

Das Kochfreundrezept des Monats August

Menü für die Hundstage

Leicht und locker, gerade richtig für die Hundstage, kommt unser Menüvorschlag für August. Das Mahl beginnt und endet kühl, selbst die Tomaten provencales dürfen zum Chateaubriand lauwarm serviert werden. Alle vier Gänge sind vitaminreich und fettarm - Eigenschaften, die mancher Gast auch zu anderen Jahreszeiten schätzt.

Lachsterrine mit Erbspüree

Mais-Curry-Suppe

Chateaubriand mit Weißweinsauce mit Tomaten provencales und Wild-Reis

Melone mit Zabaione

Lachsterrine mit Erbspüree

(4 Portionen)

150 g Räucherlachs

200 ml Wasser

1 El. Pernod oder trockener Vermouth

2 1/2 Blatt weiße Gelatine

1 Bund Dill oder Kerbel

Erbspüree:

500 g frische oder TK- Erbsen

1/2 l Wasser

6 Blatt weiße Gelatine oder 1 Tüte gem. Gelatine

Pfeffer

Salz

wenig Muskat

1/2 Salatgurke

Dill oder Kerbel.

Eine Kastenkuchen- oder Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Wasser aufkochen, Pernod oder Vermouth zugeben. Blattgelatine in reichlich kaltem Wasser quellen lassen. Danach ausdrücken, in die heiße Wasser-Pernod-Mischung geben und auflösen. Flüssigkeit 1/2 cm hoch in die Form gießen. Einige Dill- oder Kerbelzweiglein zur Dekoration hineinlegen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Lachs klein schneiden, zur restlichen, etwas abgekühlten Sülzflüssigkeit geben, mischen, auf dem festgewordenen Boden verteilen, in den Kühlschrank stellen.

Für das Erbspüree das Wasser aufkochen, Erbsen hineingehen, etwa 2 Minuten kochen, etwas auskühlen lassen. Alles im Mixer oder mit dem Zerkleinerungsstab pürieren, durch ein Sieb streichen. In den Topf zurückgeben, aufkochen. Gelatine quellen lassen, dann in der heißen Erbsenmasse auflösen, würzen, etwas

abgekühlt auf die fest gewordene Lachsschicht geben, glattstreichen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1/2 Tag fest werden lassen.

Servieren: Klarsichtfolie im Terrinenrand lösen, auf eine Platte stürzen, Folie entfernen. In Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten. Aus dünnen Gurkenscheiben Herzen und Sterne ausstechen, zusammen mit Dill- oder Kerbelzweiglein als Dekoration zur Lachsterrine legen.

Tip: Die Terrine kann am Tag zuvor zubereitet werden und zugedeckt im Kühlschrank stehen. Sie ist nicht geeignet zum Einfrieren.

Mais-Curry-Suppe

(4 Portionen)

*1 El. Butter oder Margarine
5-6 Schalotten oder kleine Zwiebeln
2 Äpfel
2 El. Curry
150 ml Weißwein
700 ml Hühnerbrühe (Instant)
2 Ds. Maiskörner (à 340 g)
250 ml Sahne
etwas Kerbel zum Garnieren.*

Butter oder Margarine in einem Topf zerlaufen lassen, fein geschnittene Schalotten auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, einen geschälten, grob geraspelten Apfel zugeben, Curry überstäuben, kurz mit andünsten, mit Weißwein und der Hälfte der Brühe ablöschen, aufkochen. Den Topf zur Seite stellen.

1 1/2 Dosen abgetropften Mais zugeben, mit dem Zerkleinerungsstab oder im Mixer pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen. In den Topf zurückgeben, restliche Brühe zugeben und 5 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 langsam kochen lassen. Die restlichen Maiskörner in die Suppe geben, abschmecken.

Sahne steif schlagen, 4 El. voll zur Seite stellen, den Rest unter die Suppe rühren, die Suppe in Suppentassen oder -teller ausfüllen, jeweils 1 El. Sahne auf die Suppe geben, mit Kerbelblättchen belegen, sofort servieren.

