

KLEINE ANTIPASTI-SELEKTION

KLEINE ANTIPASTI-SELEKTION

Wie kam es zu dieser kleinen, leckeren Auswahl für eine schnelle Vorspeise? Ich habe eine halbe, italienische Pistazien-Salami geschenkt bekommen! Dazu kam es wiederum dadurch, dass Dr. Michi und ich momentan beide fleißig Kalorien zählen und sie entschieden hat „geteilte Kalorien sind halbe Kalorien“ und sie mag meine Tapas-Rezepte. Bei italienische Salami konnte ich mich trotz bester Vorsätze nicht wehren – die ist einfach zu lecker. Nun ist es aber italienische Salami – also gibt es davon Antipasti und nicht Tapas. Der Unterschied ist eh nicht allzu groß. Mit in das Schälchen kamen mit Mandeln gefüllte Oliven und gebratene Aubergine. Kein großer Aufwand und sehr lecker!



Zutaten für 1 Schälchen:

100g Salami, hier mit Pistazien

6 Oliven, hier mit Mandeln gefüllt

2 Scheiben Aubergine, je ca. 1cm dick

Pfeffer & Salz

etwas Trüffelöl

Zubereitung:

Die Salami wird je nach Geschmack aufgeschnitten und zusammen mit den Oliven in einer kleinen Schale angerichtet. Ich lasse noch etwas Platz für die Aubergine.

Dann schneide ich zwei Scheiben Aubergine ab. Die werden geviertelt und in einer heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten angebraten bis sie leicht Farbe annehmen. Von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und dann auf die Seite die gerade oben ist 2-3 Tropfen Trüffelöl geben. Die Hitze deutlich reduzieren (hier auf Stufe 5 von 9). Die Aubergine ist wie ein kleiner Schwamm, sie saugt das Öl in Sekunden auf und es verteilt sich schnell und gleichmäßig in dem Auberginenscheibchen. Hauptsache nicht zuviel Öl, dann wird sie schleimig.

Sobald die Aubergine fertig ist (dauert alles in allem maximal 5-6 Minuten), darf sie mit in das Antipasti Schälchen. Mit Holzspießen auf den Tisch stellen, so kann jeder davon naschen.

Greift zu!



RINDERFILET MIT BLUTORANGEN CARPACCIO UND GETRÜFFELTEM KARTOFFELPÜREE

Rinderfilet mit Blutorange Carpaccio und getrüffeltem Kartoffelpüree

Dieses Gericht habe ich gezaubert als vor kurzem Rinderfilet bei meinem Lieblings-Kaisers im Angebot war. Dazu sollte es eine fruchtige Komponente geben, die dafür geplanten Pfirsiche habe ich aber leider nicht bekommen. Mit einem Blick auf das Obstsortiment habe ich mich dann an das Blutorange-Carpaccio erinnert von dem Uwe von Highfoodality so geschwärmt hat. Bei so einem guten Stück Fleisch können auch endlich die in Öl eingelegten Trüffel zum Einsatz kommen die Bessere Hälftes Eltern uns aus Kroatien mitgebracht haben. Aus denen zauber ich ein getrüffeltes Kartoffelpüree.



Zutaten für 2 Personen:

2 Medaillons vom Rinderfilet (je 200g)

Salz & Pfeffer (hier getrüffeltes Fleur de sel & Erdbeerpfeffer)

Olivenöl

Für das Kartoffelpüree:

150g Kartoffeln

1 EL Butter

1 EL in Öl eingelegte Trüffelscheiben

1 EL von dem Trüffelöl

Pfeffer & Salz

Für das Orangen-Carpaccio:

3 Blutorange

2 EL Honig

1 EL Himbeeressig

100 ml trockener Weißwein

etwas Olivenöl

Pfeffer & Salz

etwas Rucola

Zubereitung:

Ich fange mit dem Orangen-Carpaccio an, so haben die Orangen ein bissl Zeit zu marinieren. Die Blutorange werden geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Flach auf einem tiefen Teller auslegen.

Für das Dressing erwärme ich langsam den Honig in einer kleinen Pfanne, dann gebe ich den Weißwein dazu und lasse alles zusammen etwas einkochen. Mit dem Himbeeressig und Olivenöl verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Dressing wird über die Orangenscheiben gegeben – so können die Orangen mindestens 20 Minuten marinieren.



Die Kartoffeln werden geschält, in Würfel geschnitten und in Salzwasser gar gekocht.

