

REZEPT VON MARKUS

Sendung vom 14.03.2020

Frisches Mango-Avocado-Türmchen mit Datteln im Speckmantel

* * *

Rindsfilet an Rotweinsauce Selbstgemachte Spätzli Honig-Glasierte Karotten

* * *

Marroni-Parfait mit warmem Apfelkompott

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



VORSPEISE: FRISCHES MANGO-AVOCADO-TÜRMCHEN MIT DATTELN IM SPECKMANTEL

Mango-Avocado-Türmchen

3 reife Avocados
2 Limetten
2 Büffelmozzarellas
2 Mangos
2 dl frisch gepresster Orangensaft
Salz
Pfeffer
0.5 Chilischoten
4 EL Olivenöl
1.5 EL Honig
Ingwer
Fleur de Sel
Kresse oder Zwiebelsprossen

Avocado halbieren und Fruchtfleisch, Büffelmozzarella und Mango in 1 cm grosse Würfel schneiden. Avocado-Würfel sofort mit dem Saft einer Limette beträufeln. Für die Vinaigrette den Orangensaft etwas einkochen lassen, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl, Honig, etwas geriebenem Ingwer und dem Saft der anderen Limette schnell verquirlen. Zum Anrichten einen Metallring auf einen Teller setzen und jeweils eine Lage Avocado, 1 Prise Fleur de Sel, Mozzarella und Mango-Würfel aufschichten. Leicht andrücken und mit der Vinaigrette beträufeln. Ring abziehen und mit Kresse oder Zwiebelsprossen dekorieren.

Datteln im Speckmantel

10 entsteinte Datteln
10 Specktranchen

Datteln mit Speck umwickeln und in der Bratpfanne goldbraun braten.



HAUPTGANG: RINDSFILET AN ROTWEINSAUCE MIT SELBSTGEMACHTEN SPÄTZLI UND HONIG-GLASIERTE KAROTTEN

Rindsfilet an Rotweinsauce

1 kg Rindsfilet
5 dl Rotwein
3 dl Kalbs-Fond
Butter
Salz
Pfeffer

Fleisch 1 Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen und falls nötig parieren. Für 5 bis 6 Minuten scharf anbraten und anschliessend bei 80°C ca. 2 Stunden im Ofen niedergaren (Kerntemperatur 55°C). Den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen und den Fond beifügen. Aufkochen und bei kleiner Flamme auf die Hälfte einreduzieren lassen. Mit der kalten Butter abbinden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Spätzli

3 Eier
1.5 dl Milchwasser
300 g Spätzli-Mehl
1 TL Salz
1 Brief Safran
wenig Butter

Alle Zutaten miteinander vermischen und zu einem geschmeidigen Teig rühren. In einem grossen Topf Salzwasser zum Sieden bringen und den Teig durch ein Spätzlisieb streichen. Sobald die Spätzli an die Oberfläche kommen, mit einer Schaumkehle herausheben und in eine Gratinform geben. Wenig Butterflocken darüber verteilen, damit die Spätzli nicht verkleben. Nach Belieben direkt servieren oder in einer Bratpfanne mit Butter anbraten.



Honig-Glasierte Karotten

1 kg Karotten
3 EL flüssiger Honig
3 dl Bouillon
Salz

Karotten schälen und in Stücke schneiden. In einer weiten Pfanne mit Butter anziehen, würzen und mit Honig beträufeln. Mit Bouillon ablöschen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Bevor sie richtig gar sind aus der Pfanne nehmen und den Sud einkochen bis er eindickt. Karotten wieder in den Sirup geben und in der Pfanne schwenken bis sie richtig heiss sind.



DESSERT: MARRONI-PARFAIT MIT WARMEM APFELKOMPOTT

Marroni-Parfait

1 Ei
1 Prise Salz
50 g Zucker
1 TL Vanillezucker
110 g Marronipüree
1.5 dl Rahm
Dunkle Kuvertüre

Eiweiss mit dem Salz steifschlagen. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen bis die Masse glänzt. Eigelb, Vanillezucker und Marronipüree darunter rühren. Rahm steifschlagen und sorgfältig darunterziehen. Die Masse in der Glacemaschine 30 Minuten rühren lassen, in die gewünschte Form abfüllen und in den Tiefkühler geben. Alternativ kann die Masse direkt in die Form gefüllt und für mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, tiefgekühlt werden. Die Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen. Ein Brett oder Teller mit Backpapier belegen, Parfait aus der Form stürzen und mit der Kuvertüre verzieren. Parfait bis 15 Minuten vor dem Servieren wieder in den Tiefkühler geben.

Apfelkompott

3 EL Zucker
2 dl Wasser
Calvados
1.5 EL Zitronensaft
2 Äpfel

Zucker in grosser, flacher Pfanne schmelzen bis er hellbraun ist. Mit Wasser ablöschen. Zitronensaft und nach Belieben Calvados beifügen und wenig einkochen lassen. Äpfel entkernen und in 4 mm dicke Scheiben hobeln. Beidseitig im entstandenen Sud dünsten. Sofort servieren oder zum Warmhalten in den Ofen geben.



Zimt-Rahm

2 dl Rahm
0.5 EL Puderzucker
0.5 TL Zimt

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zusammen steif schlagen.

Körbchen

100 g Mehl
100 g Zucker
Salz
1 dl Rahm
1 dl Weisswein oder Calvados
Dunkle Kuvertüre

Alle Zutaten zu einem homogenen Teig mischen. Wenig Teig auf ein gefettetes Bricelets-Eisen geben und 30 Sekunden backen. Sofort über eine Becher-Form legen und abkühlen lassen. Den Körbchenboden in die flüssige Kuvertüre tauchen und trocknen lassen.