



# Smørebød, Menü März 2014

## *Scharfe Linsensuppe*

mit knusprig gebratenen Shrimps und Mango

## *Lachs*

mit Spargel und Orangen-Gewürz-Butter

## *Kaninchenrückenfilets*

mit Estragon-Senf-Duft und Champagnernudeln

## *Caramelaepfel im Strudelbeutel*

kombiniert mit Vanilleglace

Das Rezept ist für 8 Personen ausgelegt.

# *Scharfe Linsensuppe*

mit knusprig gebratenen Shrimps und Mango

## **Zutaten**

500g grüne Le-Puy-Linsen (ersatzweise Berglinsen)  
4 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
6 EL Pflanzenöl  
2 EL thailändische rote Currypaste  
800 ml Kokosmilch  
1 l Hühnerbrühe  
2 Kaffir-Limettenblätter  
300g kleine Shrimps  
2 reife Mangos  
1 Bund Koriander  
8 Frühlingszwiebeln  
Salz, schwarzer Pfeffer  
2 Prise Zucker

## **Zubereitung**

- 1 Linsen waschen und in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren, dann abgessen und kalt abspülen.
- 2 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten und Knoblauchwürfel anschwitzen.
- 3 Rote Currypaste hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Linsen dazugeben, alles mit Kokosmilch und Hühnerbrühe auffüllen. Kaffir-Limettenblatt hinzufügen und die Suppe kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
- 4 Shrimps in 2-3 EL Öl bei niedriger Hitze so lange von beiden Seiten braten, bis sie knusprig und trocken sind.
- 5 Mangos schälen, das Fruchtfleisch mit einem Messer vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken.
- 6 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.
- 7 Sobald die Linsen weich sind, die Suppe mit Salz, Pfeffer und 2 Prise Zucker abschmecken.
- 8 Suppe mit Shrimps, Mangowürfeln, Koriander und Frühlingszwiebeln servieren.

# *Lachs*

mit Spargel und Orangen-Gewürz-Butter

## **Zutaten**

32 weisse Spargelstangen  
8 Bio-Orangen  
4 Chilischoten  
40 g in dünne Scheiben geschnittener Ingwer  
8-10 angedrückte Kardamomkapseln  
4-6 Sternanis  
2 der Länge nach geviertelte Vanilleschote  
150 g kalte Butter  
Salz, Cayennepfeffer  
Saft von 1 Limette  
8 Lachstranchen à 150 g mit Haut ohne Gräten  
Schwarzer Pfeffer au der Mühle

## **Zubereitung**

1 Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, Spargel längs halbieren

2 Orangen heiss abwaschen, die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Alle Orangen auspressen. Schalenstreifen mit Saft, halbierten Chilischoten, Ingwer, Kardamom, Sternanis du Vanilleschoten in einen breiten Topf geben, Spargelhälften dazugeben und 4-5 Minuten leise köcheln lassen. Topf vom Herd ziehen, Butter nach und nach unterrühren. Alles mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken.

3 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Lachs abrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. 8 Stück Backpapier (20x30 cm) nebeneinanderlegen. Je 8 Spargelstangenhälften darauflegen, darauf je eine Lachstranche. Die Orangen-Gewürz-Butter über Lachs und Spargel träufeln. Alles erneut salzen und pfeffern und ein etwas grösseres Stück Backpapier auflegen. Beide Bögen an den Seitenkanten dreifach miteinander falzen, sodass die Päckchen luftdicht verschlossen sind und kein Dampf entweichen kann. Mit Büro oder Wäscheklammern fixieren. Päckchen auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 12 Minuten garen.

4 Päckchen vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Teller umsetzen.  
Achtung: beim Öffnen (am besten mit einem kleinen scharfen Messer oder einer Schere) entweicht heisser Dampf!

