

Das Kochfreundrezept des Monats Mai

Auf die Temperatur kommt es an

Römer und andere farbige, facettenreiche Gläser sind zwar hübsch anzusehen, Kenner bevorzugen jedoch das klare Weinglas ohne Schliff und Tönung, damit das Auge den Wein auf Reinheit und Farbe prüfen kann. Während früher das Weißweinglas größer war als das Rotweinglas, wird es heute umgekehrt empfohlen: Weiß- und Roséweine werden in kleineren, sich nach oben verjüngenden "Tulpen" kredenzt. Sie konzentrieren die Duftstoffe, die geringere Menge sorgt dafür, daß der Wein nicht zu lange steht und warm wird. Weißwein soll eine Trinktemperatur von 7 bis 11°C, Rose von 6 bis 8°C haben. Den Roten trinkt man aus bauchigen Gläsern. Durch die große Oberfläche kommt er mit der Luft in Berührung, wird milder und samtiger. Rotweinflaschen sollten aus demselben Grund schon eine Stunde vor dem Ausschanken geöffnet werden. Mittelschwerer Rotwein hat bei 16 bis 18°C die ideale Trinktemperatur, vollreifer bei mindestens 20°C.

Das Menü im Mai

Walliser Tomatensuppe
Garnelen asiatisch
Roastbeef mit Yorkshire-Pudding
Erdbeeren mit Pernod

Walliser Tomatensuppe

(4 Portionen)

20 g Butter oder Margarine
1 Tl. Curry
1 kl. Ds. Aprikosen (210 g)
1 Ds. Tomatencremesuppe
1 Ds. Wasser
etwas Aprikosensaft
Sherry
1 Tl. Honig.

Fett im Topf auf 3 oder Automatik-Kochplatte 8 - 10 heiß werden lassen, Curry kurz darin anschwitzen. Aprikosen auf einem Sieb abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Aprikosen, Tomatencremesuppe und 1 Dose Wasser dazugeben, aufkochen lassen. Die Suppe mit Aprikosensaft, Sherry und Honig abschmecken.

* Tip: Diese Suppe einige Stunden vorher oder schon am Tag zuvor zubereiten und kurz vor dem Essen nur noch erhitzen.

Garnelen asiatisch

(4 Portionen)

1 P. TK King-Prawns-Riesengarnelen

10 g getrocknete Mu-err-Pilze

150 g Sojasprossen

150 g Bambussprossen

150 g Porree

150 g Chinakohl

4 El. Öl

4 El. Sojasauce

3 El. Austernsauce

125 ml Reiswein oder trockener Sherry

2 Tl. Gustin

3 El. Reiswein

Salz

Pfeffer

Zucker

20 g Butter

Salz

Pfeffer

King-Prawns-Garnelen auftauen lassen, vorsichtig trockentupfen, evtl. halbieren. Getrocknete Pilze mit heißem Wasser übergießen, 3-4 Stunden quellen lassen. Sojasprossen auf einem Sieb kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Bambussprossen und Porree in streichholzfeine Streifen schneiden, vorbereiteten Chinakohl in Streifen schneiden. Das Gemüse mit 1 El. Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 etwa 2 Minuten andünsten.

Öl, Sojasauce, Austernsauce und Reiswein verrühren, auf 3 oder Automatik-Kochplatte 5-6 erhitzen. Gustin mit Reiswein anrühren, in die aufkochende Flüssigkeit einrühren, Gemüse in diese Sauce geben, einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. King-Prawns in Butter auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Gemüse anrichten.

Tip: Einige Stunden vorher die Garnelen auftauen, Gemüse zubereiten. Kurz vor dem Essen in die vorbereitete Sauce geben und erhitzen. Garnelen braten.

Roastbeef

(4 Portionen)

1 kg Roastbeef

Salz

Pfeffer

4 Tomaten

1 Tl. Öl.

Die Fettseite des Fleisches mit einem scharfen Messer karoartig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Braten mit der Fettseite nach oben auf den Rost legen, Fettpfanne darunter schieben, braten.

Schaltung:

160-180°, 2. Schiebeleiste v. U.

160-180°, Umluftbackofen

pro cm Höhe 8 - 10 Minuten

Tomaten kreuzweise oben einschneiden, mit Öl bepinseln und in den letzten 10 Minuten neben den Braten auf das Rost legen.

Das Roastbeef vor dem Aufschneiden zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Tomaten dazu stellen.

Yorkshire-Pudding

(4 Portionen)

2 Eier

1/4 Tee]. Salz

100 g Mehl

1/4 l Milch

35 g Rinderfett oder 3 El. Öl.

Eier und Salz mit dem Handrührgerät verschlagen, danach Mehl und nach und nach Milch zugeben. Teig 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In einer Pieform Rinderfett oder Öl erhitzen, den nochmals gut durchgeschlagenen Teig hineingießen und im Backofen knusprig braun backen.

Schaltung:

200-225°, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190°, Umluftbackofen

ca. 30 Minuten

Tip: Bei der gleichzeitigen Zubereitung mit dem Roastbeef den Yorkshire-Pudding 15 Minuten vor Ende der Bratzeit neben den Braten schieben, wenn dieser herausgenommen wird, die Temperatur des Backofens um 50° erhöhen.

Erdbeeren mit Pernod

(4 Portionen)

200 g Sahne

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

500 g Erdbeeren,

2-3 El. Pernod

2-3 El. Zucker

Sahne mit dem Handrührgerät nicht ganz steif schlagen, in 4 Dessertschalen verteilen. Etwas schwarzen Pfeffer darübermahlen. Gewaschene und geputzte Erdbeeren halbieren, auf die Sahne geben. Pernod über die

Früchte träufeln und mit Zucker bestreuen, sofort servieren.

Tip: Sahne rechtzeitig schlagen. Evtl. schon mit Pfeffer und Erdbeeren in Schälchen füllen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren erst Pernod und Zucker zugeben.