Diese Zeit nutze ich um das Rinderfilet rundherum mit etwas Salz einzureiben. Dann erhitze ich in der Steakpfanne*

etwas Olivenöl und brate die Medaillons rundherum scharf an. Die Hitze wird reduziert und ich brate das Rinderfilet von jeder Seite knapp 4 Minuten. Kurz vor Ende würze ich es mit dem Erdbeerpfeffer.



Wenn sie soweit sind gieße ich die Kartoffeln ab und stampfe sie. Dann rühre ich mit dem Schneebesen die Butter unter. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dann hacke ich die Trüffelscheibchen fein und rühre die Trüffel und das Trüffelöl unter das Kartoffelpüree. Es duftet einfach wunderbar.



Dann gebe ich ein wenig Rucola auf den Teller, darauf wird das Orangen-Carpaccio angerichtet. Etwas getrüffeltes Kartoffelpüree dazugeben und das Rinderfilet mit anrichten. Über das Orangencarpaccio kommt noch etwas von der Marinade als Dressing. Das war's auch schon.



Dazu passt ein gutes Glas Rotwein. Und ich stimme Uwe zu – Orangen-Carpaccio ist eine tolle Sache.

Probiert es aus!



PILZ-SPINAT SUPPE MIT ZITRONIGEM LACHS

PILZ-SPINAT SUPPE MIT ZITRONIGEM LACHS

Nachdem mit vor kurzem die Pilz-Spinat Suppe mit pochiertem Ei so gut gelungen ist habe ich hier einen weiteren Anlauf mit anderer Einlage gestartet. Das zitronige Lachsfilet passt sehr gut in die Suppe und auch die Brotsticks sind wieder mit dabei.



Zutaten für 2 Personen:

2 handvoll Tiefkühl Spinat oder 5-6 handvoll frischer Spinat

10 getrocknete Shitak für die Suppe und pro Person 2 als Einlage

1 L Gemüsebrühe (nicht zu stark)

4 Knoblauchzehen

3 EL Frischkäse

Pfeffer

Salz

Trüffelöl

Fleur de sel (hier mit Trüffel)

2 Lachsfilets

1 Zitrone

2 TL Zitronenöl

1 italienisches Fladenbrot

1 TL Fenchelsamen

2 TL grobes Meersalz

2 TL Olivenöl

Zubereitung:

Den Anfang machen hier die getrockneten Shitake. Sie werden mit ca. 300ml kochendem Wasser in einer kleinen Schüssel für 20 Minuten eingeweicht.

Der Ofen kann für die Brotsticks auf 200°C vorgeheizt werden. Das Fladenbrot schneide ich in 1-1,5 cm breite Streifen und bepinsel es von beiden Seiten mit Olivenöl. Im Mörser zerstoße ich 1 TL Fenchelsamen mit 2 TL grobem Meersalz. Damit werden die Brotstreifen von beiden Seiten bestreut. Jetzt kommen sie für 4-5 Minuten auf dem Rost weit oben in den vorgeheizten Ofen bis sie gold-braun und knusprig sind. Bis zum servieren warm beiseite stellen. Den Ofen kurz zum Abkühlen offen lassen.

Sobald der Ofen wieder frei und etwas kühler ist bastel ich für den Lachs ein Schälchen aus Alufolie. Das Lachsfilet wird hineingelegt und mit Pfeffer und Salz gewürzt. Dann reibe ich die Schale der Zitrone darüber und gebe das Zitronenöl dazu. Die Zitrone nicht wegwerfen, der Saft wird noch für die Suppe gebraucht. Jetzt kann der Lachs in seinem Alu-Schälchen für 30 Minuten bei 90-100°C in den Ofen.



Als nächstes setze ich die Brühe und die geschälten Knoblauchzehen auf. Den Tiefkühlspinat gebe ich direkt dazu. Wer frischen Spinat verwendet kann diesen vorher kurz in Salzwasser blanchieren und eiskalt abschrecken. Die Pilze hebe ich aus dem Wasser und schneide sie grob klein. Das Wasser in dem die Pilze eingeweicht waren gebe ich mit in den Topf. Es hat ein wunderbar intensives Pilzaroma.



