

REZEPT VON SIBYLLE

Sendung vom 04.03.2023

Randen-Frischkäse Flammkuchen mit Nüsslisalat

* * *

Pouletgeschnetzeltes an einer Thymianrahmsauce mit Spätzli und buntem Saisongemüse

* * *

Zitronen-Pistazien Gebäck mit Himbeermousse

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: RANDEN-FRISCHKÄSE FLAMMKUCHEN MIT NÜSSLISALAT

Randen-Frischkäse Flammkuchen

110 g Halbweissmehl
½ TL Salz
1 Msp. Zucker
5 g Hefe, zerbröckelt
0.6 dl Wasser
2 EL Butter, flüssig, ausgekühlt

Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen dann mit restlichem Wasser und der Butter in die Mulde giessen. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig auf wenig Mehl 1 mm dick auswallen. Auf die mit Backpapier belegten Bleche legen. Teig mit einer Gabel mehrmals dicht einstechen.

100 g Rande, gekocht
100 g Zwiebeln
1 TL Olivenöl
1 TL Himbeeressig
75 g Crème Fraîche
75 g Frischkäse mit frisch geraffelem Meerrettich

Zwiebel und Rande fein schneiden und mit dem Himbeeressig beträufeln. Den Flammkuchenteig mit Crème Fraîche bestreichen und mit der Randen-Zwiebel-Mischung belegen. Den Frischkäse mit Meerrettich in kleinen Häufchen auf dem Belag verteilen. Bei 250° C in der untersten Rille 12 Minuten backen.

Nüsslisalat

100 ml Orangensaft
100 ml Rapsöl
3 EL Balsamicoessig
2 TL Senf
1 TL Honig
Meersalz, Pfeffer

Für die Salatsauce alle Zutaten mischen. Nüsslisalat mit filetierten Orangen, gerösteten Kürbiskernen und Randenchips garnieren.



HAUPTGANG: POULETGESCHNETZELTES AN EINER THYMIANRAHMSAUCE MIT SPÄTZLI UND BUNTEM SAISONGEMÜSE

Pouletgeschnetzeltes an einer Thymianrahmsauce

4 Pouletbrüstchen
2 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 Zitrone
3 Zweige Thymian
1 dl Weisswein
2 dl Halbrahm
Salz, Pfeffer

Die Pouletbrüstchen der Länge nach halbieren und klein schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.

Die Butter in einer Pfanne erwärmen und die gehackte Zwiebel mit den Thymianblättchen und etwas Abrieb der Zitrone anbraten. Mit dem Weisswein ablöschen und den Halbrahm dazugeben. Den Saft einer halben Zitrone dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Das Fleisch wieder dazugeben und nochmals aufwärmen.

Spätzli

300 g Rahmquark
300 g Mehl
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
80 g Butter

Alle Zutaten in einen Rührkessel geben und würzen. Anschliessend im Rührwerk gut luftig schlagen und den Teig danach eine halbe Stunde kühl ruhen lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen, den Teig übers Brett ins kochende Wasser streichen. Einmal aufkochen und danach die Spätzli kalt abschrecken.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Spätzli begeben und unter Schwenken erwärmen. Abschmecken.



Buntes Saisongemüse

4 Rüebli

3 rote Zwiebeln

1 Bund Radiesli

2 Stangensellerie

1 Lauch

3 EL Ahornsirup

3 EL Olivenöl

1 TL Fleur du Sel

½ TL Fenchelsamen, gemörsert

3 Zweige Rosmarin

Gemüse schälen und putzen, je nach Sorte zerkleinern. Alles mit den übrigen Zutaten mischen und auf einem Backblech verteilen. Im Ofen bei 180° C ca. 30 Minuten rösten und dabei ab und zu wenden.



DESSERT: ZITRONEN-PISTAZIEN GEBÄCK MIT HIMBEERMOSSE

Zitronen-Pistazien Gebäck

50 g Weissmehl
1 TL Backpulver
100 g Pistazienpulver
2 Zitronen
100 g Mandelmehl
180 g weiche Butter, in Stücken
150 g Kristallzucker
3 Eier

Sirup

Saft der 2 Zitronen
50 g Kristallzucker
100 g Pistazien, grob gehackt

Trockene Zutaten mischen: Mehl, Backpulver, Pistazienpulver, Zitronenzesten und Mandelmehl in einer Schüssel gut vermischen. Backofen auf 170° C (Umluft 155° C) vorheizen. Eine runde Springform mit 20 cm Durchmesser ausbuttern und mit nassem Backpapier auslegen.

Teig zubereiten: Butter und Zucker in der Küchenmaschine etwa 10 Minuten auf mittlerer Geschwindigkeit schlagen. Die Masse soll dick und hellgelb werden. Die Schüssel innen ab und zu mit einem Spachtel abschaben. Eier nacheinander unter Rühren hineingeben. Die Geschwindigkeit der Küchenmaschine etwas zurückstellen und die Mehlmischung einrühren bis alles vermischt ist. Nicht zu lange rühren, sonst wird der Kuchen hart.

Backen: Den Teig in die Springform geben, die Oberfläche glattstreichen und 40 bis 50 Minuten backen. Wenn die zur Backprobe hineingesteckte Messerklinge (oder der Zahnstocher) sauber herauskommt, ist der Kuchen fertig gebacken. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen.

Sirup kochen: Solange der Kuchen noch lauwarm ist, Zitronensaft und Zucker in einer kleinen Pfanne langsam erhitzen, bis sich der Zucker auflöst. Die gehackten Pistazien dazugeben, alles einmal richtig aufkochen und vom Feuer nehmen.

Anrichten: Kuchen aus der Form und dem Backpapier lösen, den heissen Pistaziensirup darübergießen und alles komplett abkühlen lassen.



Himbeermousse

500 g Himbeeren
70 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 EL Zitronensaft
3 Blätter Gelatine
100 g Magerquark
200 ml Rahm

Sechs Dessertgläser à 180 ml bereitstellen. Himbeeren waschen und trocken tupfen. Ca. 15 Himbeeren zum Garnieren beiseite legen. Übrige Beeren mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft pürieren. Durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. 4-5 EL des Himbeerpürees aufkochen, ausgedrückte Gelatine zugeben und darin auflösen. Masse zum restlichen Püree geben und verrühren. Quark hinzugeben. Rahm steif schlagen und unter die Crème rühren.