

Kochen vom 23.04.2018

Menü Gourmet

Warmer Spargel- Orangen- Salat mit Crevetten

Gedämpftes Kalbsfilet im Kräutermantel

Sherry creme mit Portwein feigen

Warmer Spargel - Orangen - Salat mit Crevetten

Für 4 Personen

Einkauf

3 saftige unbehandelte Orangen
4 - 5 EL Olivenöl
300 ml. Orangensaft
1 Tl. Speisestärke
Saft von 1 Limone
16 gekochte Crevetten
600 gr. Weiße Spargeln
ca. 50 gr. Junger Spinatsalat
Cayennepfeffer
Kalahri Salz



Zubereitung:

Mit einem Sparschäler von einer Orange die Schale dünn abschälen und diese in Streifen schneiden. Alle Orangenschalen so schneiden, dass auch das weiße der Schale entfernt wird. Orangen in dicke Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren bzw. vierteln.

Orangestreifen in 1 EL. heißem Öl anschwitzen, mit Orangensaft ablöschen und auf etwa 150 ml einkochen lassen. Einkochter Saft mit etwas angerührter Stärke leicht binden, dann das restliche Olivenöl unterrühren. Dressing mit Salz und Cayennepfeffer und Limettensaft kräftig abschmecken.

Crevetten anschwitzen, Spargel schälen. Stangen in kochendem Salzwasser etwa 12 Minuten lang garen. Spargel aus dem heißen Wasser heben, abtropfen lassen und schräg halbieren. Spargelstücke mit Orangenscheiben, Crevetten sowie dem noch warmen Orangen-Dressing vermischen. Nach Wunsch mit einigen jungen Spinatblättern servieren.

Gedämpftes Kalbsfilet im Kräutermantel

Für 4 Personen Einkauf

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 El. Olivenöl

150 ml. Weisswein

250ml Kalbsfond

400 Gr. Kräuter:

Petersilie, Estragon, Kerbel,

Thymian, Salbei, Bärlauch,

Sauerampfer

600Gr. Kalbsfilet

Kalahari Salz fein

weisser Malabar Pfeffer

200 gr. Bandnudel

60 gr. Butter

100 ml Sahne

Senf mittelscharf mit Honig

2 El. Geschlagene Sahne

50gr. Butter



Zubereitung :

Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln und in dem Vitalis in heissem Öl an schwitzen. Mit Wein ablöschen und den Kalbsfond angiessen. Das Garblech darüber setzen und dieses grosszügig mit der Hälfte der Kräuter belegen. Das Kalbsfilet rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Kräuter setzen. Zugedeckt bei 75 - 80° (Thermometer gelegentlich überprüfen) etwa 15 - 20 Minuten dämpfen. Anschliessend das Fleisch 5 - 8 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit restliche Kräuter von den Stielen zupfen und fein Hacken.

Nudeln in reichlich kochenden Salzwasser bissfest garen , ab schütten und in der zerlassenen Butter schwenken.

Die Kräuter vom Garblech zusammen mit der Sahne in den Dampfsud geben und etwas einkochen lassen. Das Kalbsfilet auspacken , rundherum dünn mit Senf einstreichen und in den gehackten Kräutern wälzen.

Den Kräuter - Sahne Sud durch ein feines Sieb in einen Topf giessen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schlagsahne und Butter auf mixen. Das Kalbsfilet in Stücke schneiden, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Nudeln und der Sauce servieren.

Sherry creme mit Portwein feigen

Für 4 Personen

Einkauf

100 ml. Sherry
4 Blatt weiss Gelatine
3 Eier
1 Vanilleschote
40gr. Zucker
150gr. Sahne
60 gr. Zucker
200ml Portwein
1 Zimtstange
Saft von 2 Orangen
Saft von 2 Zitronen
abgeriebene Schale von % Orange
abgeriebene Schale von % Limette
1 % El. Speisestärke in etwas kaltem
Wasser angerührt
4 frische Feigen
2 El. Mandelblätter
Minze für die Garnitur



Zubereitung :

Die Gelatine ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen

Die Eier trennen

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen.

Die Eigelbe und das Vanillemark mit Zucker und Sherry über einem Heissen Wasserbad schaumig aufschlagen. Die Gelatine gut ausdrücken und in dem warmen Eigelbschaum auflösen.

Die Schüssel vom Wasserbad nehmen, in eine Schüssel mit Eiswasser stellen und die Creme weiterrühren, bis sie leicht bindet

Eiweiss steif schlagen dabei nach und nach den Zucker ein rieseln lassen

Die Sahne ebenfalls steif schlagen. Wenn die Eigelbmasse zu stocken beginnt , erst den Eischnee und dann die Sahne unterheben.

Die Sherry creme in einen Spritzsack füllen und in 4 Förmchen spritzen.

Danach ca. 2 Stunden kühl stellen bis sie fest ist.

Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen und unter Rühren mit dem Portwein ablöschen.

Zimtstange, Orangen und Limetten schale zugeben.

Vom Herd nehmen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen und mit der angerührten Speisestärke den Portweinsud binden.

Die Feigen waschen , Trocken-tupfen , vierteln und in den Sud geben und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Die Mandelblättchen in eine Pfanne ohne Fett rösten.

Mit einem Messer die gekühlte creme am Rand der Förmchen lösen, auf Teller stürzen und mit den Portweifeigen anrichten, zuletzt mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit Minze garnieren.