

Die Rezepte zur Folge: Deutsche Klassiker reloaded

Garnelencocktail mit Avocado

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Eismeergarnelen

½ Avocado

1 dicke Scheibe frische Ananas

½ Eisbergsalat

2 EL Joghurt

1 EL Ketchup

150ml Rapsöl

4 EL Ananassaft

3 TL Brandy

1 TL Senf Dijon

Salz, Prise Zucker, frisch gemahlener weißer Pfeffer

etwas Kresse zum Garnieren (in der Sendung wurde „Rock Chives“ benutzt)

Zubereitung:

Eismeergarnelen abspülen über Nacht in einem Sieb im Kühlschrank auftauen lassen.

Salat waschen, schleudern und rupfen. Die Avocado in Scheiben schneiden, Ananas in Stifte schneiden.

Für das Dressing Senf, Joghurt, Ananassaft, und Öl in einen schmalen Behälter geben, den Stabmixer auf den Boden setzen, anschalten und langsam nach oben ziehen bis eine gebundene Emulsion entsteht. Die „Joghurt-Mayonnaise“ mit Salz, Zucker, Pfeffer, Brandy und Ketchup abschmecken.

Salat, Avocado, Ananasstifte auf Tellern anrichten, die Garnelen darauf geben, mit der „Joghurt-Mayonnaise“ beträufeln und mit Kresse garnieren.

Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle

Zutaten für 2 Portionen:

300 g Grünkohl (TK) oder 500 g frischer Grünkohl
1 Stk. frische Ingwerwurzel (ca. 15 g)
½ Stange frisches Zitronengras
1 frische rote Chilischote
Abrieb 1 Limette
Saft von ½ Limette
1 EL Mikawa Mirin (jap. süße Würzsoße aus Reis)
Einige Spritzer Gemüsefond
1 EL Sesamöl
Salz
1 Prise Rohrzucker
1 Forelle (küchenfertig, geschuppt)
Salz, etwas Mehl
Abrieb von ½ Limette
Ghee zum Braten

Zubereitung:

TK-Grünkohl über Nacht in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen / frischen Grünkohl waschen, grobe Strünke entfernen, in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken.

Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und fein hacken. Chilischote fein würfeln und in einer WOK-Pfanne mit Sesamöl sanft anschwitzen, Ingwer in die Pfanne reiben. Grünkohl dazugeben, gut durchschwenken, mit Salz und Prise Zucker würzen, dann mit Spritzer Mikawa Mirin und gegebenenfalls etwas Gemüsefond ablöschen, ca. 3 min köcheln, mit Limettensaft abschmecken.

Forelle waschen, abtrocknen, filetieren, Gräten ziehen. Die Filets salzen, auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit Ghee auf der Hautseite braten, zum Schluss kurz wenden.

Grünkohl auf Tellern anrichten, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten, mit Limettenabrieb garnieren.

Königsberger Klopse mit Kartoffel-Olivenstampf

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Kalbshack
4 Schalotten, ganz fein geschnitten
2 Eier
3 EL Semmelbrösel
2 TL Senf
2 EL Kapern
1 Liter Kalbsfond
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
Optional: 50 g Sardellenfilets, in Salz eingelegt
3 EL Butter
2 EL Mehl
2 EL Apfelessig
100 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne
Abrieb und Saft von ½ Zitrone
1 Lorbeerblatt
1 TL Senf
1 EL Kapern mit Lake
Salz, Pfeffer, Zucker
ca. 400g Kartoffeln (mehlig kochend)
4 EL Olivenöl
Prise Meersalz, Muskatnuss
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

In einem Topf Kalbsfond erwärmen und auf niedriger Stufe warm halten.

Aus dem Hack, Eiern, Semmelbröseln und den fein geschnittenen Zwiebeln die Masse für die Königsberger Klopse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, Kapern hacken und untermischen (Optional: Sardellenfilets abwaschen, fein würfeln und in die Hackmasse geben).

Klopse formen und in dem heißen Kalbsfond ziehen lassen. Anschließend aus dem Fond nehmen und kurz zur Seite stellen.

In einem zweiten Topf Mehl in Butter anschwitzen, mit der Hälfte des Fonds ablöschen. Senf, Lorbeerblätter und Sahne hinzufügen, sowie die ganzen Kapern. Mit Apfelessig, Weißwein und Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Klopse in die Sauce geben und alles für ein paar Minuten durchziehen lassen.

Parallel die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen, Olivenöl hinzufügen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, Klopse mit Sauce darüber geben, mit gehackter Petersilie garnieren.

Bayerische Creme mit Johannisbeerpüree

Zutaten für 2 Portionen:

2 Eigelbe
80 g Puderzucker
1 Vanilleschote
1/2 TL geriebener Ingwer
125 ml Mandelmilch
1 EL Agavendicksaft
2 Blätter Gelatine (wahlweise: 1/2 TL Agar-Agar)
250 ml Schlagsahne
150 g schwarze Johannisbeeren
2 EL Agaven-Dicksaft

Zubereitung:

Die Mandelmilch zusammen mit dem Agavendicksaft, etwas geriebenem Ingwer und dem Mark der Vanilleschote erwärmen. In einer Rührschüssel die Eigelbe mit dem Puderzucker verrühren, dann langsam unter Rühren die warme Milch hinzufügen und im Wasser bad weiter schlagen bis die Masse andickt.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in die Masse geben, weiter rühren bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Die Masse auf Eis kalt rühren.

Sahne schlagen und unter die Masse heben, in Dessertgläser abfüllen und mindestens 6 Std. kaltstellen.

Die Johannisbeeren zusammen mit dem Agavendicksaft mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Bayerische Creme auf Teller stürzen und mit dem Johannisbeerpüree anrichten