

REZEPT VON ALEXANDRE

Sendung vom 3.1.2015

Lachs-Crêpe Röllchen mit Frischkäsefüllung auf einem Rucolabett an Balsamico-Sauce

Pouletbrust an Senfsauce mit Süsskartoffelpüree Bohnen im Speckmantel

Orangen-Lavendel-Parfait

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: LACHS-CRÊPE RÖLLCHEN MIT FRISCHKÄSEFÜLLUNG AUF EINEM RUCOLABETT AN BALSAMICO-SAUCE

Crêpe

125 g Mehl
2 Eier
1 Prise Salz
1 TL Rum
350 ml Milch
ein wenig Dill, gehackt

Mehl und Salz vermengen, die Eier dazugeben und etwas vermischen. Die Milch, den Rum und den Dill dazugeben und gut verrühren. Alles 30 Minuten ruhen lassen.

Eine Pfanne erhitzen und mit Hilfe eines Küchenpapiers die Pfanne mit Pflanzenöl einfetten – vom Herd nehmen. Die Crêpemischung nochmals verrühren und mit einer Kelle die gewünschte Flüssigkeit in der Pfanne verteilen. Je weniger Flüssigkeit desto dünner die Crêpe. Nach 1 bis 2 Minuten löst sich die Crêpe vom Pfannenboden. Die Crêpe ist fertig.

Füllung

geräucherter Lachs
Frischkäse mit Meerrettich

Frischkäse auf die Crêpe streichen, den Lachs darauf scheibenweise verteilen und wie ein Sushi zusammenrollen.

Rucola mit Balsamicosauce

Rucola für 4 Personen – waschen und trocken tupfen.

Balsamicosauce

12 EL Olivenöl
6 EL Balsamico
2 EL Honig
2 EL Dijonsenf

Olivenöl und Balsamico verrühren, den Honig und den Senf dazugeben, alle Zutaten gut verrühren. 3/4 der Sauce zum Salat geben, gut vermengen und eine Handvoll Rucola auf einen Teller mittig legen.

Bei der Lachs-Crêpe die Enden abschneiden, und die Rollen halbieren – anrichten und servieren.



HAUPTGANG: POULETBRUST AN SENFSAUCE MIT SÜSSKARTOFFELPÜREE UND BOHNEN IM SPECKMANTEL

Pouletbrust

4 Pouletbrüste
Pflanzenöl
Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 140 °C vorheizen. Wenig Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Poulet auf beiden Seiten würzen und kurz scharf anbraten. Für 20 Minuten im Ofen garen. Die Pfanne mit dem Bratensatz für die Sauce verwenden.

Senfsauce

1 Schalotte
100 ml Geflügelbrühe
50 ml Weisswein
100 ml Sahne
2 EL Senf
Salz & Pfeffer
etwas Butter

Butter in der Fleischpfanne zum Schmelzen bringen. Die fein gehackte Schalotte dazu geben und 2 – 3 Minuten glasig dünsten. Anschliessend mit Weisswein ablöschen, reduzieren lassen und die Brühe dazu geben.

Die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren. Die Schalotten kommen dadurch weg. Die Flüssigkeit wieder in die Pfanne geben, ein paar Minuten leicht reduzieren lassen. Jetzt die Sahne dazugeben und gut verrühren. Den Senf dazu geben, erneut gut verrühren und würzen.

Bohnen

je 10 Bohnen / Person
Pflanzenöl
8 Speckscheiben
Salz

Bei den Bohnen die Enden abschneiden (jede Bohne die gleiche Länge), 3 Minuten in gesalzenem, kochendem Wasser blanchieren, im Eiswasser abschrecken, abtupfen und je 5 Bohnen mit einer Specktranche umwickeln.

Die Bohnen in etwas Pflanzenöl auf allen Seiten anbraten und pfeffern.



Süsskartoffelpüree

2 grosse Süsskartoffeln
80 ml Sahne
Muskatnuss
Salz & Pfeffer

In der Zwischenzeit die Süsskartoffeln schälen und in Würfel schneiden, in gesalzenem Wasser ca. 10 – 12 Minuten weichkochen. Süsskartoffeln eine Minute ausdämpfen lassen und in einen Behälter geben. Salz, Pfeffer, eine Prise Muskatnuss und die Sahne dazugeben und mit einem Pürierstab pürieren.

Anrichten

Mit einem befeuchtetem Suppenlöffel ein Löffel Püree auf einen Teller geben und mit dem Löffel das Püree auf dem Teller verstreichen. Das Poulet in 3 Stücke schneiden, auf das Püree verteilen. Die Bohnen im Speckmantel anrichten (zwei Bohnenbündel pro Person). Dann etwas Sauce rund um das Essen verteilen.



DESSERT: ORANGEN LAVENDEL PARFAIT

90 ml Orangensaft
70 g Zucker
Zesten einer Orange
3 Eigelbe
100 ml Sahne
50 ml Cointreau
15 g Lavendelblüten

Die Sahne und die Lavendelblüten in einen Topf geben, einmal kurz aufkochen, vom Herd nehmen und für 20 Minuten ziehen lassen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Orangensaft, Zucker und die Orangenzesten in einen Topf geben und bis maximal 105°C erhitzen. Zu einem Sirup werden lassen.

In der Zwischenzeit die Eigelbe in einen Topf geben und mit einem Schneebesen vermengen. Nach und nach unter ständigem rühren den Sirup hinein giessen und auf höchster Stufe 5 Minuten aufschlagen.

Die Sahne aus dem Kühlschrank nehmen und durch ein Sieb passieren, damit die Lavendelblüten entfernt werden. Die Sahne leicht und locker aufschlagen. Zuerst die Ei-Orangensirup-Mischung unterheben und zum Schluss den Cointreau.

Anschliessend das Orangen Lavendel Parfait in kleine Dessertformen giessen und für mindestens drei Stunden in den Tiefkühler stellen. Es können gegebenenfalls auch Servierringe für das Parfait genommen werden. Hier müssen die Servierringe nach drei Stunden aus dem Tiefkühler genommen werden. Mit der Hand die Servierringe nur kurz aufwärmen, so lassen sich die Servierringe einfacher entfernen.

Zur Deko können kurz vor dem Servieren hauchdünne Orangenzesten auf das Parfait gelegt werden.

Das Dessert mit etwas Puderzucker bestreuen.