

Rezepte „Genießen im Dunkeln“[©], Oktober 2009

Rezeptangaben für jeweils 4 Personen

4-Gänge Bio-Menü - alle Zutaten und Produkte kontrolliert nach DE-001 Öko-Kontrollstelle

Vorspeise

Pochiertes Tilapiafilet auf Buttergurken mit körniger Senfsauce, Estragon-Kartoffelpüree, und Süßkartoffelstroh

Tilapiafilet

2 Tilapiafilets (ca je 180g)
1 Bio Orange
Salz, Pfeffer
Weißwein
Evtl. Fischfond

Tilapiafilet in zwei gleich große Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und dem Abrieb von einer Bio Orange würzen.

Den Fisch auf ein gebuttertes Blech legen und mit Weißwein beträufeln. Kurz vor dem Servieren den Fisch bei 70°C im Dampfgarer etwa 6 Minuten (oder in Bratfolie mit etwas Fischfond im Backofen) garen.

Buttergurken

1 Salatgurke
Butter
Salz, Pfeffer

Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Das Fruchtfleisch in lange, gleichmäßige, etwa 1cm dicke Stifte schneiden und in heißer Butter bissfest schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Körnige-Senf-Sauce

½ l Fischfond
200 ml trockener Weißwein
1 EL Mehlbutter (30g weiche Butter 30g Mehl)
Die Butter mit dem Mehl verkneten. Die Masse in Folie eingepackt, im Kühlschrank lagern.
150g Sahne
10g creme fraiche
Saft von ½ Zitrone Salz
1 EL grobkörniger Senf
1 EL geschlagene Sahne

Den Fischfond, Wein und Mehlbutter langsam zum Kochen bringen und auf die Hälfte einreduzieren, Sahne und Creme fraiche hinzufügen und nochmals ein Drittel reduzieren lassen. Körnigen Senf dazu geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Sauce mit der geschlagenen Sahne aufschäumen.

Rezepte „Genießen im Dunkeln“[©], Oktober 2009

Rezeptangaben für jeweils 4 Personen

4-Gänge Bio-Menü - alle Zutaten und Produkte kontrolliert nach DE-001 Öko-Kontrollstelle

Estragon-Kartoffelpüree

500g festkochende Kartoffeln, geschält

60g Butter

80 ml Milch

80 ml Sahne

Salz Pfeffer aus der Mühle, geriebener Muskat

3 Stängel Estragon

Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser garen und gut ausdampfen lassen, durch Kartoffelpresse drücken. Butter, Milch, Sahne und Estragon aufkochen, durch ein Sieb passieren und unter die Kartoffelmasse rühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Süßkartoffelstroh

1 Süßkartoffel

Bratöl zum Frittieren

Die Süßkartoffel schälen und in 1mm feine Streifen schneiden. In heißem Bratöl goldgelb frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Anrichten:

Die Gurkenstifte auf vorgewärmten Tellern aufreihen und jeweils ein Tilapiafilet obenauf legen. Etwas Estragon-Kartoffelpüree aufspritzen und mit der körnigen Senfsauce beträufeln. Mit Süßkartoffelstroh garnieren und servieren.

Rezepte „Genießen im Dunkeln“[©],

Oktober 2009

Rezeptangaben für jeweils 4 Personen

4-Gänge Bio-Menü - alle Zutaten und Produkte kontrolliert nach DE-001 Öko-Kontrollstelle

Suppe

Rote- Beete- Meerrettich -Suppe mit Orangen-Espuma

800 g frische Rote Bete

4 Kartoffeln, vorwiegend festkochend

Apfel

1 Zwiebel

20 g Butter

200 ml trockener Weißwein

800 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 El Tafel-Meerrettich

Rote Bete, geschälte Kartoffeln, Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Alles klein würfeln. Zwiebel, fein würfeln, in Butter glasig dünsten, Roten-Bete-, Apfel- und Kartoffelwürfel zugeben, Weißwein zugießen, ca. 5 Min. dünsten. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen, ca. 25 Min. leicht kochen lassen, Die Suppe pürieren, den Tafel-Meerrettich unterrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken

Orangen- Espuma

0,25l frisch gepressten Orangensaft

0,25l Sahne

3 Blatt Gelatine oder 5,1gr. Agar-Agar

Blatt Gelatine in kaltem Wasser auflösen. Orangensaft mit der Sahne vermengen. Ca. 1/3 der Flüssigkeit in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Eingeweichte und ausgedrückte Blatt Gelatine dazugeben und auflösen. Mit der restlichen Flüssigkeit vermengen. Orangen- Sahne Mischung in einen Sahnesiphon geben, mit CO2 Kapsel unter Druck bringen und kühl stellen. Den Schaum vorsichtig auf die Suppe sprühen.

