

Kochkurs am Donnerstag, 29. Juni 2017

Freundeskreis Carnac

Menue

Ziegenkäsetaler unter der Honig-Nuss-Kruste

Fruchtiger Sommersalat mit gebackenem Tintenfisch

Hähnchenbrust an Fenchelsalat, Baguette

Nougatmousse mit Ingwerkirschen

Fruchtiger Sommersalat mit gebackenem Tintenfisch

Zutaten für 4 Portionen

4	EL	Olivenöl
3	Zweige	Rosmarin
3	EL	weißer Balsamico
1	TL	Dijon-Senf
		Salz, Pfeffer, Zucker

Für den Salat:

4		Aprikosen oder Pfirsiche
1		rosa Grapefruit
150-200	g	gemischer Blatt-/Pflücksalat essbare Blüten (z.B. Gänseblüm- chen, Hornveilchen...)

Für den Tintenfisch:

160	g	Mehl
1	TL	Meersalz
2	TL	Backpulver
180	ml	kaltes Wasser
300-400	g	Tintenfischtuben (Sepia) Frittieröl

Zubereitung

Olivenöl mit den Rosmarinzweigen und dem Salz darin in einem Topf erwärmen. Vom Herd nehmen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Dann mit Balsamico, und Salz, Pfeffer, Senf zu einer Vinaigrette verrühren.

Aprikosen/Pfirsiche waschen, halbieren, Kerne entfernen, in Spalten schneiden. Grapefruits schälen und in dünne Scheiben schneiden oder filetieren, Kerne dabei entfernen. Salat und evtl. Blüten verlesen, waschen, trocken schütteln.

Mehl, Meersalz und Backpulver mit ca. 180 ml eiskaltem Wasser zu einem glatten Teig rühren. Tintenfisch-Tuben in Ringe schneiden, mit Küchenpapier trocken tupfen. Frittieröl in einem Topf auf ca. 160 Grad erhitzen. Die Tintenlischringe portionsweise durch den Teig ziehen und nacheinander im heißen Öl knusprig frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Aprikosen/Pfirsiche, Grapefruits, Kräutersalat und Blüten auf Teller verteilen, mit Rosmarinöl beträufeln. Salat mit den knusprigen Tintenfischringen servieren.

Nougatmousse mit Ingwer-Kirschen

Zutaten für 4 Portionen

2	Blatt	Gelatine
100	g	Nougat
1	EL	Kakaopulver
300	g	Schlagsahne
1		Ei
2		Eigelb
2 1/2	EL	Zucker
		Kirschlikör
250	g	entsteinte Kirschen
30	g	kandierter Ingwer
250	ml	Rotwein
2	TL	Speisestärke
		Schokoladenraspel
		Minze zum Garnieren

Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
Nougat über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Kakaopulver unterrühren. Sahne steif schlagen.

Ei mit Eigelben und 1 TL Zucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen.

Gelatine gut ausdrücken, in der Eimasse auflösen, Creme dabei weiterschlagen.
Flüssigen Nougat unterrühren.
Mit Kirschlikör abschmecken, Sahne unterheben.

Nougatmousse in Gläser oder eine Schale füllen und mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Ingwer in feine Streifen schneiden. Übrigen Zucker (ca. 2 EL) in einem Topf karamellisieren. Wein angießen. Köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. Stärke, Kirschen und Ingwer in die Sauce geben, Sauce einmal aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Sauce abkühlen lassen.

Mousse mit Kirschsauce, Schokoladenspänen und Minze garniert servieren.

Ziegenkäsetaler unter der Honig-Walnuss-Kruste

Zutaten für 4 Portionen

1		rote Zwiebel
4	EL	Olivenöl
3	EL	weißer Balsamico
1	TL	Dijon-Senf
		Salz, Pfeffer, Zucker
60	g	Rucola
1	EL	Pinienkerne
50	g	Walnusskerne
1	Scheibe	Toastbrot
50	g	weiche Butter
2	EL	Honig
4		Pflaumen
4		Ziegenkäsetaler

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Topf vom Herd ziehen. Das Ganze mit Essig ablöschen, restliches Öl (3 EL) und Senf unterquirlen. Dressing mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken, abkühlen lassen.

Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Für die Kruste Walnüsse zusammen mit dem gewürfelten Toastbrot fein mahlen. Butter mit Honig cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemahlene Walnüsse und Toastbrot untermengen.

Pflaumen waschen, halbieren und Stein entfernen. Pflaumenhälften in dünne Scheiben schneiden und diese kreisrund auf 4 Tellern anordnen. Rucola mit etwas Dressing mischen, zusammen mit den Pinienkernen auf den Pflaumen verteilen. Das restliche Dressing über die Pflaumen träufeln. Backofengrill vorheizen. Käsetaler jeweils ca. 1 cm dick mit der Walnusskrustenmasse bestreichen und unter dem heißen Grill in etwa 2 Minuten goldbraun gratinieren. Gratinierte Käsetaler auf dem Pflaumen-Rucola-Bett anrichten und gleich servieren.

Hähnchenbrust an Fenchelsalat, Baguette

Zutaten für 4 Portionen

1		Limette (bio)
		frischer Koriander
1	Knolle	frischer Fenchel
1	TL	Korianderkörner
4	EL	Olivenöl
		Salz, Pfeffer, Curry
		frische Minze
		frische Petersilie
30	g	Zwiebeln
120	g	Butter
2	EL	Zitronensaft
4		Hähnchenbrustfilets
50	g	Mehl
2		Eier
160	g	Semmelbrösel
4-6	EL	Öl

Zubereitung

Limette heiß waschen, trocken tupfen, Schale abreiben. Limette mit scharfem Messer so dick schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird und filetieren.

Korianderblättchen abzupfen, hacken. Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen und den Fenchel in dünne Scheiben hobeln. Koriandersamen im Mörser fein zerreiben und in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und mindestens 40 Minuten durchziehen lassen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Minze und Petersilie abzupfen, Zwiebeln abziehen, alles fein hacken und mit Butter und Zitronensaft mischen. Salzen, pfeffern.

Filets trocken tupfen, salzen, pfeffern. An einer Seite einschneiden, aufklappen. Kräuterbutter in den Schnitt füllen, Filets zuklappen.

Mehl, verquirlte Eier und Brösel jeweils auf Teller geben. Fleisch in Mehl, Ei, Bröseln wenden. Öl erhitzen, Fleisch darin pro Seite 1 Minute anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten fertig garen. Fenchelsalat mit Fleisch und evtl. etwas Minze servieren.