediacom GmbH,
 Oberhausen

Die Rezepte in diesem Buch wurden von den Autorinnen und von der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH sorgfältig ausgewählt und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autorinnen bzw. der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie insbesondere für die Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Wir pflegen die Freundschaft!



Werden auch Sie unser Facebook-Freund und profitieren Sie von dem direkten Draht:

Hier kündigen wir Preisausschreiben an, Sie können sich an Kreativ-Wettbewerben beteiligen und sogar Gutscheine bekommen für Ihren Besuch auf einem unserer Messestände. Und köstliche Rezepte, die finden Sie hier auch immer!



Natürlich besser kochen.

Wer ist die „Queen of Cuisine“?

Welche junge Profiköchin konnte die hochkarätige Fachjury überzeugen?

Und welches der 22 Rezepte wird Ihr ganz persönlicher Favorit?

In jedem Fall bietet auch der 4. Band von „Natürlich besser kochen.“
von Staatl. Fachingen natürlich gesunden Genuss.

Viel Freude beim Nachkochen!



**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.