

Marktfrisch vom 17.09.2014

Menü

Ofenkürbis und Spinatsalat
mit Ziegenfrischkäse im Serrano-Schinken

Heiße Bloody Mary
mit Avocado-Bruschetta

Kalbshälfte am Stück gebraten
an Herbstpilzsauce mit wildem Broccoli
und Parmesanrisotto

Warmer Schokoladenkuchen mit Honigparfait
Orangenfilets und Sonnenblumenkernen

Ofenkürbis und Spinatsalat mit Ziegenfrischkäse im Serrano-Schinken

(für 4 Personen)

Hokaido	½ Stk.
Olivenöl	
Salz, Pfeffer, Rosmarin	
Spinatsalat geputzt	150 g
Zwiebelwürfelchen	10 g
Süßer Senf	1 Tl
Honig	1 Tl
Balsamico hell	40 g
Sonnenblumenöl	40 g
Salz, Pfeffer	
Picandou	4 Stk.
Serrano-Schinken	4 Scheiben

Zubereitung:

Zwiebel, Senf, Honig und Essig in einer Schüssel verrühren, mit Öl aufrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbis in 8 gleichmäßige Schnitze schneiden und auf ein Backblech legen. Würzen, mit Olivenöl beträufeln und mit gehacktem Rosmarin bestreuen.

Im Backofen bei 180°C ca. 15 Min. garen.

Picandou mit Serranoschinken einwickeln, anbraten und in den letzten 5 Min. zum Kürbis stellen.

Spinat mit Dressing marinieren.

Heiße Bloody Mary mit Avocado-Bruschetta

(für 4 Personen)

Spinatsalat geputzt	150 g
Tomatensaft	500 ml
Schalotte	1 Stk.
Zitronensaft frisch	1 TI
Tabasco	4 Spritzer
Salz, Pfeffer, Worcester	
Wodka	150 ml
Baguettescheiben	8 Stk.
Avocado	1 Stk.
Schalotten	1 Stk.
Zitronensaft und Abrieb	¼ Stk.
Olivenöl	
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

Baguettescheiben mit Olivenöl in einer Bratpfanne gold-gelb rösten.

Avocado in kleine Würfel schneiden, die Schalotte in sehr feine Würfelchen schneiden und zur Avocado geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl verfeinern. Das ganze gut durchrühren und auf den Baguettescheiben verteilen.

Die Schalotte für die Suppe sehr fein schneiden, mit etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen ohne Farbe zu geben. Mit Wodka ablöschen, anzünden, und nachdem die Flamme ausgegangen ist, mit Tomatensaft auffüllen. Das ganze ca. 5 Min. köcheln lassen und abschmecken.

Kalbshüfte am Stück gebraten an Herbstpilzsauce mit wildem Broccoli und Parmesanrisotto

(für 4 Personen)

Kalbshüfte	600 g
Olivenöl	4 El
Risotto	160 g
Olivenöl	4 El
Zwiebelwürfelchen	½ Stk.
Weisswein	80 ml
Hühnerbrühe	300 ml
Butter	40 g
Parmesan gerieben	25 g
Herbstpilze	200 g
Zwiebelwürfelchen	20 g
Butter	20 g
Weißwein	80 ml
Sahne	100 ml
Salz, Pfeffer	
Schnittlauch	1 El
Wilder Broccoli	200 g
Butter	
Zwiebel	
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Kalbshüfte mit der Faser halbieren, würzen, beidseitig anbraten und im Ofen bei 110°C ca. 40 Min. rosa garen.

Pilze putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Mit Rapsöl in einer heißen Bratpfanne anschwitzen, Zwiebeln und Butter dazugeben, mit Weißwein ablöschen, mit Sahne aufgießen, etwas einkochen und abschmecken. Vor dem anrichten Kräuter einrühren.

Zwiebel mit Olivenöl leicht andünsten, Reis dazugeben und umrühren bis er glasig ist, dann mit dem Wein ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist probieren und gegebenenfalls noch mal etwas Wasser nachgeben. Bei Erreichen des gewünschten Garpunktes Butter und Parmesan einrühren. In einem Topf die feingeschnittenen Zwiebeln in Butter erhitzen, die Broccoliröschen dazugeben, würzen, etwas Wasser dazugeben und zugedeckt garen.

Warmer Schokoladenkuchen mit Honigparfait Orangenfilets und Sonnenblumenkernen

Schokoladenkuchen für 10 Pers.

Zartbittercouverture	250 g
Butter	250 g
Zucker	200 g
Mehl	50 g
Speisestärke	1 Msp.
Eier	5 Stk.

Zubereitung:

Couverture mit der Butter zusammen schmelzen. Die Eier mit dem Zucker verrühren und zur Couverturemasse geben, Mehl und Stärke vermischen und anschließend darunterühren. In gebutterter Form füllen und bei 190°C backen.

Honigparfait für 15 Pers.

Eier	2 Stk.
Eigelb	2 Stk.
Honig	130 g
Sahne, geschlagen	500 g

Zubereitung:

Eier, Eigelb und Zucker über dem Wasserbad steifschlagen, in kaltem Wasser kaltschlagen, Sahne unterheben, Kürbisöl einrühren. Abfüllen und einfrieren.

Gewürzorange 10 Pers.

Orangen	8 Stk.
Zucker	50 g
Sternanis	$\frac{1}{4}$
Vanille	$\frac{1}{4}$
Orangensaft	100 ml

Zubereitung:

Zucker karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen, Gewürze zugeben und einkochen. Orangenfilets damit übergießen.

Sonnenblumenkern 10 Pers.

Sonnenblumenkern	10 Tl
Zucker	3 Tl

Zubereitung:

In einer Teflon-Bratpfanne die reinen Sonnenblumenkern langsam rösten. Sobald eine schöne Röstung entstanden ist, mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und sofort zum Auskühlen auf ein Backpapier gießen.

Mandelkörnchen 20 Stk.

Zucker	125 g
Orangensaft	20 ml
Butter weich	60 g
Zitronensaft	$\frac{1}{4}$ Stk
Mehl	40 g
Mandeln gehobelt	60 g

Zubereitung:

Alles gut vermischen und kühl stellen. Dann kleine Kugeln formen (ca. 2cm.) auf eine Backmatte legen und bei 170°C ca. 5 Min. gold-gelb backen. Noch im heißen zustand zum Auskühlen über eine Espressotasse legen.