

## REZEPT VON JESSICA

Sendung vom 24.08.2024

### Jakobsmuscheln mit Mango-Carpaccio

\* \* \*

### Lachsmedaillon mit Broccoli-Kartoffelpüree und Ofentomaten

\* \* \*

### Nutella-Cheesecake

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## **VORSPEISE: JAKOBSMUSCHELN MIT MANGO-CARPACCIO**

### **Jakobsmuscheln**

12 Jakobsmuscheln, gereinigt  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 EL Butter  
Frischer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Das Olivenöl in einer grossen Pfanne bei mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die fein gehackte Knoblauchzehe hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duftet aber nicht braun wird. Die Jakobsmuscheln in die Pfanne geben und für etwa 1-2 Minuten pro Seite anbraten, bis sie eine schöne goldbraune Kruste haben. Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen und dabei die Jakobsmuscheln gelegentlich mit der geschmolzenen Butter übergiessen. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Wenn gewünscht etwas frischer Zitronensaft über die Jakobsmuscheln träufeln.

### **Mango-Carpaccio**

1 reife Mango, dünn geschnitten  
1 Limette, Saft und Schale  
1 EL Olivenöl  
Frische Minzblätter  
Salz, Pfeffer

Die Mango schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem Teller fächerförmig auslegen. Die Mangoscheiben mit dem Saft der Limette beträufeln und mit etwas Limettenschale bestreuen. Das Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Carpaccio etwa zehn Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.

### **Gebratene Walnüsse**

½ Tasse Walnüsse, grob gehackt  
1 TL Butter  
1 TL Honig  
1 Prise Salz

Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die gehackten Walnüsse hinzufügen und rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Honig dazugeben und gut mischen, bis die Walnüsse gleichmässig bedeckt sind. Mit einer Prise Salz würzen und anschliessend auf einem Stück Backpapier auskühlen lassen.



### **Mango Chutney**

- 1 reife Mango, gewürfelt
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Stück Ingwer (2cm), fein gehackt
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Prise Salz

Das Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Stufe erhitzen. Die gehackte Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und alles anbraten, bis sie weich sind. Die gewürfelte Mango, die gehackte Chilischote, den Apfelessig, den braunen Zucker und eine Prise Salz hinzufügen.

Das Chutney bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Mango weich ist und die Mischung eingedickt ist.



## HAUPTGANG: LACHSMEDAILLON MIT BROCCOLI-KARTOFFELPÜREE UND OFENTOMATEN

### Lachsmedaillon

4 Lachsmedaillon  
2 EL Olivenöl  
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten  
Salz, Pfeffer

Das Olivenöl in einer grossen Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Lachsmedaillon mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs in die Pfanne geben und etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite braten, bis er goldbraun und durchgegart ist. Die Zitronenscheiben in die Pfanne geben und den Lachs damit aromatisieren.

### Broccoli-Kartoffelpüree

500 g Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten  
250 g Broccoli, in Röschen geteilt  
2 EL Butter  
100 ml Milch  
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln in einen grossen Topf mit kochendem Wasser geben und etwa 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Den Broccoli in den letzten 5 Minuten der Kochzeit zu den Kartoffeln hinzufügen und zusammen weichkochen. Die Kartoffeln und den Broccoli abgiessen und zurück in den Topf geben. Butter und Milch hinzufügen und alles mit einem Kartoffelstampf pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Ofentomaten

250 g Cherrytomaten  
1 EL Olivenöl  
1 TL getrockneter Oregano  
Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Cherrytomaten in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Oregano beträufeln. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.



## DESSERT: NUTELLA-CHEESECAKE

Für den Boden:

200 g Butterkekse

100 g Butter, geschmolzen

Die Butterkekse in einem Mixer oder mit einem Nudelholz in feine Krümel zermahlen. Die geschmolzene Butter zu den Keksbröseln geben und gut vermischen, bis alle Krümel gleichmässig mit Butter bedeckt sind. Die Keks-Butter-Mischung in eine Springform geben und gleichmässig am Boden festdrücken. Den Boden mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit er fest wird.

Für die Füllung:

300 g Frischkäse

250 g Mascarpone

400 g Nutella

100 g Puderzucker

1 TL Vanilleextrakt

Den Frischkäse und den Mascarpone in eine grosse Schüssel geben und mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine glattrühren. Den Puderzucker und den Vanilleextrakt hinzufügen und weiter mixen, bis alles gut vermischt ist. Die Nutella in die Mischung geben und erneut gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.

Die Nutella-Käse-Mischung auf den vorbereiteten Keksboden geben und gleichmässig verteilen. Den Cheesecake für mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen, damit er fest wird.