Vorspeise



Gebratene und geräucherte Flugentenbrust auf Süßkartoffelpüree mit Süßkartoffelchips, Maroni und Cranberry

Gebratene und geräucherte Flugentenbrust

Zutaten

2 weibliche Flugentenbrüste	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 geräucherte Flugentenbrust	1 TL Mehl	

Die rohen Flugentenbrüste zu putzen (d.h. seitlich überstehendes Fett entfernen), das Fett (die Haut) karoförmig einschneiden, würzen mit Salz und Pfeffer und melieren. Die Brüste mit der Hautseite im Olivenöl kross braten und danach wenden. Abschießend beide Brüste im Rohr bei 175° C Heißluft für 5 Minuten garen sowie bei 68° C Heißluft für 10 Minuten ruhen lassen.
Die geräucherte Flugentenbrust kann selber geräuchert oder fertig gekauft werden. Einfach in Scheiben schneiden, zusammenrollen und mit Öl bestreichen.

Süßkartoffelpüree

Zutaten

250 g Süßkartoffel	Salz, Pfeffer, Muskat
100 g Butter	

Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und dämpfen bis sie weich sind. Danach die Süßkartoffel bspw. in einem Kutter mit würfeliger Butter pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abschließend die Masse durch ein feines Sieb passieren.

Süßkartoffelchips

Zutaten

1 kleine Süßkartoffel	Salz
200 ml Maiskeimöl	

Die Süßkartoffel schälen und danach mit einem Kartoffelschäler dünne längliche Streifen abziehen. Die Streifen bei wenig Hitze (ca. 150° C) im Öl frittieren und abschließend salzen.

Maroni

Zutaten

4 fertig gekochte Maroni	1 TL Zucker
1 EL Butter	

Die Maroni in der Pfanne mit Zucker und Butter anschwitzen.

Cranberries

Zutaten

100 g Cranberries
100 g Zucker
100 ml Wasser

Läuterzucker erstellen, d.h. 100 g Zucker und 100 ml Wasser zum Kochen bringen und überkühlen lassen. Die Cranberries waschen, in ein Glas geben, mit lauwarmen Läuterzucker übergießen und einen Zweig Rosmarin dazugeben.

Fisch Hauptspeise



Saiblingsroulade mit Senf-Zwiebel-Fülle auf roten Rüben und Kren mit Sauerrahm und Junglauch

Saiblingsroulade mit Senf-Zwiebel-Fülle

Zutaten

4 Saiblingsfilet	2 EL Olivenöl	1 TL Senfkörner
1 EL Mehl	1 EL Estragon Senf	1 TL Kurkumapulver
2 Zwiebel	1 EL Reisessig	1 TL Zitronenöl
100 ml Wasser	1 EL Honig	Salz, Pfeffer

Die Saiblingsfilet falls nötig zupfen (Gräten entfernen) und danach mit einem scharfen Messer die Haut vom Filet schneiden. Die Haut in 3 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden. Jedes Fielt zwischen Frischhaltefolien auf ca. 5 mm plattieren.
Die Senfkörner im Olivenöl aufplatzen lassen (Öl darf nicht zu hieß sein), die feingewürfelten Zwiebel dazugeben und glasig anschwitzen. Danach Senf, Reisessig, Honig, Kurkuma und Zitronenöl dazugeben und auf kleiner Flamme einkochen lassen. Bevor es sich auf dem Topfboden anlegt mit Wasser aufgießen. So lange einkochen lassen bis eine streichfähige Paste entsteht. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.
Die Innenseite der Filets mit der Senfpaste ca. 2 mm dick bestreichen, zu einer Roulade rollen und mit dem Hautstreifen in der Mitte umwickeln (damit die Roulade sich beim Braten nicht öffnet). Die Roulade würzen mit Salz und Pfeffer, sowie melieren und in der Pfanne rundherum goldbraun anbraten. Abschließend 5 Minuten bei 68° C Heißluft garen lassen.

