

Das Kochfreundrezept des Monats Juni

Für jeden Gast eine Karte

Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude, das gilt auch für Speis und Trank. Die Menükarte, auf der die Gänge spezifiziert und auch die Getränke aufgeführt sind, ist bei festlichen Essen in Restaurants selbstverständlich, entlockt schon manches "Ah" und "Oh" im Vorwege, wird gern zur Erinnerung an einen schönen Tag mitgenommen. Warum zu Hause darauf verzichten? In vielen Familien ist ein Computer verfügbar, mit dessen Hilfe sich eine solche Karte in Nullkommanichts zusammenstellen und in beliebiger Zahl ausdrucken läßt. Wer Zeit und Phantasie hat, kann die einzelnen Exemplare noch mit Illustrationen und persönlichen "Daten" für jeden Gast anreichern.

Das Menü im Juni

Möhrenschaumsuppe

Seeteufel mit Spinat und Buttersauce

Kalbsfilet mit Kräuterkruste, Stangenspargel, Basilikumkartoffeln

Mascarpone-Erdbeer-Creme

Möhrenschaumsuppe

(4 Portionen)

200 g Möhren

20 g Butter oder Margarine

1 kl. Zwiebel

1 Zweig Thymian

300 ml Gemüsebrühe

wenig frisch geriebener Ingwer

1 Pr. Salz

Pfeffer

50 ml Sahne.

Butter oder Margarine in einem Topf zerlaufen lassen, feingeschnittene Zwiebel und abgezupfte Thymianblättchen auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, geschälte, in Scheiben geschnittene Möhren zugeben, mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen, auf 1 oder Automatik- Kochplatte 4-5 im geschlossenen Topf weichkochen, mit dem Zerkleinerungsstab des Handrührgerätes pürieren, evtl. anschließend noch durch ein Sieb streichen. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken, nochmals aufkochen. Sahne steif schlagen, unmittelbar vor dem Servieren unter die Suppe ziehen, oder als Haube obenauf setzen.

Tip: Die Suppe kann evtl. schon am Tag zuvor zubereitet werden (Kühlschrank). Die Sahne auch dann erst kurz vor dem Servieren unter die heiÙe Suppe ziehen.

Seeteufel mit Spinat und Buttersauce

(4 Portionen)

*80 g Butter
500 g Blattspinat (küchenfertig)
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
600 g Seeteufelfilets
4 El. WeiÙwein
2 Tomaten
einige Blättchen Estragon.*

Spinat waschen, in feine Streifen schneiden, in eine gerettete Form geben. Knoblauchzehe durch eine Presse drücken, auf dem Spinat verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, auf dem Spinat anrichten, WeiÙwein zugeben und den Fisch zugedeckt im Mikrowellengerät (600 Watt) 12-15 Min. garen. Fisch und Spinat aus der Form nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Den Kochfond und 20 g Butter 2 Min. mit 600 Watt einkochen. Restliche Butter in Flöckchen mit dem Schneebesen unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehacktem Estragon bestreuen. Tomaten enthäuten, vierteln, Kerne herausdrücken und in Würfel schneiden, auf dem Fisch verteilen und nochmals 1 Min. bei 600 Watt zugedeckt im Mikrowellengerät erwärmen. Dazu schmeckt Baguette.

Tip: Der Spinat kann schon rechtzeitig vorbereitet werden.

Kalbsfilet mit Kräuterkruste

(4 Portionen)

*800 g Kalbsfilet
Salz
Pfeffer
2 El. sÙer Senf
2 El. Butterschmalz
1 B. Sahne*

*1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel
1 Bund Sauerampfer
1 El. sÙer Senf*

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Senf bestreichen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, das Filet von allen Seiten auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 anbraten, anschließend im vorgeheizten Backofen weitergaren.

Schaltung:

180-200°, 2. Schiebeleiste v. u.

160-180°, Umluftbackofen

25-30 Minuten

Danach das Fleisch in Alufolie wickeln und warmhalten. Bratenfond mit Sahne ablöschen, unter Rühren etwas einkochen lassen, abschmecken. Kräuter waschen, trockentupfen, fein hacken. Das Filet aus der Folie nehmen, nochmals mit Senf bestreichen. Kräuter darüberstreuen, gut andrücken. Fleisch in Scheiben schneiden, zusammen mit Stangenspargel auf einer großen Platte anrichten.

Tip: Der Spargel kann schon mehrere Stunden vor dem Kochen geschält werden. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch, in der Gemüseschale des Kühlschranks bleibt er frisch.

Basilikumkartoffeln

(4 Portionen)

600-800 g kleine neue Kartoffeln

2 El. Butter

Salz

3 Stengel Basilikum.

Kartoffeln waschen, gut abbürsten, mit 3 Tassen Salzwasser garen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Kartoffeln auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 kurz darin braten. Mit Salz und in Streifen geschnittenen Basilikumblättchen würzen.

Mascarpone-Erdbeer-Creme

(4-6 Portionen)

250 g Erdbeeren

250 g Mascarpone

50 g Zucker

1 Vanillestange

Saft und Schale 1 unbehandelten Zitrone

200 ml Sahne

300 g Erdbeeren

Zitronenmelisse

Erdbeeren waschen und putzen. 250 g Erdbeeren mit dem Schnellmixstab oder im Mixer pürieren.

Mit dem Handrührgerät Mascarpone, Zucker, ausgeschabtes Vanillemark, Zitronensaft und -schale verrühren, zum Schluß pürierte Erdbeeren und die steifgeschlagene Sahne unterziehen.

Die restlichen Erdbeeren vierteln, einige zur Verzierung beiseite stellen, die anderen unter die Creme mischen. Die Creme mit Erdbeerstückchen und Blättchen der Zitronenmelisse garnieren.

Tip: Dieses Dessert kann schon einige Stunden vor dem Servieren zubereitet werden.