

Möhrensuppe mit Puten-Curry-Butter

Zutaten für ca. 4-6 Pers.

900 g Möhren
500 g Putenbrust
2 rote Peperoni
400 ml Gemüse-Fond
1–2 Tl. Gemüsebrühe (Instand)
300 ml Milch
200 ml Sahne
200 ml Orangensaft
ca. ½ Tl. Curry (nach Geschmack) für die Suppe
Curry für die Puten-Curry-Butter (nach Geschmack)
1 Tl. Salz (nach Geschmack)
1-2 Würfel Rohrzucker
ca. 50g Butter
1 Tl. grüner Pfeffer in Lake

Zubereitung

Die Möhren schälen der Länge nach halbieren, und in ca. 2mm starke Scheiben schneiden.

Etwas Butter in einen großen Topf geben unter rühren ca. 700g Möhren und in dünne Streifen geschnittene Peperoni kurz anschwitzen.

Mit dem Gemüsefond ablöschen und 1–2 Tl. Gemüsebrühe (Instand) zugeben, in ca. 10 Min. die Möhren weich kochen.

Milch, Sahne, Orangensaft, klein gehackter grüner Pfeffer, Curry, Salz und Zucker zugeben und mit Zauberstab pürieren.

Kurz einmal aufkochen und danach warm halten.

In einer Pfanne Butter zerlassen, und die zurückgehaltenen 200g Möhren (in ca. 2mm starke Scheiben) unter Zugabe von etwas Curry kurz bissfest garen. Die Möhren entnehmen und in die Suppe geben.

In der gleichen Pfanne noch etwas Butter zerlassen und die 2 x 2 cm großen Putenbruststücke bei großer Hitze von allen Seiten anbraten (nicht tot-braten).

Die Hitze reduzieren etwas Butter zugeben, salzen mit etwas Curry bestreuen und verrühren. Die Pfanne von der Platte ziehen, sonst wird das Fleisch trocken !!!!!

Sofort die Suppe in vorgewärmte Teller anrichten, die Putenbruststücke in den Tellern verteilen und die Butter aus der Pfanne darüber träufeln.

Dazu ißt „MANN“ frisches Maisbrot und trinkt einen Roten.

drie van de oester

Dreierlei von der Auster / 6 Personen

Zutaten

pro Person je 3 Austern der Sorte: Fine de clairs

150 g WAKAME (jap. Alge)

150 ml Sojasoße

1- 2 Eier

Mehl

100 g Semmelbrösel

100- 200g Champagnerkraut

175 ml Weißwein

ca. 175 ml Austernwasser

2 Schalotten

75 g Butter

50-75 g Parmesan

Zubereitung

Achtung alle Austern vorsichtig öffnen und das Austernwasser durch ein Sieb in einer Schüssel auffangen !

Variation 1

Die Fine de clairs aus der Schale nehmen und mit der Sojasoße marinieren.

Danach mit der Wakame in der gesäuberten Schale anrichten.

Variation 2

Die Fine de clairs aus der Schale nehmen und auf einem Küchenpapier trocken legen.

Mit Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel panieren und in heißem Butterschmalz backen. Die gebackenen Austern auf warmen Champagnerkraut anrichten.

Variation 3

Die Fine de clairs rausnehmen, die Charlotte in kleine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten.

Mit dem Weißwein und dem Austernwasser auffüllen und um die Hälfte reduzieren (Achtung, Reduzierzeit einkalkulieren !!!).

Die restliche Butter in den Fond rühren.

Die gesäuberten Unterteile der Auster auf ein Backblech legen und mit Austernfleisch und Fond füllen. Frisch geriebenen Parmesan darüber streuen, und bei 180 Grad im vorgewärmten Backofen ca. 7 - 9 Min. gratinieren.

Die Austern sind gut wenn der Parmesan etwas Bräune bekommt. (Darf nicht zu braun werden, da es sonst bitter schmeckt !!!)

Dazu isst „Mann“ Maisbrot und trinkt einen Riesling

Entenbrust mit Espressosauce

6 Entenbrüste
3 TL Thymian
375 ml Portwein
188 ml Saft (Pflaumensaft)
18 Backpflaumen
6 EL Petersilie
3 EL Butter
1 ½ EL Olivenöl
3 m.-große Zwiebeln
Salz und Pfeffer
evtl. Butter
evtl. Speisestärke
188 ml Espressokaffee

Zubereitung

Die Zwiebeln fein hacken. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand geben. Die Zwiebeln darin anschwitzen und leicht Farbe nehmen lassen. Die Entenbrüste auf beiden Seiten kurz anbraten und dabei leicht bräunen. Das Fleisch wieder aus der Pfanne nehmen und in doppelter Alufolie einwickeln.

Den Bratensatz zuerst mit dem Portwein, dann mit Pflaumensaft und Espresso ablöschen, Backpflaumen und Thymian dazugeben. Die Soße etwa 20 bis 25 Minuten auf kleiner Hitze einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, danach die Entenbrüste weitere 6 Minuten in der Soße nachgaren (evtl. Garprobe machen!). Wenn das Entenfleisch noch zartrosa ist, das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Soße und Backpflaumen garnieren.

Man kann der Soße zuletzt noch durch Einrühren eiskalter Butter mehr Bindung geben. Einen ähnlichen Effekt erzielt man mit 1 - 2 TL Speisestärke, die mit etwas Portwein vermischt wird und in der Soße kurz aufgekocht wird. Dazu passen z. B. Bandnudeln aus Hartweizengrieß.

Wer kalorienbewusst und fettarm essen will, der enthäutet die Entenbrüste vor dem Braten.

Apfel – Dessert mit Vanille/Zimtpudding

Zutaten für Portionen

500 ml Milch
1 Pck. Puddingpulver, Vanille-
1 TL, gestr. Zimt
3 EL Zucker
200 g Brösel, (Lebkuchenbrösel, Kuchenbrösel)
300 g Joghurt, Capuccino-
100 ml Amaretto
2 Äpfel
Schlagsahne, geschlagen

Zubereitung

Milch aufkochen und das mit etwas Milch glatt gerührte Puddingpulver einrühren und unter Rühren zum Pudding kochen. Zucker und Zimt einrühren, dann in Dessertgläser verteilen, ca. 25 min abkühlen lassen.

Kuchenbrösel (am besten Lebkuchen) mit Joghurt und Amaretto gut vermischen, Äpfel schälen und raspeln und darunter geben.

Auf die Puddingmasse verteilen, mit einem Klecks Schlagobers servieren.