

Kulinarische Weltreise vom 21.01.2015

Menü

Entenbrust mit Mango-Koriandersugo
und Feldsalat

Quinoa-Gemüsesuppe
mit gebratener Salami

Fischfilet im Panko an Safransauce
auf schwarzem Vollkornreis und Chayote

Crema Catalan
mit exotischen Früchten

Entenrust mit Mango-Koriandersugo für 4 Personen

Rapsöl	
Erpelbrust	1 Stk.
Mango	1 Stk.
Sesamöl	1 TI
Zwiebeln fein geschnitten	1 TI
Korianderblätter fein geschnitten	4 Stk.
Butter	25 g
Salz, Pfeffer	
Feldsalat freiland	100 g

Zubereitung:

Das Mangofleisch in gleichmäßige Würfel schneiden.

In einer Bratpfanne die gewürzte Erpelbrust anbraten, auf ein Blech geben und im Ofen bei ca. 110°C garen. In die Entenpfanne nun etwas Sesamöl und Rapsöl geben, die Zwiebeln glasig werden lassen, dann die Mango dazugeben, leicht Salzen, Pfeffern und den Koriander mit einrühren.

Quinoa-Gemüsesuppe für 4 Personen

Olivenöl	1 El
Quinoa	40 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:

Quinoa gut unter heißem Wasser abspülen.

Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse dazugeben und leicht andünsten ohne Farbe zu geben. Dann mit dem Mehl bestäuben, mit Wein ablöschen und mit Brühe aufgießen, den Quinoa dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, Sahne dazugeben, abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.

Die Salamischeiben knusprig braten und auf ein Grissini aufspießen.

Fischfilet im Panko an Safransauce auf schwarzem Vollkornreis und Chayote für 4 Personen

Fischfilet nach Fang	400 g
Tempura	
Panko	
Weisswein	100 g
Gemüsebrühe	100 g
Zwiebelwürfelchen	50 g
Safran	
Sahne	50 g
Butter	50 g
Chayote	1 Stk.
Salz,	
Pfeffer,	

Zubereitung:

Die Fischfilets entgräten, Haut entfernen und in Streifen schneiden.

Den Tempura mit kaltem Wasser anrühren. Die Fischstücke würzen, durch den Tempura ziehen und im Panko wenden. Vor dem Anrichten wie Schnitzel braten. Wein mit Zwiebelwürfelchen, Safran und Gemüsebrühe auf die Hälfte einkochen. Dann mit Sahne aufgießen mixen und abschmecken. Eventuell mit etwas Mondamin nachbinden.

Den Reis in Salzwasser mindestens 30 Minuten köcheln. Vor dem Anrichten mit Butter durchschwenken.

Die Chayote waschen, in Schnitze schneiden und mit etwas Butter, Zwiebeln, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer garen.

Crema Catalan mit exotischen Früchten

10 Personen

Zucker	80 g
Sahne	100 ml
Milch	400 ml
Zimt	
Vanillestange	½ Stk.
Orangenabrieb	½ Stk.
Eigelb	4 Stk.
Speisestärke	20 g
Zucker	100 g
Exotische Früchte	

Zubereitung:

Etwas Milch mit Stärke verrühren und dann die Eigelb mit einrühren.

Sahne, den Rest Milch, Zucker, Zimt, Vanille und Orangenabrieb aufkochen und unter die Eiermasse rühren.

Nochmal erwärmen bis es bindet und in Förmchen abfüllen.

Vor dem servieren mit Zucker brülieren.