Sobald die Brühe mit Spinat und Pilzen kocht nehme ich den Stabmixer und püriere die Suppe ausgiebig. Sie sollte jetzt von der Konsistenz her sehr fein sein. Falls sie zu dickflüssig ist muss noch etwas Brühe dazugegeben werden. Jetzt kommt der Frischkäse dazu. Die Temperatur wird deutlich reduziert (hier Stufe 4 von 9). Mit dem Frischkäse mixe ich die Suppe nochmal kurz auf. Wer die Suppe mit Schaum haben möchte sollte statt Frischkäse lieber 100g Sahne verwenden – der Frischkäse zeigt sich beim Aufschäumen nicht sonderlich kooperativ. Die Suppe kann nun mit dem Saft aus der abgeriebenen Zitrone und Pfeffer kräftig abgeschmeckt werden. Mit dem Salz bin ich an dieser Stelle etwas sparsamer, da später zum Servieren noch etwas Fleur de sel dazugegeben wird.

Dann richte ich die Suppe in Tellern an und lege je 2 Brotsticks hinein. Das Lachsfilet wird aus dem Ofen genommen und in die Suppe gelegt.

Zum letzten Abschluss verfeinere ich das Süsschen noch mit ein paar Tröpfchen Trüffelöl und einer Prise fleur de sel mit Trüffeln.

Guten Appetit!

PILZ-SPINAT SUPPE MIT POCHIERTEM EI UND BROTSTICKS

PILZ-SPINAT SUPPE MIT POCHIERTEM EI UND BROTSTICKS

Und Not macht *doch* erfinderisch – zurück aus einem langen Paris-Wochenende und wegen einer bevorstehenden Weinlieferung an die Wohnung gebunden stellt sich die Frage was aus eingefrorenen, getrockneten oder in Dosen verpackten Vorräten machbar ist. Die Antwort ist deutlich besser als erwartet, aus Tiefkühlspinat, getrockneten Pilzen, etwas Frischkäse, einem Ei und einem vakuumverpackten italienischen Fladenbrot ist dieses Gericht geworden.



Zutaten für 2 Personen:

2 handvoll Tiefkühl Spinat oder 5-6 handvoll frischer Spinat

10 getrocknete Shitak für die Suppe und pro Person 2 als Einlage

1 L Gemüsebrühe (nicht zu stark)

4 Knoblauchzehen

3 EL Frischkäse

Pfeffer

Salz

2 EL Limettensaft

Trüffelöl

Fleur de sel (hier mit Trüffel)

2 Eier

1 EL Essigkonzentrat zum pochieren

1 EL Salz zum pochieren

1 italienisches Fladenbrot

1 TL Koriandersamen

2 TL grobes Meersalz

2 TL Knoblauchöl

Zubereitung:

Den Anfang machen hier die getrockneten Shitake. Sie werden mit ca. 300ml kochendem Wasser in einer kleinen Schüssel für 20 Minuten eingeweicht.

Der Ofen kann für die Brotsticks auf 200°C vorgeheizt werden. Das Fladenbrot schneide ich in 1-1,5 cm breite Streifen und bepinsel es von beiden Seiten mit Knoblauchöl. Im Mörser zerstoße ich 1 TL Koriandersamen mit 2 TL grobem Meersalz. Damit werden die Brotstreifen von beiden Seiten bestreuselt. Jetzt kommen sie für 4-5 Minuten auf dem Rost weit oben in den vorgeheizten Ofen bis sie gold-braun und knusprig sind. Bis zum servieren warm beiseite stellen.

Als nächstes setze ich die Brühe und die geschälten Knoblauchzehen auf. Den Tiefkühlspinat gebe ich direkt dazu. Wer frischen Spinat verwendet kann diesen vorher kurz in Salzwasser blanchieren und eiskalt abschrecken. Die Pilze hebe ich aus dem Wasser und schneide sie grob klein. Vorher lege ich pro Person 2 Pilze für die Einlage beiseite. Das Wasser in dem die Pilze eingeweicht waren gebe ich mit in den Topf. Es hat ein wunderbar intensives Pilzaroma.



Sobald die Brühe mit Spinat und Pilzen kocht nehme ich den Stabmixer und püriere die Suppe ausgiebig. Sie sollte jetzt von der Konsistenz her sehr fein sein. Falls sie zu dickflüssig ist muss noch etwas Brühe dazugegeben werden. Jetzt kommt der Frischkäse dazu. Die Temperatur wird deutlich reduziert (hier Stufe 4 von 9). Mit dem Frischkäse mixe ich die Suppe nochmal kurz auf. Wer die Suppe mit Schaum haben möchte sollte statt Frischkäse lieber 100g Sahne verwenden – der Frischkäse zeigt sich beim Aufschäumen nicht sonderlich kooperativ. Die Suppe kann nun mit Limettensaft und Pfeffer kräftig abgeschmeckt werden. Mit dem Salz bin ich an dieser Stelle etwas sparsamer, da später zum Servieren noch etwas Fleur de sel dazugegeben wird. Die Hitze reduziere ich jetzt zum Warmhalten auf minimale Stufe (1 von 9).

