

REZEPT VON MAI
Sendung vom 15.03.2025

Mandarinen-Karotten Suppe

* * *

Kalbsfleischvögel an einer Pilzrahmsauce und Kartoffelstock

* * *

Zitronen-Tarte

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: MANDARINEN-KAROTTEN SUPPE

500 g Rüebli
200 g Zwiebeln
20 g Ingwer
2 EL Olivenöl
20 g Butter
500 g Mandarinen
5 dl Wasser
4 dl Kokosmilch
Salz, Pfeffer

Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Rüebli und Zwiebeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ingwer schälen und grob hacken. Mit den Rüebli und Zwiebeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mischen. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten weich garen. Inzwischen Butter in einer grossen hohen Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren bräunen. Mandarinschalen fein dazureiben.

Die Mandarinen auspressen. Den Saft, Wasser und Kokosmilch zur Butter geben und aufkochen. Gemüse begeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Suppe durch ein feines Sieb giessen, zurückbleibende Reste gut ausdrücken. Die Suppe mit Salz abschmecken und Pfeffer abschmecken.



HAUPTGANG: KALBSFLEISCHVÖGEL AN EINER PILZRAHMSAUCE UND KARTOFFELSTOCK

Kalbsfleischvögel

- 1 Zwiebel
- 0.25 Bund Peterli
- 1 Rüebli
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 80 g Kalbsbrät
- 8 Kalbsschnitzel
- 150 g Bratspeck
- 1 EL Bratbutter
- 4 dl Wasser
- 5 TL Bratensauce (Instant-Granulat)

Die Zwiebel und Peterli hacken. Rüebli fein raffeln. Alles mit Hackfleisch und Brät verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel zwischen Klarsichtfolie flachklopfen. Schnitzel auslegen und jeweils eine Specktranche quer darauflegen, restlichen Speck beiseitestellen. Füllung darauf verteilen und etwas zusammendrücken, Speck darüber einschlagen. Schnitzel einrollen. Mit Zahnstochern fixieren oder mit Küchenschnur festbinden. Fleischvögel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne in Bratbutter rundum gut anbraten. Mit Wasser ablöschen, die Hälfte der Bratensauce dazurühren. Fleischvögel zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten schmoren lassen. Sauce mit restlichem Saucen-Granulat abbinden, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Pilzrahmsauce

- 800 g gemischte Pilze, in Scheiben
- Etwas Bratbutter
- 1 Schalotte, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Saucenhalbrahm
- Salz, Pfeffer

Pilze portionsweise in der Bratbutter anbraten, herausnehmen. Schalotte und Knoblauch andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und etwas einkochen lassen. Bouillon und Saucenhalbrahm dazugiessen, einkochen lassen. Die Pilze beifügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kartoffelstock

1 kg mehligkochende Kartoffeln, in Stücken

2 dl Milch

30 g Butter

1 TL Salz

Muskatnuss

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20-25 Minuten weichkochen. Abgiessen und vollständig abtropfen lassen. Milch, Butter und Salz in die noch heisse Pfanne geben, bei geringer Temperatur warmhalten. Kartoffeln durch eine Presse treiben oder mit einem Stampfer fein zerdrücken. Kräftig mit der Milch-Buttermischung verrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.



DESSERT: ZITRONEN-TARTE

1 rund ausgewallter Mürbeteig
3 Zitronen, abgeriebene Schale davon
2 dl Zitronensaft
100 g Saurer Halbrahm
40 g Speisestärke
300 g Zucker
3 Eigelb
1 Ei
150 g Butter

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Teig mitsamt Backpapier in die Form legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im unteren Teil des vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen. Zitronenschale und Zitronensaft, Saurer Halbrahm und Speisestärke unter Rühren aufkochen. Zucker mit Eigelb und Ei in einer Schüssel gut verrühren. Heisse Zitronen-Halbrahm-Mischung durch ein Sieb zur Zucker-Eimasse giessen. In die Pfanne zurückgeben. Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Sobald die Crème dick wird, von der Platte nehmen und eine halbe Minute weiterrühren. Butter in Stücken zur Masse geben, so lange rühren, bis sie geschmolzen ist. Mischung auf den Teigboden geben und ca. 1.5 Stunden kühlstellen.