

## REZEPT VON ANTONIO

Sendung vom 31.10.2020

### **Broccoli-Suppe mit Mascarpone und Pesto-Crostini**

\* \* \*

### **Rindsbraten mit Honig Safran-Risotto**

\* \* \*

### **Veganer Schoggikuchen mit Avocado Saisonales Früchte-Bouquet**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## **VORSPEISE: BROCCOLI-SUPPE MIT MASCARPONE UND PESTO-CROSTINI**

### **Broccoli-Suppe**

150 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
500 g Broccoli  
7.5 dl selbstgemachte Bouillon  
100 g Mascarpone  
Salz  
Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch im Öl anbraten. Broccoli begeben und für 3 Minuten mitbraten. Bouillon beifügen und für 20 Minuten köcheln lassen. 10 Minuten abkühlen lassen, alles mixen, Mascarpone dazu geben und weiter mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

### **Pesto**

40 g Pinienkerne  
50 g Basilikumblätter  
2 Knoblauchzehen  
0.5 TL grobes Meersalz  
1.2 dl natives Olivenöl  
50 g frische geriebener Parmesan

Pinienkerne leicht anrösten. Basilikum, Knoblauch und Salz zusammen mit den angerösteten Pinienkerne mischen und zusammen in den Mixer geben. Parmesan darunter mischen und Pesto in ein hohes, schlankes Gefäß geben und mit Olivenöl auffüllen. Bei Bedarf nochmals mixen.



## **HAUPTGANG: RINDSBRATEN MIT HONIG UND SAFRAN-RISOTTO**

### **Rindsbraten**

Honig  
1.2 kg Rindsbraten  
Gemüse  
Salz  
Pfeffer

Ab Vorabend mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und im Kühlschrank ziehen lassen. Anschliessend auf allen Seiten scharf anbraten. Nach Belieben Gemüse und etwas Bouillon für den Geschmack begeben. In der unteren Hälfte des auf 180°C vorgeheizten Ofens zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

### **Safran-Risotto**

240 g Risotto-Reis  
100 g Butter  
1 Schalotte  
Weisswein  
1.5 l Bouillon  
2 g Safran  
40 g Parmigiano Reggiano  
Salz  
Weisser Pfeffer

Schalotte hacken und mit Butter glasig braten. Den Reis begeben und ebenfalls glasig anbraten. Mit Weisswein ablöschen, nach und nach Bouillon begeben. Safran hinzugeben und unter ständigem Rühren gar kochen. Vom Herd nehmen, kurz ruhen lassen und Parmesan begeben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



## DESSERT: VEGANER SCHOGGIKUCHEN MIT AVOCADO UND SAISONALEM FRÜCHTE-BOUQUET

### Veganer Schoggi-Avocado-Kuchen

250 g Mehl  
100 g gemahlene Mandeln  
150 g Rohrzucker  
50 g Kakaopulver  
1 TL Backpulver  
1 TL Backnatron  
0.5 TL Salz  
2 EL Apfelessig  
0.5 dl Pflanzenöl  
2 dl Mandelmilch  
0.5 dl Sprudelwasser  
2 Avocados  
0.5 TL Zitronensaft  
0.5 TL Vanilleextrakt  
250 g Puderzucker  
50 g gehackte Pistazien

Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl, gemahlene Mandeln, Rohrzucker, Kakaopulver, Backpulver, Backnatron, die Hälfte des Salzes, Apfelessig, Pflanzenöl, Mandelmilch und Sprudelwasser in eine grosse Schüssel geben. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Zur Schüssel geben und alle Zutaten mit einem Schwingbesen zu einem glatten Teig vermengen. Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig in die Springform füllen und bei 180°C ca. 45 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in die Mitte des Teiges gestochen und ohne Teigreste entnommen werden kann. Kuchen aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die restliche Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Vanilleextrakt, restliches Salz und Puderzucker dazugeben und zu einem glatten Zuckerguss vermengen. Im Kühlschrank ruhen lassen, bis der Kuchen abgekühlt ist. Anschliessend gleichmässig über dem Kuchen verteilen und mit gehackten Pistazien bestreuen.