Tip: Die Suppe kann ohne Sahne und Garnitur einen Tag im voraus zubereitet und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Servieren kurz erhitzen und mit Sahne verbessern.

Chateaubriand mit Weißweinsauce

(4 Portionen)

*690 g Chateaubriand
Salz
Pfeffer
1 El. Öl*

Sauce:

4 Schalotten oder kleine Zwiebeln
250 ml kräftiger Rotwein
250 ml Rinderfond oder Fleischbouillon
150 ml Sahne
Salz
Pfeffer

Das Fleisch erst unmittelbar vor dem Anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Bratpfanne oder einem Bräter heiß werden lassen, das Fleisch hineingehen und auf 1 1/2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 ca. 10 Minuten nicht zu scharf rundum anbraten. Danach im vorgeheizten Backofen im geschlossenen Bräter weitergaren.

Schaltung:

100°, mittlere Schiebeleiste

100°, Umluftbackofen

ca. 50 Minuten

Vor dem Anschneiden das Fleisch ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Schalotten oder Zwiebeln fein schneiden, im restlichen Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, mit Rotwein ablöschen, bis auf 3 Eßlöffel einkochen. Fond oder Bouillon zugeben, nochmals auf die Hälfte einkochen. Durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren, Sahne zugeben, nochmals aufkochen, gut abschmecken.

Zum Servieren etwas Sauce auf vorgewärmte Teller gießen, Fleisch, in Scheiben geschnitten, darauflegen.

Tip: Chateaubriand ist ein doppeltes Filetsteak aus der Mitte des Rinderfilets geschnitten.

Tomaten provencales

(4 Portionen)

4 Tomaten
Aromat und Salz

Füllung:

1 Zwiebel
1 kl. Knoblauchzehe
2 Stengel Petersilie
2 Stengel Thymian

2 Stengel Majoran
2 Stengel Basilikum
2 Scheiben Weißbrot ohne Rinde (oder 1/2 Brötchen)
25 g Parmesan oder Sbrinz-Käse
1 El. Olivenöl
Salz
Pfeffer

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, die Tomaten mit einem Teelöffel etwas aushöhlen, mit Aromat oder Salz leicht würzen, in eine gerettete Gratinform stellen. Zwiebel, Knoblauchzehe, Kräuter und Brot fein hacken, geriebenen Käse und Olivenöl zugeben, gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Füllung in die Tomaten füllen. Im Backofen gratinieren.

Schaltung:

200-220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190°, Umluftbackofen

20-25 Minuten

Tips: Die gefüllten Tomaten kann man 3-4 Stunden im voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Die Tomaten können heiß oder lauwarm serviert werden.

Sbrinz ist ein würziger Käse, der besonders gut zum Reiben und anschließendem Gratinieren geeignet ist.

Wild-Reis

(4 Portionen)

150 g (1 1/2 Tassen) Wild-Reis
6 Tassen Wasser
Salz
2 El. Butter.

Reis im Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Wasser und Reis aufkochen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann zugedeckt auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1-2 etwa 40 Minuten weiterköcheln lassen. Danach das überflüssige Wasser abgießen, den Reis im offenen Topf dämpfen, erst jetzt ein wenig salzen und die Butter kurz unterrühren.

Melone mit Zabaione

(4 Portionen)

1 Honigmelone (oder Netzmelone)

Zabaione:

100 ml Weißwein

2 Eier

3 El. Zucker

150 ml Sahne

etwas Zimt

Minzeblättchen zur Garnitur.

Melone halbieren, entkernen, in Spalten schneiden, schälen, auf 4 Teller verteilen.

Wein, Eier und Zucker in einen Topf geben, mit einem Schneebesen gut verrühren, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 3-4 so lange schlagen, bis ein fester Schaum entstanden ist. Anschließend Topf in kaltes Wasserbad stellen und noch kurze Zeit weiterschlagen.

Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen, unter die abgekühlte Zabaione ziehen, über die Melonenspalten füllen, etwas Zimt darüberstäuben.

Tip: Die Zabaione kann schon 1/2 Tag im voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sahne erst vor dem Servieren darunterziehen.