Rote Rüben und Kren

Zutaten

250 g gekochte rote Rüben	3 EL Balsamicoessig	Salz, Pfeffer, Muskat
25 g geriebenen Kren	1 EL Olivenöl	

20 Stück 1mm dicke Scheiben rote Rüben schneiden (zum Garnieren) und den Rest grob reiben. Die geriebenen roten Rüben in Olivenöl anschwitzen, Kren dazugeben, mit Balsamicoessig ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Sauerrahm und Junglauch

Zutaten

4 Junglauch	1 EL Olivenöl
100 g Sauerrahm	Salz, Pfeffer, Zucker

Den Junglauch kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, in der Pfanne mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker anschwitzen. Den Sauerrahm glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch Hauptspeise



Zweierlei vom Reh (gebratener Rehrücken und Cordon Bleu mit Blauschimmelkäse) mit Kürbisstrudel, Kohlsprossen und Vogelbeeren

Zweierlei vom Reh (gebratener Rehrücken und Cordon Bleu mit Blauschimmelkäse)

Zutaten

1,5 Rehrücken	4 Scheiben Schinkenspeck	1 Ei
10 g mildem Blauschimmelkäse	3 EL Madeira	Bröseln und Mehl
200 ml Maiskeimöl	3 EL Cognac	Salz, Pfeffer

1 Rehrücken zu putzen, mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmäßig in der Pfanne anbraten und bei 68° C Heißluft für 10 Minuten ruhen lassen. Die Bratenrückstände in der Pfanne mit Cognac und Madeira ablöschen, einreduzieren und mit einer Butterflocke verfeinern (Naturbratensaft).
Den Halben Rehrücken in 4 gleichgroße Teile schneiden. Jedes Stück Butterfly aufschneiden und dünn zwischen Frischhalte Folie auf 5 mm ausplattieren. Danach mit Schinkenspeck und Blauschimmelkäse füllen. Abschließend die Ränder umschlagen, panieren und in Maiskeimöl goldbraun backen.

Kürbisstrudel

Zutaten

1 Flaschenkürbis (250 g)	4 Blätter Strudelteig (20 x 15 cm)	1 TL Paprikapulver
100 ml Maiskeimöl	½ Zwiebel	1 TL Kürbiskernöl.
50 g geröstete gehackte Kürbiskerne	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer, Muskat
	1 EL Olivenöl	

Den Kürbis grob reiben, die Zwiebel in feine Würfel schneiden und den Knoblauch pressen. Den Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Danach Kürbis, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und gut anschwitzen. Die Kürbiskerne und das Kürbiskernöl dazugeben, final abschmecken und auskühlen lassen. Die Masse auf die 4 Strudelteigblätter verteilen und Strudel formen. Abschließen die Strudel in Maiskeimöl goldbraun backen.

Kohlsprossen und Vogelbeeren

Zutaten

1 Glas eingelegte Vogelbeeren	1 EL Olivenöl	Salz, Zucker
8 Kohlsprossen	1 TL Butter	

Den Strunk der Kohlsprossen entfernen und die grünen äußeren Blätter ablösen. Die Blätter 5 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Abschließend in Butter, Zucker und Salz anschwitzen.

Nachspeise



Schokoladensoufflé mit Orangefilets, Orangenzesten und Vanilleschaum

Schokoladensoufflé

Zutaten

4 Eier	120 g Butter	½ TL Zimt gemahlen
140 g Zartbitterschokolade (51%)	80 g Zucker	

Die Schokolade und Butter schmelzen. Die Eier mit dem Zucker steif schlagen. Beides langsam vermengen (Schokolade darf nicht zu heiß sein) und den Zimt dazugeben. Die Förmchen buttern und auszuckern vor dem Befüllen. Abschließend bei 165° C Heißluft im Wasserbad für 10-15 min backen.

Orangenfilets

Zutaten

4 Orangen	100 g Zucker	Orangenschale
125 ml Weißwein	1 TL Puddingpulver	Zimt
100 ml Orangensaft	¼ Vanilleschote	

Die Orangen filetieren und den Saft aus den Überesten auspressen. Den Zucker in einem Topf goldbraun schmelzen, mit Weißwein und Orangensaft ablöschen, Zimt, Orangenschale und Vanilleschote dazugeben, aufkochen und mit dem Puddingpulver abbinden. Abschließend die Orangenfilet in ein Glas geben und mit dem lauwarmen Sud übergießen.

Vanilleschaum

Zutaten

250 ml Milch	¼ Vanilleschote
10 g Zucker	1 TL Puddingpulver

Alle Zutaten in einen Topf geben, langsam unter stetigen rühren mit einem Schneebesen erwärmen, die Vanilleschote entfernen und mit einem Stabmixer (bzw. Saucenbesen) schaumig mixen/schlagen.

Orangenzesten

Zutaten

1 Orange	20 g Zucker
20 ml Wasser	

Läuterzucker erstellen, d.h. 20 g Zucker und 20 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Orange schälen und in feine Streifen schneiden. Die Orangenzesten in Salzwasser kurz blanchieren (entzieht der Schale die Bitterstoffe), mit kaltem Wasser abspülen und in den heißen Läuterzucker einlegen.