

Folge 1: Schwesternliebe und Kürbistraum in Mülheim an der Ruhr

Rezepte von Lea Unterhansberg

Alle Mengenangaben für **6 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Kürbissuppe

Zutaten:

2-3 große Kartoffeln (ca. 300 g)
1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg)
2 Schalotten
1 ½ Teelöffel Gemüsebrühe
ca. 1 Liter Wasser
2 El Öl
Salz, Pfeffer
1 Scheibe Ingwer (ca. 1 cm)
½ -1 Chilischote, je nach gewünschter Schärfe
Saft einer halben Pressorange
Crème fraîche
Für die Kürbis-Croûtons:
4 Scheiben Toastbrot
Plätzchenausstecher in Kürbis Form
Schaschlikspieße

Zubereitung:

Den Hokkaido-Kürbis in Stücke schneiden, ca. 3 x 3 cm, die Schale kann mit verwendet werden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Schalotten schälen und in feine Stücke schneiden. 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, dann Kürbis, Kartoffeln und Schalotten in den Topf geben und ca. 4 - 5 Minuten anschmoren, dabei ständig umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Wasser ablöschen, die Flamme des Herds auf mittlere Stufe drehen. Die Gemüsebrühe in dem restlichen Wasser einrühren und ebenfalls in den Topf geben. Zwei Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Pfeffer, Scheibe Ingwer und Chilischote hinzugeben. 10 Minuten auf mittlerer Stufe kochen bis Kürbis und Kartoffeln weich sind, dann mit einem Pürierstab pürieren. Saft der ½ Pressorange hinzugeben. Abschmecken und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Warm in Suppenschüsseln geben und einen Teelöffel Crème fraîche in die Mitte geben.

Für die Kürbis-Croûtons: Aus einer Scheibe Toast können je nach Größe der Ausstechform zwei Kürbisse gedrückt werden - wie bei einem Plätzchenteig. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die ausgestochenen Kürbisse in die Pfanne geben und gold-gelb werden lassen, dann wenden. Die fertigen Croûtons auf einen Spieß stechen und diesen über die Schale der Kürbissuppe legen.

Hauptspeise: Schweinefilet auf Kartoffelstroh mit Rosmarinkartoffeln und Böhnchen im Speckmantel

Zutaten:

Für die Soße:

2 rote Zwiebeln
2 kleine Knoblauchzehen
10 Tomaten
6 Basilikumblätter, etwas Schnittlauch
je ein Zweig Rosmarin und Petersilie
½ Teelöffel Chilipfeffer oder ähnliches
Salz, Pfeffer

Für den Backofen-Kürbis:

1 Pink Jumbo Banana-Kürbis (ca. 800 g)
Öl, Salz, Pfeffer
Kräuter nach Belieben
Käse z.B. Gouda, Mozzarella oder Parmesan

Für das Schweinefilet:

3 Schweinefilets à 350 Gramm
Salz & Pfeffer

Für die Rosmarin-Kartoffeln:

3 – 4 Kartoffeln/Drillinge pro Person
Salz, Öl
großer Zweig Rosmarin

Für das Kartoffel-Strohbett:

6 große längliche, festkochende Kartoffeln
2 EL Öl
1 TL Salz

Für die Böhnchen im Speckmantel

800 g Bohnen
16 Scheiben gekochten Schinken/Speck
Öl

Zubereitung:

Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten waschen, klein schneiden, und in eine Schüssel füllen - darauf achten, dass der Tomatensaft nicht verloren geht.

Öl in Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. vier Minuten andünsten, dabei immer umrühren, damit es nicht anbrennt. Die Tomaten hinzugeben, Kräuter, Salz, Pfeffer und Chiligewürz zugeben und auf mittlerer Stufe kochen und dann 10 Minuten ziehen lassen.

Die Soße etwas pürieren, so dass sie aber eine grobe Struktur hat. Soße auf niedriger Stufe weiter ziehen lassen.

Einen kleinen Pink Jumbo Banana-Kürbis (ungeschält) in Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf ein gefettetes Backblech legen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer (ev. Rosmarin, Salbei) würzen. Bei 180 Grad Umluft für ca. 30 Minuten in den Backofen schieben. Kurz bevor der Kürbis weich ist, mit Käse nach Wahl überstreuen.

Kleine Drillinge waschen und längs halbieren. Drei Esslöffel Öl in eine Schale geben, die halbierten Kartoffeln hineingeben und gut im Öl baden. In eine Auflaufform legen, so dass die Schnittseite nach oben zeigt, damit diese im Ofen schön braun wird. Etwa ½ – 1 Teelöffel Salz auf den Kartoffeln verteilen und einen großen Zweig Rosmarin. Den Zweig vorher zerkleinern um das Gewürz besser verteilen zu können. Zu dem Gemüse für ca. 30 Minuten in den Ofen schieben.

