

REZEPT VON SOFIA

Sendung vom 13.11.2021

Rüebli-Ingwer-Suppe Pouletspiess

* * *

Kalbsbraten Saisongemüse Steinpilz-Risotto

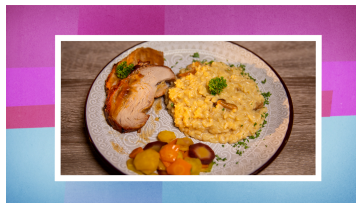
* * *

Crêpes mit Vanilleglacé, Beeren und Passionsfrucht

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: RÜEBLI-INGWER-SUPPE MIT EINEM POULET-SPIESSLI

Rüebli-Ingwer-Suppe (für 4 Personen)

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebeln, grob gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Ca. 2.5 cm Ingwer, fein gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 300g Rüebli in groben Stücken
- 9.5 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Zitronensaft

Das Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch, Ingwer und Kurkuma dazugeben und ca. 1 Min. mitdünsten. Rüebli begeben und ca. 2 Min. fertigdünsten. Nun die Bouillon dazugliessen und die Suppe ca. 20 Min. lang köcheln, bis die Rüebli weich sind. Alles fein pürieren und am Schluss den Zitronensaft unterrühren.

Poulet-Spiessli

- 3 Pouletbrüstli à ca. 150g
- $\frac{3}{4}$ Orange, Saft und Abrieb davon
- etwas getrocknete Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 2 EL Honig
- 1 TL Sojasauce
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Die Pouletbrüstli gut abspülen und der Länge nach in ca. 0.5 – 1 cm breite Streifen schneiden.

Für die Marinade den Saft und Abrieb der Orange, den Knoblauch, die getrockneten Chiliflocken, Honig, Sojasauce, Prise Salz und Olivenöl sehr gut vermengen. Dann die Pouletstreifen gut mit der Marinade vermengen und für ein paar Stunden darin ziehen lassen.

Nun die Pouletstreifen auf Holzspiesse aufziehen und scharf anbraten. Die Spiesse zum Servieren auf die Suppenschalen legen.



HAUPTGANG: KALBSBRATEN MIT SAISONGEMÜSE UND STEINPILZ-RISOTTO

Kalbsbraten

1 kg Kalbsbraten (Nuss)
500g Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Salbei
2 Lorbeerblätter
Salz & Pfeffer

Sauce

1 EL Mehl
2 EL Bratbutter
2dl Kalbsfond
2 dl Weisswein
2 dl weisser Portwein
1 Bund Peterli glatt
2 EL Senf

Die Schalotten in grobe Stücke schneiden und den Knoblauch in Streifen schneiden. Aus dem Thymian, Rosmarin, Salbei und Lorbeer ein Sträusschen binden.

Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz & Pfeffer allen Seiten einreiben. In einem Bräter von allen Seiten rundherum scharf anbraten. Wenn das Fleisch eine schöne Kruste hat, die Schalotten, den Knoblauch und das Kräuter-Sträusschen dazugeben und mitdünsten.

Das Fleisch, die Schalotten, den Knoblauch und das Kräuter-Sträusschen aus dem Bräter nehmen und in diesem die Sauce ansetzen: Das Mehl in der Bratbutter rösten und mit dem Kalbsfond, Weisswein, weissem Portwein ablöschen und gut umrühren. Dann den Peterli und Senf dazugeben und nochmals gut verrühren.

Nun das Ganze zurück in den Bräter geben und zugedeckt für ca. 1.5h bei 180°C im Backofen garen lassen.



Steinpilz-Risotto

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Butter
300g Risottoreis
3 dl Weisswein
1 l heisse Gemüsebouillon
300 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht
Parmesan und Rahm nach Geschmack
2 EL Butter
Salz & Pfeffer
Peterli nach Geschmack

Die Zwiebel, die Knoblauchzehen feinhacken. Die eingeweichten Steinpilze bei Bedarf grob hacken. In der Butter andünsten und den Risottoreis dazugeben, bis dieser glasig ist. Mit Weisswein ablöschen und nach und nach die heisse Bouillon dazugeben (sodass der Reis immer gut gedeckt ist). Wenn das Risotto sämig ist, Parmesan, Rahm und evtl. noch etwas Butter untermischen, mit Salz & Pfeffer würzen und beim Anrichten den gehackten Peterli darüber streuen.

Saisongemüse nach Wahl dazu servieren.



DESSERT: CRÊPES MIT VANILLEGLACÉ, BEEREN UND PASSIONSFRUCHT

Crêpes (für 4 Personen)

125 g Weizenmehl
50 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
125 ml Milch
125 ml Wasser
1 EL Öl
Butter

Das Mehl mit dem Zucker und der Prise Salz vermengen. Die Eier unterrühren und nach und nach Wasser, Milch und Öl zufügen. Dabei achten, dass es keine „Klumpchen“ gibt. Den Teig ca. 1 Stunde ruhen lassen. Danach eine Pfanne von ca. 20cm Durchmesser mit Butter bepinseln und aus dem Teig 4 Crêpes ausbacken.

Vanilleglacé

3 dl Rahm
2 dl Milch
1 Vanilleschote
4 Eigelbe
75g Zucker

Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Die Vanilleschote Beiseite legen. Nun in einer Schüssel die Eigelbe, das Vanillemark und den Zucker schaumig rühren.

In einem Topf die Milch und den Rahm zusammen mit der Vanilleschote aufkochen. Die Vanilleschote entfernen und die Flüssigkeit zur Eiermasse geben und über einem Wasserbad schaumig rühren. Das Ganze in eine Eismaschine geben.

Beeren

gemischte Beeren TK
etwas Puderzucker

Ein Teil der Beeren mit Puderzucker erhitzen. Einige Beeren nur auftauen und zur Deko mit Puderzucker bestreuen. Die anderen Beeren mit Sauce auf die Crêpes drapieren.