

Das Kochfreundrezept des Monats September

Die Raffinesse im Detail

Bei unserem September-Menü liegt die Raffinesse wieder einmal im Detail. Sahnequark und Kräutercrêpes geben zum Beispiel der Suppe den letzten Schliff, zum Lamm wird als Gaumenkitzel ein Zwiebelgemüse gereicht, wie es kaum einer kennt. Daß die vier Gänge gut vorbereitet und am Tag des Festmahls relativ schnell zubereitet werden können, erfreut Gastgeber und Gäste.

Das Menü im September

Gemüsebouillon mit Kräuterflädli
Lachs-Salat
Doppeltes Lammkotelett
Saucenzwiebeln à l'orange
Pfirsich Melba mit Vanilleeis

Gemüsebouillon mit Kräuterflädli

(4 Portionen)

1 l Gemüsebouillon (Instant)
2 Möhren
3/4 Sellerieknolle
1 kl. Zwiebel

Kräuterflädli:

60 g Mehl
2 El. Sahnequark
60 g geriebener Emmentaler,
3 Eier
100 ml Mineralwasser
1 1/2 Bd. Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian, etwas Dill)
30 g Butter oder Margarine zum Braten.

Möhren und Sellerie schälen, mit einem Julienne-Schneider oder Messer in ganz feine Streifen schneiden. Zwiebel pellen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Gemüsebouillon aufkochen, die Gemüwestreifen darin bißfest garen.

Alle Zutaten für die Flädli mit dem Handrührgerät zusammenrühren und 30 Minuten quellen lassen. in einer beschichteten Pfanne Fett zerlaufen lassen, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 dünne Crêpes ausbacken. Die einzelnen Kräutercrêpes zusammenrollen und in dünne Scheiben schneiden. Die Flädli in Suppenteller oder -tassen geben, die heiße Gemüsebouillon darübergießen und sofort servieren.

Lachs-Salat

(4 Portionen)

100 g Feldsalat
1/2 K. Friséesalat
1 reife Avocado
200 g geräucherter Lachs (in Scheiben)
8 Wachteleier, (hartgekocht)
100 g Ketakaviar
Salatsauce: 3 El. Limonensaft
1 Tl. Dijonsenf
1 Tl. Akazienhonig
6 El. Öl
Salz,
weißer Pfeffer
1 Pr. Cayennepfeffer
1 Bd. Dill.

Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Friséesalat in mundgerechte Stücke zupfen. Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Lachs in Streifen schneiden, Wachteleier halbieren. Alles mit dem Ketakaviar auf Salattellern anrichten. Für die Sauce Limonensaft, Senf, Honig und Öl verrühren, pikant würzen, über den Salat verteilen, mit Dillspitzen garnieren.

Doppeltes Lammkotelett

(4 Portionen)

4 doppelte Lammkoteletts (ca. 4 cm dick je 120-150 g)

Marinade:

2 El. Olivenöl
1 El. Rotwein
2 El. Sojasauce
2 El. Kräutersenf
1 Knoblauchzehe
3 Zweiglein Thymian
etwas abgeriebene Zitronenschale
Öl oder Butterschmalz zum Braten

Sauce:

1 El. Butter oder Margarine
1 Schalotte oder kl. Zwiebel
2 Zweiglein Thymian
100 ml Rotwein
300 ml Lammfond (aus dem Glas) oder Fleischbrühe
50 g kalte Butter
Salz

Pfeffer

Alle Zutaten für die Marinade verrühren, Koteletts damit bepinseln und zugedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen. Den Backofen auf 75' vorheizen, die Fleischplatte darin vorwärmen.

Öl oder Butterschmalz in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Koteletts mit Haushaltspapier abtupfen, beidseitig auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-10 je 1 Minute anbraten. Fleisch auf die vorgewärmte Platte legen und im Backofen bei 75' ca. 40 Minuten rosa nachgaren lassen.

Bratfett in der Pfanne mit Haushaltspapier abtupfen. Butter oder Margarine in derselben Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 zerlaufen lassen, gewürfelte Schalotte und abgezupfte Thymianblättchen zugeben, andünsten, Rotwein dazugießen, Bratensatz loskochen und zur Hälfte einkochen. Lammfond oder Fleischbrühe zugeben, auch zur Hälfte einkochen. Sauce durch ein Sieb gießen, Schalotte gut ausdrücken. Kurz vor dem Servieren kalte Butterstücke mit dem Schneebesen portionsweise in die heiße, aber nicht mehr kochende Sauce rühren, würzen.

Lammkoteletts auf die vorgewärmte Platte legen, Sauce dazu servieren. Dazu paßt Reis, Nudeln oder frisch aufgebackenes Baguette.

Tips: Beim Nachgaren im Backofen mit Umluftbeheizung die Lammkoteletts mit Bratenfolie abdecken. Die Koteletts können nach abgeschlossenem Garprozeß im nur 50° warmen Ofen bis zu 1 Stunde warmgehalten werden.

Saucenzwiebeln ä l'orange

(4 Portionen)

400 g Saucenzwiebeln (sehr kleine Zwiebeln)

4 El. Puderzucker

2 El. Butter oder Margarine

2-3 unbehandelte Orangen (Saft und dünn abgeschälte in feine Streifen geschnittene Schale)

2 El. Rotwein

Salz

Pfeffer

4 El. Sahne

Wurzelenden der Zwiebeln abschneiden, in Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, herausnehmen und sofort aus der Schale drücken.

Puderzucker in einem großen Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-9 schmelzen, Fett zugeben, warm werden lassen. Topf von der Kochplatte ziehen, Orangensaft und Rotwein dazugießen, aufkochen. Zwiebeln und Orangenschale zugeben, würzen und auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und die Zwiebeln gar sind (ca. 15 Minuten). Sahne zugeben, sämig einkochen. Saucenzwiebeln heiß zu den Lammkoteletts servieren.

Tip: Saucenzwiebeln können rechtzeitig vorbereitet und später wieder erwärmt werden.

Pfirsich Melba mit Vanilleeis

(4 Portionen)

4 reife Pfirsiche

250 g TK Himbeeren

50 g Puderzucker

1 El. Himbeergeist

100 ml Sahne

2-3 El. geröstete Mandelsplitter

500 g Vanilleeis.

Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen, mit Puderzucker verrühren, zur Verfeinerung 1 El. Himbeergeist zugeben. Sahne steif schlagen.

Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abspülen, die Haut abziehen, halbieren. Vanilleeis auf vorgekühlte Dessertteller geben, Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach unten darauflegen, Himbeermark über die Pfirsiche verteilen. Mit Sahne und Mandelsplittern garnieren.