

Rezepte

Gourmettreff

Kurs 58/2

Dr. Georg Dippel

03.11.2021

Leitung und Rezeptausswahl : Sigi Körner

Inhaltsverzeichnis

Kurs 58 / 2 (Novembermenü mit gebratenem Heilbutt)	1
Kürbissuppe nach Paul Bocuse	2
Grünkernrisotto mit gebratenen Kräutersaitlinge und Minzjoghurt	4
Heilbuttfilets auf Rotweinzwiebeln, Rahmwirsing und Fächerkartoffeln in Dillbutter	6
Crème Caramel mit Maronen-Schokoladencreme	8

Kurs 58 / 2

Novembermenü mit gebratenem Heilbutt

(03.11.2021)



Kürbissuppe

nach Paul Bocuse

Zutaten (für 1 Liter)

1 Muskatkürbis (ca. 2 kg)
150 g Weißbrot
Butter
50 g Gruyere
1 l Sahne
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Cayennepfeffer
Ingwer
Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Das Oberteil des Kürbisses so abschneiden, dass man eine Art Suppenschüssel mit Deckel erhält, die Kerne herausnehmen und beiseite stellen.
2. Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden und in Butter leicht anrösten. Gruyere fein reiben, Brot und Käse in wechselnden Lagen in den Kürbis füllen und den Hohlraum mit Sahne auffüllen. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Cayennepfeffer und Ingwer würzen.
3. Backofen auf 180°C vorheizen. Den Kürbis mit dem abgeschnittenen Deckel so dicht wie möglich verschließen und im Backofen ca. 90 min garen (bei größeren Kürbissen entsprechend länger).
4. Dann den Deckel abnehmen, mit einem Löffel das Kürbisfleisch so weit wie möglich lösen, mit dem Stabmixer vorsichtig bei geringer Geschwindigkeit pürieren und gegebenenfalls nachwürzen.
5. Kürbiskerne leicht anrösten und die Suppe im Kürbis mit dem Kürbiskernöl und den Kernen dekorieren und im Kürbis servieren.

Suppe



Grünkernrisotto

mit gebratenen Kräutersaitlinge und Minzjoghurt

Zutaten (für 4 Port.)

Grünkernrisotto :

200 g Grünkern
35 g Schalotten
20 g Lauch
20 g Sellerie
20 g Karotten
40 g Fenchel
 $\frac{1}{2}$ Tl Ingwer
 $\frac{1}{2}$ Tl Knoblauch
 $\frac{1}{2}$ Tl Zitronenabrieb
 $\frac{1}{2}$ Tl Salz
1 El Rapsöl
40 ml Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
Thymian
Rosmarin
Salz, Pfeffer
15 g Parmesan
20 g Butter

Kräutersaitlinge :

150 g Kräutersaitlinge
Salz, Pfeffer
Thymianöl
1 El Butter

Minzjoghurt :

150 g Joghurt (10%)
1 $\frac{1}{2}$ El Kohlensäureh. Mineralwasser
15 g Schalotten
15 g Salatgurke
 $\frac{1}{2}$ Tl Ingwer-Knoblauchpaste
 $\frac{1}{2}$ El Minzeblätter
1 El Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Vorspeise

1. Grünkern waschen, im kalten Wasser aufsetzen, aufkochen und 2 min köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 30 min quellen lassen und dann abgießen.
2. Schalotten, Lauch, Sellerie und Karotten in feine Würfel schneiden. Vom Fenchel den Wurzelansatz und das Grün entfernen und den Rest in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit der Zitronenschale und etwas Salz eine Paste mörsern.
3. In einem ausreichend großen Topf das Rapsöl erhitzen, die Schalotten darin bei moderater Temperatur anschwitzen, das Wurzelgemüse zugeben und 3 min dünsten lassen. Dann den Weißwein in 3 Partien angießen und jeweils einkochen lassen.
4. Den abgetropften Grünkern zugeben, unter Rühren leicht anrösten lassen, dann die Ingwer-Knoblauchpaste und den Fenchel unterheben. Das Ganze mit der Gemüsebrühe bedecken und mit Thymian und Rosmarin würzen. Den Grünkernrisotto mit einem auf die Topfgröße zugeschnittenes Backpapier bedecken und ca. 30 min bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder eine Garprobe machen.
5. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel würzen, Parmesan reiben, unter den Risotto geben und dann die Butter unterheben.
6. Die Kräutersaitlinge trocken putzen, längs in 2 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig mit Thymianöl bestreichen und 60 min ziehen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze beidseitig bei moderater Temperatur goldbraun anbraten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen
7. Für den Minzjoghurt den Joghurt mit dem Mineralwasser aufschlagen. Schalotten fein reiben, Gurke in feine Würfel schneiden, Minzeblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden und mit der Ingwer-Knoblauchpaste unter den Joghurt heben. Olivenöl unter die Joghurtmasse schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Grünkernrisotto mit den noch heißen Kräutersaitlingen anrichten und mit dem Minzjoghurt servieren.

