

Kulinarische Weltreise vom 09.03.2009

M e n ü

Rollgersten - Gemüsesuppe



Riesengarnelen mit Mango-Korianderragout
mit grünem Spargel



Lammrücken mit Schlangenbohnen
und Süßkartoffelpüree



Flan Caramel
mit exotischen Früchten



Rezepturen für 4 Personen

Rollgersten-Gemüsesuppe

Olivenöl	1	El
Rauchfleisch Würfelchen	50	g
Rollgerste	25	g
Zwiebel Würfelchen	25	g
Sellerie Würfelchen	25	g
Lauch Würfelchen	25	g
Karotten Würfelchen	50	g
Mehl	10	g
Weißwein	100	ml
Rinderbrühe	600	ml
Sahne	200	ml
Salz, Pfeffer		
Blattpetersilie gehackt	1	TI

Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen, Rauchfleisch anbraten, Gerste kurz anschwitzen, das Gemüse dazugeben, mit dem Mehl bestäuben, mit dem Wein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Ca. eine halbe Stunde köcheln lassen, Sahne dazugeben, abschmecken und mit Petersilie servieren.

Riesengarnelen mit Mango-Korianderragout mit grünem Spargel

Olivenöl	1	El
Riesengarnelen	8	Stk.
Mango	1	Stk.
Sesamöl	1	Tl
Zwiebeln fein geschnitten	1	Tl
Korianderblätter fein geschnitten	4	Stk
Butter	25	g
Spargel grün	8	Stk
Salz, Zucker		

Zubereitung:

Riesengarnelen schälen und Darm entfernen. Das Mangofleisch in gleichmäßige Würfel schneiden. Die untere Hälfte vom Spargel schälen und so halbieren dass gleichlange Stücke entstehen.

In einer Bratpfanne den Spargel mit Butter anbraten und mit Salz und Zucker würzen. Gleichzeitig in einer anderen Bratpfanne die gewürzten Garnelen mit Olivenöl anbraten, auf ein Blech geben und im Ofen bei ca. 90°C ruhen lassen. In die Garnelenpfanne nun das Sesamöl geben, die Zwiebeln glasig werden lassen, dann die Mango dazugeben, leicht Salzen und den Koriander mit einrühren.

Lammrücken mit Schlangenbohnen und Süßkartoffelpüree

Lammrückenlachse	600 g
Rosmarinzweig	
Schlangenbohnen	300 g
Olivenöl	1 El
Zwiebeln fein geschnitten	1 Tl
Brühe	20 ml
Süßkartoffeln	150 g
Kartoffeln mehlig kochend	150 g
Butter	50 g
Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer, Muskat	
Bratensauce	200 ml

Zubereitung:

Schlangenbohnen im Salzwasser blanchieren und abschrecken. Beide Kartoffelarten schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten kochen, dabei die Süßkartoffeln ca. 5 min später zugeben. Wenn sie gar sind das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Stampfer pürieren. Die Butter einrühren und abschmecken. Nach Wunsch mit Milch verdünnen.

Lammlachse würzen, anbraten und bei ca. 110°C auf einem Blech im Ofen garen. Mit Olivenöl die Zwiebeln glasig dünsten, dann die Bohnen dazugeben, mit Brühe ablöschen und abschmecken.

Flan Caramel mit exotischen Früchten (10 Personen)

Zucker	200	g
Sahne	250	ml
Milch	250	ml
Zucker	100	g
Vanillestange	½	Stk
Eigelb	3	Stk
Eier	3	Stk
Exotische Früchte		

Zubereitung:

Zucker in einem Topf bis zum Karamel erhitzen und in feuerfeste Förmchen den Boden damit bedecken.

Sahne, Milch, Zucker, Vanille aufkochen und unter die verquirlten Eier rühren. In Förmchen abfüllen und bei 90°C im Dämpfer ca. 30Min. stocken lassen.

Anschließend kühl stellen.