

REZEPT VON SENAD

Sendung vom 31.08.2024

Lasagnes Schiffchen mit Ziegenfrischkäse

* * *

Kalbskotelette mit Kräuteröl vom Ahornbrett mit Aprikosenketchup Kartoffelblumenkohlofengemüse

* * *

Fruchtiges Frisches Zitronensorbet

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: LASAGNESCHIFFCHEN MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

6 Lasagneblätter
250 g Ziegenfrischkäse
1 Tomate
12 Oliven
3 Eier
1 TL Rosmarin
½ TL Honig

Lasagneblätter in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgiessen und gut abtropfen lassen. Etwas auskühlen lassen, dann halbieren und in die Vertiefungen eines Muffinsblech drücken.
Tomate waschen, Strunk entfernen und in 12 dünne Scheiben scheiden. Oliven würfeln. Ziegenfrischkäse und Eier cremig verrühren. In jedes Muffinförmchen eine Scheibe Tomate legen. Mit etwas Rosmarin bestreuen. Olivenwürfel darüber verteilen und mit der Ziegenfrischkäsecrème bedecken. Ganz leicht mit Honig beträufeln. Im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene bei 160° C Ober-/Unterhitze ungefähr 10-15 Minuten aufbacken.



HAUPTGANG: KALBSKOTELETTE MIT KRÄUTERÖL VOM AHORNBRETT MIT APRIKOSENKETCHUP, KARTOFFELBLUMENKOHLOFENGEMÜSE

Kalbskotelette mit Kräuteröl vom Ahornbrett

- 4 Kalbskoteletts
- 1 Bund Kräuter (Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Räucherbretter aus Ahornholz
- Salz, Pfeffer

Räucherbretter 2 Stunden in kaltem Wasser einlegen.

Kräuter fein hacken und mit dem Öl mischen. Die Koteletts damit einstreichen. Zugedeckt 1 Stunde marinieren lassen.

Den Grill für indirekte mittlere Hitze (180-200° C) einheizen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Koteletts auf die vorbereiteten Räucherbretter legen und bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten grillieren. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Aprikosenketchup

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 200 g Tomaten
- 400 g Aprikosen
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoncini
- 2 EL Currypulver
- 60 g Zucker
- 1 TL Salz
- 1 dl Gemüsebouillon
- ½ dl Apfelessig

Die Tomaten würfeln. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und ebenfalls in Würfeln schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Peperoncini halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne alle vorbereiteten Zutaten im Öl andünsten. Curry, Zucker, Salz und Bouillon beifügen und alles zugedeckt 20 Minuten weichkochen. Zuletzt den Essig beifügen und die Sauce im Mixer fein pürieren. Abkühlen lassen.



Kartoffelblumenkohlofengemüse

600 g Kartoffeln

2 EL Rapsöl

1 TL Paprikapulver

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Korianderpulver

600 g Blumenkohl

Salz, Pfeffer

Kartoffeln in Schnitze schneiden und auf ein Blech geben. Rapsöl, Paprika-, Knoblauch- und Korianderpulver, Salz und Pfeffer darüber geben und mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C Unter-/Oberhitze 45 Minuten backen.

Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Nach 15 Minuten Backzeit den Blumenkohl beifügen und alles nochmals mischen.



DESSERT: FRUCHTIGES FRISCHES ZITRONENSORBET

4 Bio-Zitronen
2 dl Wasser
75 g Puderzucker
½ dl Holunderblütensirup
2 frische Eiweisse
1 Prise Salz
25 g Puderzucker

Von zwei Zitronen die Schale in eine weite Chromstahlschüssel reiben. Von allen Zitronen den Saft dazu pressen. Wasser, Puderzucker und Sirup begeben, verrühren, zugedeckt ca. 1 Stunde anfrieren. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, Puderzucker begeben, kurz weiterschlagen. Eischnee sorgfältig unter das angefrorene Zitronenwasser ziehen. Zugedeckt ca. 3 Stunden gefrieren, dabei 2-3 mal durchrühren.