# *Kaninchenrückenfilets*

mit Estragon-Senf-Duft und Champagnernudeln

## **Zutaten**

### **Kalbsjus**

### **Champagnernudeln**

2 Eier  
2 EL Olivenöl  
1 Prise frisch geriebener Muskat  
200 g Weizenmehl

2 geschälte, fein gewürfelte Zwiebeln  
10 EL Sahne  
200g kalte Butterflocken  
400 ml Weisswein  
6 EL Crème Fraiche  
4 EL Champagner  
4 TL Zitronensaft

### **Kaninchenrückenfilets**

8 Kaninchenrückenfilets à 80g  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 EL Butter  
2 EL fein gehackter Estragon  
8 TL Senf

## **Zubereitung**

1 Eier mit Olivenöl, Salz und Muskat verquirlen. Mehl begeben.  
Zu einem glatten Teig kneten. In Klarsichtfolie einschlagen. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Mit Hilfe einer Nudelmaschine den Teig erst in Bahnen, dann durch die Spaghettwalze drehen. Spaghettini in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

3 Weisswein mit Zwiebelwürfeln auf ein Viertel einkochen lassen. Sahne hinzufügen, nochmals etwas einkochen. Topf vom Herd nehmen, nach und nach kalte Butter einrühren.

4 Sauce durch ein Sieb passieren. 6 EL Crème Fraiche hinzufügen. Mit einem Stabmixer aufschlagen. Mit Salz, Champagner und Zitronensaft abschmecken.

5 Vorbereitete Nudeln in die Sauce geben. Portionsweise mit einer Gabel aufrollen.

8 Kaninchenrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Von allen Seiten in aufgeschäumter Butter anbraten. Bei niedriger Hitze etwa 6 Minuten fertig braten. Mit Estragon und Senf einreiben und halbieren.

9 Kaninchenrückenfilets zu aufgerollten Champagnernudeln setzen. Mit Kalbsjus umträufeln.

10 Mit Pfifferlingen und Gemüse servieren.

# *Caramelaepfel im Strudelbeutel*

Kombiniert mit Vanilleglace

## **Zutaten**

Vanillesauce:

1 gehäufter TL Maizena  
4 dl Milch  
1 TL Vanillepaste oder ½ TL vanillepulver  
2 EL Zucker  
1 Ei

Füllung:

5 säuerliche Äpfel  
50g Zucker  
1 EL Butter

Strudelbeutel:

100g Butter  
2 Pakete Filo- oder Strudelteig (8 Blätter)  
etwas Puderzucker zum Bestäuben

## **Zubereitung**

1 Für die Vanillesauce in einer kleinen Pfanne mit einem Schwingbesen das Maizena mit der Milch glattrühren. Vanillepaste oder-pulver beifügen. Zucker und Ei unterschlagen. Die Sauce unter ständigem Rühren einmal kurz aufkochen. Sofort durch ein Sieb durch eine Schüssel umgiessen. Die Oberfläche mit Klarsichtfolie decken und die Vanillesauce erkalten lassen. Dann kühl stellen.

2 Für die Füllung die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in kleine Würfel schneiden.

3 In einer Pfanne den Zucker bei Mittelhitze ohne Rühren zu hellbraunem Caramel schmelzen lassen. Die Butter beifügen und alles gut verrühren. Dann die Äpfel begeben und sorgfältig mit dem Caramel überziehen. 1/5 der Würfelchen auf einem Teller für die Garnitur beiseite stellen. Restliche Würfelchen ebenfalls erkalten lassen.

4 Für die Strudelbeutel die Butter schmelzen. Jeweils 1 Strudelteigblatt mit etwas Butter bestreichen und in Viertel schneiden. Die entstandenen Viertel leicht versetzt aufeinanderlegen. 1/8 der Äpfelfüllung in die Mitte setzen, den Teig nach oben falten und zu einem Beutel zusammendrücken. Mit den restlichen

Strudelteigblättern gleich verfahren. Die Strudelbeutel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit Butter bestreichen.

5 Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Unter- und Oberhitze 220 Grad) vorheizen.

6 Die Strudelbeutel im 200 Grad Umluft (Unter- und Oberhitze 220 Grad) heißen Ofen auf der mittleren Rille 12-15 Minuten hellbraun backen.

7 Die Klarsichtfolie von der Vanillesauce entfernen und diesen mit einem Schwingbesen gut umrühren. Die noch warmen Strudelbeutel auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit Vanillesauce umgiessen. Mit den beiseite gestellten Apfelwürfelchen garnieren. Die Strudelbeutel mit der Vanilleglace sofort servieren.