

## REZEPT VON MASIS

Sendung vom 24.09.2022

### Taboulé-Salat

\* \* \*

### Lammkoteletts auf Spargeln Safran-Risotto

\* \* \*

### Cheesecake mit Orange

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## VORSPEISE: TABOULÉ-SALAT

### **Taboulé-Salat**

250 g Taboulé

2.5 dl Wasser

0.5 EL Olivenöl

0.5 TL Salz

2 Bio-Zitrone (Saft davon)

2 Bundzwiebeln mit dem Grün

2 Tomaten

1 Bund glattblättrige Petersilie

2 Grüne Peperoni, nicht scharf

Olivenöl, Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Wasser mit dem Taboulé aufkochen, Öl, Salz und Zitronensaft dazugeben, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, ca. 5 Min. stehen lassen, abtropfen, etwas abkühlen.

Restliche Zutaten untermischen, zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.



## HAUPTGANG: LAMMKOTELETTES AUF SPARGELN MIT SAFRAN RISOTTO

### Lammkoteletts

Mit Marinade aus Rindsbouillon, Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Olivenöl.

- 1 Bouillon-Würfel (Rind), fein zerbröseln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin, fein geschnitten
- 1 TL Thymian, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 800 g Lammkotelett

Bouillon und alle Zutaten bis und mit Knoblauch gut verrühren. Koteletts damit bestreichen, ca. 30 Minuten marinieren. Eine Bratpfanne heiss werden lassen, Koteletts bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Minuten braten. Grillieren: Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Koteletts über mittelstarker Glut/auf mittlerer Stufe (ca. 180°) beidseitig je ca. 3 Min. grillieren.

### Safran-Risotto

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Risottoreis
- 2 Briefchen Safran
- 4 dl Weisswein
- 1 l Gemüsebouillon, heiss
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Risotto und Safran begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Die Hälfte des Weins dazugiessen, vollständig einkochen, restlichen Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.

Käse und Öl unter den Reis mischen, würzen.

### Spargeln

Den gewaschenen grünen Spargel (ca. 400 g) im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Salzwasser zum Kochen bringen. Spargel mit den Köpfen nach oben hineingeben, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker und 0.5 TL Öl hinzufügen. Den Spargel ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschliessend rausnehmen, abtropfen lassen und servieren.



## DESSERT: CHEESECAKE MIT ORANGE

1 Bio-Orange, in ca. 5 mm dicken Scheiben  
50 g Rohzucker  
220 g harte Amaretti  
75 g Butter, flüssig, abgekühlt  
100 g Orangenkonfitüre  
200 g Doppelrahm-Frischkäse (z. B. Gala)  
250 g Halbfettquark  
3 Eier  
125 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale  
50 g Mehl

Orangenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, Rohzucker darüberstreuen.

Karamellisieren: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auskühlen.  
Amaretti in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerstoßen, mit der Butter mischen, auf dem vorbereiteten Formenboden verteilen, gut andrücken. Konfitüre darauf verteilen.

Frischkäse mit allen restlichen Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren, auf den Boden verteilen.  
Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens. Anschliessend im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Min. abkühlen, dabei die Ofentür mit einem Kochlöffel einen Spalt breit offen halten. Herausnehmen, mit einem Spachtel am Rand lösen, aus der Form heben, auf einem Gitter auskühlen. Mit den Orangenscheiben verzieren.