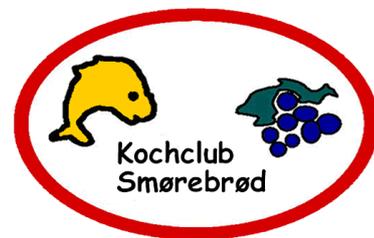


Smørebød, Menü April 2017



Blumenkohl-Birnen Suppe mit Gorgonzola und Walnuss

*Spargel-Tempura mit gebackenen Garnelentoast und
Mango-Gurken-Salsa*

*Medaillons vom Strauss mit gegrillter Ananas und
Jungspinat-Morchelrisotto*

*Rhabarber-Cheesecake
mit Erdbeeren*

Wein: Weisswein Glen Carlou, Chardonnay, Paarl, Südafrika
Rotwein Diemersfontein, Pinotage, Wellington, Südafrika

Das Rezept ist für 10 Personen ausgelegt.

Südafrika

Das schönste Ende der Welt

Südafrika hat viele Namen: Regenbogennation, schönstes Ende der Welt, das Land der Big Five. Das Land ist so vielfältig wie seine Beinamen.

Gebirge so hoch wie die Alpen, 3000 Kilometer Küste mit weißen Traumstränden, subtropische Wälder, Wüste, Steppe, die artenreichsten Vegetationszonen der Welt, Wild- und Naturparks mit wilden Tieren, glitzernde Metropolen mit Weltklassehotels, kleine Orte mit niedlichen Landgasthäusern mit überwältigender Gastfreundschaft und Weinbaugebiete, die mit ihren Erzeugnissen jeden Gourmet entzücken.

Das sonnige, aber gemäßigte Klima macht das Land zu einem idealen Reiseziel. Die beste Zeit, um hier seinen Urlaub zu verbringen ist vom Oktober bis zum April, denn dann ist hier Sommer.

Die Küche Südafrikas

Die südafrikanische Küche ist kein einheitliches Gebilde und wird von jeder der verschiedenen Bevölkerungsgruppen in Südafrika für sich ausgelegt und beansprucht. Jede Provinz in Südafrika weist Eigenheiten und Schwerpunkte auf. In KwaZulu-Natal z.B. dominieren indische Einflüsse durch die hohe Zahl der Inder, im Westkap sind malaiische Einflüsse ausgeprägt und in Gauteng ein starker Einfluss durch die Buren. Deutlich spürbar ist auch der Einfluss der indonesischen Küche. Schwarzafrikanische und Khoisan-Einflüsse sind kaum in der Kap-Küche vorhanden.

Im 17. Jahrhundert errichteten die ersten Europäer einen Stützpunkt am Kap der Guten Hoffnung. Jan van Riebeeck gründete 1652 Kapstadt. Durch die Einwanderung deutscher, französischer und niederländischer Siedler gelangten europäische Einflüsse in die Kapkolonie. Die niederländischen Behörden brachten aus ihren asiatischen Kolonien in Indonesien, Indien und Malaysia zahlreiche Sklaven, Soldaten und Handwerker mit. Ab Beginn des 19. Jahrhunderts wurde der englische Einfluss auf die südafrikanische Küche dominant.

Fleisch

Fleisch ist eine der Hauptzutaten der Kap-Küche. Am beliebtesten ist Lammfleisch gefolgt von Rindfleisch und Strauss. Schweinefleisch hingegen ist wenig verbreitet. Sehr populär ist Wildbret.

In ländlichen Gebieten, zunehmend auch in urbanen, besonders beliebt ist das Fleisch des Springbock, Blesbock und Oryx, Kudu, Elenantilope und Warzenschwein.

Generell lässt sich sagen, dass jedes Fleisch verarbeitet und verzehrt wird. Selbst Tierarten wie z. B. Stachelschwein sind stets eine willkommene Abwechslung.

Eine typisch südafrikanische Spezialität ist Trockenfleisch - Biltong.

Fisch

Erstaunlicherweise spielt Fisch eine untergeordnete Rolle unter den Zutaten. Der Atlantik entlang der Westküste ist eines der artenreichsten und ergiebigsten Gewässer der Welt.

Geflügel

Geflügel, überwiegend Huhn wird in großen Mengen verarbeitet und zubereitet. Hauptsächlich für den Export ist das Fleisch des Afrikanischen Straußes. Dieses gesunde und fettarme Fleisch erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Äußerst schmackhaft und gerne zubereitet wird Hausperlhuhn.

Gemüse

Gemüse wird selten, wie in Europa üblich, als Beilage gereicht, sondern ist meistens Bestandteil der verschiedenen Gerichte.

