

REZEPT VON GIOVANNI

Sendung vom 18.04.2020

Dreierlei Broccoli-Variationen

* * *

Risotto mit Scampi gebackener Lachs mit Zitronenkruste

* * *

Verstecktes Joghurtglacé mit frischen Früchten

Vorspeise

Hauptgang

Dessert





VORSPEISE: DREIERLEI BROCCOLI-VARIATIONEN

Broccoli Pastete

300 g Broccoli
150 g Ricotta
1 Ei
4 EL geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer
1 EL Trüffelpaste
Mandelsplitter

Den Broccoli kochen und mit allen Zutaten ausser den Mandelsplittern mixen. Masse in eine vorgefettete Muffin-Form giessen. Im Backofen bei 220°C für 15 Minuten backen, kurz abkühlen lassen und stürzen. Mit leicht gerösteten Mandelsplittern garnieren.

Broccoli Frittata

Speckwürfeli
1 Zwiebel
Olivenöl
300 g Broccoli
5 Eier
2 EL geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

Speckwürfeli und fein gehackte Zwiebel in Olivenöl kurz anschwitzen. Broccoli kochen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Mit allen Zutaten vermengen und in der Pfanne ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Stürzen und auf der anderen Seite nochmals 2 Minuten bei niedriger Hitze fertig braten.



HAUPTGANG: RISOTTO MIT SCAMPI UND GEBACKENER LACHS MIT ZITRONENKRUSTE

Gebackener Lachs mit Zitronenkruste

Frisches Lachsfilet
2 EL Olivenöl
200 g grobes Paniermehl
0.5 Zitrone, Schale
1 Spritzer Zitronensaft
Frischer Dill
Frische Petersilie
Frischer Koriander
Schnittlauch
Salz
weisser Pfeffer

Lachsfilet mit etwas Olivenöl, Salz und weissem Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und über den Lachs streuen. Ca. 16 Minuten im auf 220°C vorgeheizten Backofen backen.

Risotto mit Scampi

1 kg Scampi
Zwiebeln
Karotten
Sellerie
350 g San Andrea Risotto
2 dl Weisswein
50 g Butter
Petersilie

Scampi vor dem kochen schälen und unter kaltem Wasser reinigen. Die Schalen und Köpfe der Scampi mit dem Gemüse kurz mit etwas Olivenöl anbraten und mit heissem Wasser ablöschen. 4 Stunden bei niedriger Temperatur auskochen und abgiessen. Den Reis kurz in Olivenöl anschwitzen und mit Weisswein ablöschen. Die Fischbrühe immer wieder nachgiessen, so dass der Reis immer mit Flüssigkeit überdeckt ist. Nach ca. 15 Minuten vom Herd nehmen und mit etwas Butter und frischer Petersilie verfeinern und servieren.



DESSERT: VERSTECKTES JOGHURTGLACÉ MIT FRISCHEN FRÜCHTEN

Joghurtglacé

400 g Naturjoghurt
120 g Puderzucker
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
200 g Rahm

Naturjoghurt mit Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren. Rahm leicht cremig schlagen und unter die Joghurtmasse heben. Die Eismasse in die Eismaschine geben und in 30 bis 45 Minuten cremig fest frieren lassen. Joghurteis sofort servieren oder in eine Gefrierbox mit Deckel füllen und ins Tiefkühlfach stellen.

Schokoladenkugel

100 g Schokoladen-Kuvertüre pro Kugel
Plastikkugeln halbbierbar, Ø 10 cm, aus der Bastelabteilung

2/3 der Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Anschliessend die restliche Kuvertüre begeben und mischen, bis auch diese flüssig ist. Die Temperatur muss bei ca. 30°C liegen. Die Kugel anschliessend mit der flüssigen Kuvertüre befüllen, die Kugel schliessen und allenfalls mit Tesa-Band zukleben. Die Kugel drehen, bis die Schokolade gleichmässig an der Kugelwand verteilt ist. Für eine Stunde ins Gefrierfach geben und alle 2 bis 3 Minuten drehen. Sobald die Schokolade komplett gefroren ist, aus dem Gefrierfach nehmen und die Plastikkugel vorsichtig öffnen.

Schokoladenkugel mit Glacé befüllen:

Auf einem Teller eine Glacé-Kugel platzieren. Die Schokoladenkugel kurz auf einer Seite in eine heisse Bratpfanne geben, damit unten eine Öffnung entsteht. Die Schokoladenkugel über die Glacé-Kugel setzen, mit frischen Früchten dekorieren sofort servieren.