Als nächstes wird das Ei pochiert. Ich setze einen kleinen Topf mit ca. 5 cm hohem Wasser auf. In das Wasser gebe ich 1 EL Salz und 1 EL Essigkonzentrat. Sobald die ersten Bläschen im Wasser aufsteigen – es aber noch nicht kocht – reduziere ich die Hitze so, dass die Temperatur gehalten wird (hier Stufe 7 von 9). Das Wasser darf auf keinen Fall kochen, notfalls nochmal kurz abkühlen lassen. Dann schlage ich das Ei vorsichtig in eine Suppenkelle. Damit mir diese nicht umkippt stelle ich sie in ein kleines Schüsselchen. Mit der Kelle gebe ich das Ei ganz vorsichtig in das heiße Wasser. Wichtig ist, dass jedes Ei einzeln mit der Kelle in das Wasser gegeben wird! Das Ei darf jetzt 2-3 Minuten im Wasser bleiben. Mein Ei hatte hier ganz knapp mehr als 3 Minuten und war innen noch wunderbar flüssig, außen aber schon ganz leicht zu gar.

Die Shitake, die als Einlage beiseite gelegt wurden, können jetzt fein geschnitten werden. Einen Teil würfel ich, einen Teil schneide ich in feine Streifen. Dann richte ich die Suppe in Tellern an und lege je 2 Brotsticks schräg hinein. Die Eier können jetzt mit der Schaumkelle vorsichtig auf dem Wasser gehoben und auf die Brotsticks gesetzt werden.

Nun gieße ich ganz flott das Wasser ab, stelle den Topf wieder auf die heiße Platte, drehe die Hitze voll auf, gebe einen Schuss Trüffelöl in den Topf und brate die Shitake ca. 1 Minute lang an. Mit einer Prise Salz würzen. Damit die Pilze beim Anrichten nicht untergehen setzte ich sie auf das unterste Ende der Brotsticks, direkt vor das pochierte Ei.

Zum letzten Abschluss verfeinere ich das Süsspchen noch mit ein paar Tröpfchen Trüffelöl und einer Prise fleur de sel mit Trüffeln.

Voilà - es ist angerichtet!

SELLERIE-FENCHEL-BROKKOLI-CREMESUPPE

SELLERIE-FENCHEL-BROKKOLI-CREMESUPPE

Ein schnelles aber feines Süsspchen, super cremig - diese Brokkoli-Cremesuppe ist eine tolle Vorspeise oder ein wärmender Hauptgang!



Zutaten für 4 Personen:

1 Knollensellerie

1 Fenchel (etwas mehr als faustgroß)

1 Brokkoli

1,5 L Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Saft aus 2 Limetten

200g Sahne

etwas geriebener Muskat (ca. ½ TL)

2 EL Trüffelöl

Zubereitung:

Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Vom Fenchel die äußere Schicht lösen, den Rest ebenfalls würfeln. Falls es Fenchelgrün gibt sollte dieses auf jeden Fall beiseitegelegt und später zum Garnieren verwendet werden.

Den Brokkoli vorbereiten. Dazu den Stiel direkt unter den Röschen (so dicht wie möglich) abschneiden, in Scheiben schneiden und zusammen mit Sellerie und Fenchel in einem großen Topf mit der Brühe aufkochen. Die Brokkoliröschen beiseite stellen. Das Gemüse braucht in etwas 10-13 Minuten bis es gar ist – das hängt von der Größe der Gemüsegewürfel ab. Sobald das Gemüse gar ist mit dem Stabmixer solange pürieren bis in der Brokkoli-Cremesuppe keine Stücke mehr zu sehen sind.

Als nächstes den Becher Sahne dazugeben und die Hitze deutlich reduzieren (hier Stufe 3 von 9). Die Brokkoliröschen in kleine Stücken zerlegen (es sollte kein Stiel mehr daran sein) und in die Suppe geben.

Den Limettensaft über dem Topf auspressen und etwas Muskat in die Suppe reiben. Sollte die Konsistenz zu dickflüssig sein nochmal mit etwas Brühe verdünnen. Das Trüffelöl einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Anrichten und mit etwas fein gezupftem Selleriegrün oder Petersilie bestreuen. Wer möchte kann dazu noch ein Baguette oder anderes Brot anbieten.

Guten Appetit!