Für das „Stroh“ die rohen Kartoffeln mit einer Raspel in lange Stifte raspeln, um die „Kartoffel-Stroh“-Optik zu erzielen. Ein hohes Ofenblech nehmen, 2 EL Öl darauf verteilen, die Kartoffelraspeln dünn darauf ausbreiten und mit 1 Teelöffel Salz salzen. Das Blech ebenfalls in den Ofen schieben. Eventuell die letzten zwei Minuten auf Grillfunktion garen, damit die Stifte goldbraun werden. Gardauer insgesamt: ca. 25 Minuten.

Die geputzten Bohnen in Salzwasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken. Ca. 8 Bohnen werden in je ein Stück gekochten Schinken eingewickelt. Kurz vor dem Anrichten in der Pfanne mit etwas Fett anbraten. Pro Person gibt es zwei Bohnen-Päckchen.

Das Schweinefilet abtrocknen, mit jeweils zwei Prisen Salz und einer guten Prise Pfeffer von beiden Seiten würzen. Das Filet so teilen, dass zwei schöne große und ein kleines dünnes Stück vom Ende überbleibt, insgesamt hat man so ca. 6 cm lange gleichmäßige Filetstücke (die schmalen, dünnen Filetstreifen werden für das Menü nicht verwendet)

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten - je ca. 3 Minuten nach Dicke - anbraten, so dass es später eine schöne Kruste hat. Die Pfanne mit Alufolie abdecken oder die Filetstücke in eine Auflaufform geben und diese mit Alufolie abdecken. Das Fleisch bei 180 Grad Umluft in Ofen geben und 20 Minuten garen lassen.

Zum Anrichten das Kartoffel-Stroh auf den Teller geben, das Schweinefilet darauf platzieren und die anderen Zutaten schön anrichten.

Nachspeise: Apfelrose mit Vanilleeis

Zutaten:

Für die Apfelrose

3 große (rote) Äpfel

1 Blätterteig

1 Eigelb

Etwas Johannisbeermarmelade

8-10 EL Zucker

6 EL Zimt

Wasser/Apfelsaft

Für das Vanilleeis:

1 Ei

70 g Zucker

350 ml Sahne

1 Vanilleschote

Für die karamelisierten Nüsse:

100 g Zucker

Verschiedene Nüsse

Zubereitung:

Die Äpfel halbieren und mit Schale in sehr dünne Scheiben schneiden. In einen großen Topf Wasser füllen - für mehr Apfelgeschmack Hälfte Wasser, Hälfte Apfelsaft -, die Apfelscheiben hineingeben. 8 – 10 Esslöffel Zucker (je nach gewünschter Süße), 6 Esslöffel Zimt in den Topf geben. Das ganze etwa 10 Minuten kochen lassen, bis die Apfelscheiben weich sind und sich gut biegen lassen ohne zu brechen. Apfelscheiben in einem Sieb abschütten und etwas abkühlen lassen. Den Blätterteig ausrollen und längs in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die Streifen dünn mit Johannisbeermarmelade bestreichen. Die Apfelscheiben auf die Blätterteig-Streifen legen, so dass die gebogene Seite des Apfels über den Rand des Blätterteigs kommt. Scheibe neben Scheibe legen und nicht übereinander stapeln, das erschwert das spätere Aufrollen. Ist der Blätterteigstreifen belegt, von einem Ende vorsichtig aufrollen. Die Rosenoptik sollte jetzt zu sehen sein. Die Rose von außen mit Eigelb bestreichen, damit der Blätterteig schön braun wird. Danach - für eine bessere Stabilität - in ein Muffinpapier geben.

Wenn alle Streifen aufgerollt sind, die Rosen bei 180 Grad für 40 Minuten in den Backofen geben bis der Blätterteig gold-gelb ist. Werden die Apfelscheiben zu dunkel, einfach mit Alufolie abdecken.

Für das Eis die Sahne schlagen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Das Ei in eine Schüssel geben. Diese Schüssel über einem Wasserbad erwärmen, ständig rühren, damit das Ei nicht andickt. Zucker und Vanillemark einmischen und so lange rühren bis der Zucker sich gelöst hat und eine cremige, glänzende Masse entsteht. Das dauert ca. 3 - 4 Minuten. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und abkühlen lassen - am besten und schnellsten in einen weiteren Topf kaltes Wasser füllen und die Schüssel dort hineinstellen, dabei aber weiter rühren. Die Masse vorsichtig unter die geschlagene Sahne heben. Die Mischung in eine Eismaschine geben und ca. 15 Minuten cremig werden lassen. Das Eis entweder direkt servieren oder umfüllen, um es im Gefrierfach zu lagern.

Für die Nüsse: Den Zucker im Topf karamellisieren lassen, Nüsse hineingeben, gut mischen. Und auf Backpapier zum Trocknen legen. Beim Servieren neben oder auf das Eis legen.

Guten Appetit!