Rezepte „Genießen im Dunkeln“[©],

Oktober 2009

Rezeptangaben für jeweils 4 Personen

4-Gänge Bio-Menü - alle Zutaten und Produkte kontrolliert nach DE-001 Öko-Kontrollstelle

Crostini mit Apfel-Zwiebel Chutney

Frisches Baguette

Sonnenblumenöl

1 Zwiebel

2 Äpfel

2 EL Zucker

1 TL Apfel- Balsamico

Salz/ Pfeffer/ Chili

1 EL Stärke

Baguette in Scheiben schneiden und mit Sonnenblumenöl bepinseln. Baguette Scheiben im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 6 Minuten backen, bis sie gold- braun und knusprig sind.

Zwiebel und Äpfel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in eine Pfanne geben und mit Zucker weich dünsten, mit Apfel-Balsamico ablöschen und einreduzieren lassen. Die Apfelwürfel mit in die Pfanne geben, kurz mitdünsten, bis sie weich sind. Stärke mit kaltem Wasser in einer Schale anrühren, in die Pfanne geben und das Apfel- Zwiebel Chutney abbinden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.

Rezepte „Genießen im Dunkeln“[©],

Oktober 2009

Rezeptangaben für jeweils 4 Personen

4-Gänge Bio-Menü - alle Zutaten und Produkte kontrolliert nach DE-001 Öko-Kontrollstelle

Hauptgang

Kalbsrücken mit Roquefort –Sauce, Kohlrabi-Birnen-Preiselbeer-Gemüse und einem Kürbis-Mais-Cornflakes-Puffer

Kalbsrücken

1kg Kalbsrücken (ohne Knochen) oder Kalbslummer

Bratöl

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

Salz, Pfeffer

Den Kalbsrücken in einer erhitzten Pfanne auf allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin und Thymian darauf legen.

Im Backofen auf 90 Grad ca. 1 Stunde langsam garen und ruhen lassen.

Roquefort- Soße

25 gr Butter

25 gr Mehl

1 kl. Zwiebel

300 ml. Milch

Muskat / Salz

50 gr. Roquefort-Käse

Weißwein/ Sahne/ Salz/ Pfeffer

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit der Butter andünsten. Mehl zugeben und alles zu einer Mehlschwitze verrühren. Mit der kalten Milch aufgießen und dabei ständig rühren das es keine Klumpen gibt. Die Soße ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren weiterkochen damit sich die Mehlschwitze vollkommen auflöst und zum Schluss mit Salz und Muskat würzen. Den Roquefort in kleine Würfel schneiden und in die heiße Soße einrühren. Wenn der Käse vollständig geschmolzen ist mit einem Pürierstab gut durchmischen und mit etwas Weißwein, Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezepte „Genießen im Dunkeln“[©], Oktober 2009

Rezeptangaben für jeweils 4 Personen

4-Gänge Bio-Menü - alle Zutaten und Produkte kontrolliert nach DE-001 Öko-Kontrollstelle

Kohlrabi- Birnen- Preiselbeeren- Gemüse

15 gr Butter
15 gr Mehl
1 kl. Zwiebel
150 ml. Milch
Muskat / Salz
2 Birnen
2 Kohlrabi
4 El Wildpreiselbeeren
Salz/ Pfeffer

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit Butter andünsten. Mehl zugeben und alles zu einer Mehlschwitze verrühren. Mit der kalten Milch aufgießen und dabei ständig rühren damit es keine Klumpen gibt. Die Soße ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren weiterkochen damit sich die Mehlschwitze vollkommen auflöst und mit Salz und Muskat würzen.

Die Birnen und Kohlrabi in gleichgroße Würfel schneiden. Birnen in eine Schüssel mit Wasser und etwas Zitronensäure geben damit sie nicht braun werden. Die Kohlrabi- Würfel in einem Topf mit kochendem Salz-Wasser ca. 5 Minuten bissfest blanchieren, anschließend im kalten Wasser abschrecken.

Birnen und Kohlrabi in die Soße geben und einmal aufkochen. Wildpreiselbeeren in die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hokkaido-Kürbis-Puffer

250g Hokkaido Kürbis
100g Maiskörner
2-3 EL Mehl, 2 Eigelb
100g Cornflakes, Salz
Cayennepfeffer, ger. Muskatnuß
2 Schalotten
40g Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl, 2 EL Rapsöl
100ml Instand Gemüsebrühe
2 EL Apfelessig
1 TL Senf, Pfeffer
Pflanzenöl zum Backen

Kürbis waschen, samt Schale (Hokkaido muss nicht geschält werden) grob raspeln.

Kürbisraspeln mit Mehl, Eigelben, Mais und Cornflakes verkneten. Masse mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Kürbis-Maismasse kleine Plätzchen formen, diese in Öl auf beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Hokkaido-Puffer noch warm servieren.