Noch was !

Dieses Gericht kann auch mit Risottoreis gemacht werden.



Heilbuttfilets

auf Rotweinzwiebeln, Rahmwirsing und Fächerkartoffeln in Dillbutter

Zutaten (für 4 Port.)

Fisch :

4 Heilbuttfilets (à 160 g)
Salz, weißer Pfeffer
1 El Butter
10 ml flüssige Butter

Rotweinzwiebeln :

280 g rote Zwiebeln
80 ml Rotwein
 $\frac{1}{2}$ El Orangenabrieb
1 Tl Honig

Rahmwirsing :

600 g Wirsing
10 g Butter
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
 $\frac{1}{2}$ Tl Ingwer-Knoblauchpaste
80 ml Sahne

Fächerkartoffeln :

600 g Kartoffeln (mehlig, mittelgr.)
Kümmel
Salz, Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ El gehackter Dill

Zubereitung

Fischgericht

1. Die Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen, Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei moderater Hitze auf jeder Seite ca. 3 min goldbraun braten.

2. Für die Rotweinzwiebeln die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, mit dem Rotwein in einem Topf zugedeckt bei milder Hitze weich dünsten, dabei ab und zu umrühren. Orangenabrieb zugeben und 3 min mitdünsten. Dann den Honig einrühren und bis zum Servieren warm halten.

3. Für den Rahmwirsing den Wirsing in Blätter teilen, Strunk entfernen und in 3 cm große Teile rupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Wirsing zugeben, mit Salz, Pfeffer, evtl. Cayennepfeffer und Ingwer-Knoblauchpaste würzen. Alles ca. 4 min bei moderater Hitze dünsten, Sahne angießen und auf $\frac{1}{3}$ einreduzieren lassen.

4. Für die Fächerkartoffeln mit Dillbutter die Kartoffeln schälen und auf einer Längsseite etwas abflachen. Auf der gegenüber liegenden Seite her bis auf $\frac{1}{3}$ feine Scheiben einschneiden und etwas flach drücken. Backblech buttern, mit Kümmel bestreuen, Kartoffeln darauf setzen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 170°C im Backofen ca. 50 min garen. Dabei immer wieder mit brauner Butter bestreichen und gehacktem Dill bestreuen.

5. Zum Servieren das Fischfilet mit den Rotweinzwiebeln, Rahmwirsing und Fächerkartoffeln anrichten und den Fisch nochmals mit flüssiger Butter bestreichen.



Crème Caramel

mit Maronen-Schokoladencreme

Zutaten (für 4 Port.)

Crème Caramel :

140 g Zucker
1 El Wasser
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
400 ml Milch
1 Tl Orangenabrieb
4 Kaffeebohnen
80 ml Sahne
2 Eigelb
1 Ei

Maronen-Schokoladen-Crème :

3 Eigelb
60 g Zucker
20 g Mehl (Typ 405)
20 g Kakaopulver
60 g Maronen (vakuumverpackt)
240 ml Milch
80 ml Sahne
Schale von 1 Bio-Orange

Zubereitung

Dessert

1. Für die Crème Caramel mit 60 g des Zucker und 1 El Wasser einen haselnussbraunen Karamell herstellen. Portionsförmchen mit kaltem Wasser ausspülen und das heiße Karamell durch kreisende Bewegungen in die Förmchen gießen.
2. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark ausschaben, beides mit der Milch, Orangenabrieb und Kaffeebohnen aufkochen und 5 min bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sahne angießen, weitere 5 min köcheln lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt 30 min ziehen lassen.
3. Eigelb und Ei mit den restliche 80 g Zucker cremig aufschlagen und die Milch-Sahne-Mischung in dünnem Strahl unter ständigem Rühren zur Eimasse geben. Dann die Crème durch ein Sieb geben, kräftig aufschlagen und in die Förmchen mit dem Karamell gießen.
4. Den Backofen auf 160°C vorheizen und die Crème im Wasserbad im Backofen ca. 35 min stocken lassen. Dann abkühlen lassen und im Kühlschrank kalt stellen.
5. Für die Maronen-Schokoladen-Crème das Eigelb mit dem Zucker cremig aufschlagen und das Mehl und Kakaopulver unterrühren.
6. Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark auskratzen, die gekochten Maronen klein hacken und die Orange dünn abschälen. Vanilleschote und -mark, Maronen und Orangenschalen mit der Milch und Sahne aufkochen und bei kleiner Hitze 10 min köcheln lassen.
7. Orangenschale wieder entfernen, die Eigelbmasse langsam unter ständigem Rühren in die Milch gießen und bei geringer Hitze unter Rühren 5 min köcheln lassen. Dann die Vanilleschote entfernen, alles in eine Schüssel gießen und auskühlen lassen.
8. Zum Servieren die Maronen-Schokoladen-Crème auf Teller geben, die Crème Caramel darauf stürzen und nach Belieben mit Granatapfelkernen und Karamellfäden dekorieren.