Rezepte „Genießen im Dunkeln“[©],

Oktober 2009

Rezeptangaben für jeweils 4 Personen

4-Gänge Bio-Menü - alle Zutaten und Produkte kontrolliert nach DE-001 Öko-Kontrollstelle

Dessertteller

Lavendelcanache mit Biskuitboden

Lavendelcanache

250 ml. Sahne

250 ml. Kuvertüre 55%

50 gr. Butter

20 gr. Lavendelblüten getrocknet

Die Lavendelblüten mit der Sahne einmal aufkochen und 15 Minuten auf ausgeschalteter Platte ziehen lassen. Die Kuvertüre zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Sahne durch ein Sieb über die Kuvertüre gießen. Die Mischung ab und zu verrühren, bis die Kuvertüre vollständig aufgelöst ist. Die Butter in Flocken unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht.

Biskuitboden

150 gr. Vollei

75 gr. Zucker

40 gr. Stärke

40 gr. Mehl

Das Vollei mit dem Zucker schaumig rühren. Anschließend das gesiebte Mehl und Stärke unter die Masse heben. In eine Kuchenform oder ein gefettetes Blech gießen. Der Boden sollte in etwa eine Dicke von 1 Zentimeter haben.

Den Biskuitboden im vorgeheizten Ofen bei 190°C Umluft ca. 8- 10 Minuten backen.

Danach vom warmen Blech nehmen und auskühlen lassen.

Biskuitboden in passende Form geben, damit die Canach nicht davon fließen kann, Die fertige Schokoladen Canach etwa 1 cm hoch auf dem Biskuitboden verteilen. Anschließend für mindestens 4 Std, im Kühlschrank auskühlen und fest werden lassen.

Karamellschnitte mit Knusperboden

Karamellschnitte

150 gr. Zucker

90 gr. Butter

130 gr. Sahne

2 Blatt Gelatine

Den Zucker in einen Topf mit 1 EL Wasser erhitzen, bis er anfängt zu karamellisieren. Sobald der Karamell eine goldbraune Farbe erreicht hat, den Topf vom Herd nehmen und die Butter in Stückchen unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Den Topf auf den Herd stellen, die Sahne zugeben und unter ständigem Rühren solange weiterkochen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Den Topf vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Gelatine im kalten Wasser einweichen. Die eingeweichte Gelatine in die noch warme Karamellmasse einrühren.

Rezepte „Genießen im Dunkeln“[©], Oktober 2009

Rezeptangaben für jeweils 4 Personen

4-Gänge Bio-Menü - alle Zutaten und Produkte kontrolliert nach DE-001 Öko-Kontrollstelle

Knusperboden

120 gr. Flüssige Butter

175 gr. Mehl

60 gr. braunen Zucker

Mehl und Zucker in einer Schüssel vermischen, flüssige Butter hinzugeben und zu einem Teig verkneten.

Den Teig auf einem gefetteten Blech oder in einer Kuchenform gleichmäßig ausrollen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft 25- 30 Minuten backen. Anschließend aus der

Form holen und auskühlen lassen. Knusperboden in eine passende Form geben und den

Karamell gleichmäßig darauf verteilen. Mindestens 4 Std. im Kühlschrank auskühlen und fest werden lassen.

Mango- Mousse mit Kokossoße

Mango- Mousse

400 gr. Mangopüree (2-3 St. Mangos)

50 gr. Zucker

200 ml. Sahne

6 Blatt Gelatine

Vanille

Die Mangos halbieren und ca. 500 gr. Fruchtfleisch herausschneiden und in einen Topf geben.

Das Fruchtfleisch mit dem Zucker weich kochen und anschließend pürieren. Danach durch

eine Sieb streichen, sodass ca. 400 gr. Mangopüree übrig bleiben. Das Püree mit Vanille und

evtl. Zucker nochmals abschmecken und kühl stellen. Die Gelatine im kalten Wasser

einweichen und die Sahne steif schlagen. Die eingeweichte Gelatine mit ca. 40 gr.

Mangopüree in einem kleinen Topf auflösen. Die Gelatine unter das Mangopüree rühren und

anschließend die Sahne unterheben. Die Mousse nun in Gläser oder Schälchen füllen und kühl stellen.

Kokossoße

200 ml. Kokosmilch

50 ml. Sahne

40 gr. Zucker

20 gr. Stärke

Kokosmilch, Sahne und Zucker in einen Topf erhitzen. Die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser

anrühren. Die Soße ca. 10 Minuten leicht kochen und anschließend mit der angerührten

Stärke, unter ständigem rühren abbinden. Die Soße abkühlen und vor dem servieren auf die

Mango- Mousse gießen.

Fruchtspieße mit Sirup

100 gr. Zucker

100 ml. Wasser

Obst je nach Saison, z. B.: Kiwis, Melone, Ananas, Weintrauben, Erdbeeren, Pfirsich...

Zucker und Wasser in einen Topf geben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Hierbei verbindet

sich der Zucker mit dem Wasser, durch das einreduzieren entsteht Sirup. Anschließend den

Sirup vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Obst in mundgerechte Stücke schneiden und auf Spieße stecken. Die Spieße in den kalten

Sirup tauchen.