*Populär sind Kürbis (u.a. Gem Squash und Butternut), Zwiebel, Karotte, Bohnen, Mais (überwiegend zu Mieliepap verarbeitet). Kartoffeln und Grüner Salat werden selten serviert. Erwähnenswert ist die Waterblommetjie (*Aponogeton distachyos*), zu Deutsch "Afrikanische Wasserähre", eine Wasserpflanze, die in den Wintermonaten geerntet wird.*

Blumenkohl-Birnen Suppe mit Gorgonzola und Walnuss



Zutaten

- 10 Schalotten
- 3 Stange Staudensellerie
- 6 Birnen, geschält
- 2 kleine Blumenkohl (ca. 1,5 kg)
- 2 ½ L Gemüsefond/brühe
- 6 EL Crème Fraiche
- 250g Gorgonzola
- Eine Hand voll Walnüsse
- 12 Zweige glatte Petersilie

Zubereitung

1) Schalotten würfeln und den Staudensellerie in feine Ringe schneiden. Beides in einem Topf in etwas Butter anschwitzen.

2) Blumenkohl in Röschen zerteilen. Die Birnen würfeln. Ein paar Birnenwürfel in eine Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Zitrone legen, damit die Würfel nicht braun werden. Restliche Birne und Blumenkohl mit in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen.

3) Ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. 8 Stängel Petersilie grob hacken und zusammen mit der Crème Fraiche und 200 g Gorgonzola zur Suppe geben. Ca. 5 Minuten ziehen lassen und danach pürieren.

- 4) Walnüsse in einer Pfanne ohne fett leicht anrösten und danach entnehmen. Restliche Petersilie fein hacken. Den Rest Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.
- 5) Suppe in einem Teller anrichten. Etwas Petersilie, Walnüsse, Birnenwürfel und Gorgonzola in den Teller geben.

Spargel-Tempura mit gebackenen Garnelentoast und Mango-Gurken-Salsa



Zutaten

Spargel-Tempura

40 eher dünne Stangen Spargel (weiß oder grün)
350g Reismehl oder Weizenmehl
2 TL Backpulver
3 Eier
450 ml eiskaltes Wasser
Sonnenblumenöl zum Frittieren

Garnelentoast

10 Scheiben Toastbrot
12 g Ingwer
20 Garnelen
5 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
Sonnenblumenöl zum Braten

Mango-Gurken-Salsa

600 g Gurke
2 kleine Mangos
3 rote Chili
2 Limette
3 Frühlingszwiebel
1 Bund Koriander
7 EL Olivenöl
3 TL brauner Zucker
etwas asiatische Fischsauce
etwas asiatische Austernsauce
5 cl weißer Balsamico
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zuerst die Salsa zubereiten, dann den Spargelteig und den Garnelentoast vorbereiten und Spargel parallel zum Garnelentoast frittieren/anbraten.

Mango-Salsa:

- 1) Für die Salsa die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen.
- 2) Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein entfernen.
- 3) Die Gurke und die Mango in kleine Würfel schneiden.
- 4) Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Chilischote von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Den Koriander fein hacken.
- 5) Von der Limette die Schale abreiben und mit Gurke, Mango, Frühlingszwiebel und Chili mischen, salzen und pfeffern. Den Limettensaft auspressen und mit Öl Fisch- und Austernsauce, weißem Balsamico und braunem Zucker zur Salsa geben. Koriander untermischen.

Spargel:

- 1) Mehl, Wasser, Backpulver und Salz zu einem Teig verrühren.
- 2) Spargel schälen und holzige Enden abschneiden.
- 3) Den Spargel roh im Teig wenden und im heißen Öl 4-5 Minuten frittieren.

Garnelentoast:

1) Für das Garnelentoast die Garnelen zusammen mit geriebenen Ingwer und gehacktem Knoblauch im Fleischwolf oder im Hexler zu einer Masse verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2) Die Masse auf die Toastbrotsscheiben streichen und auf der bestrichenen Seite zuerst in tiefem Öl goldbraun braten. Wenden und die andere Seite backen. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und anschließend diagonal halbieren.

Alles zusammen auf einem Teller anrichten und dekorieren.

Medaillons vom Strauss mit gegrillter Ananas und Jungspinat-Morchelrisotto



Zutaten

Fleisch:

2 Ananas (gross)
Fett für die Form
Schwarzer Pfeffer (grob gestossen)
10 Stück Straussenfleisch (Medaillons à 200 g)
7 EL Rapsöl
5 Stück Schalotten
3 Stück Knoblauchzehen
250 Milliliter Rotwein (Merlot oder Cabernet Sauvignon)
½ Liter Rinderbrühe (oder Hühnerbrühe)
150 g Butter (kalt)
Salz
5 EL Kräuter (gehackt, Bsp. Petersilie, Estragon, Thymian)

Jungspinat-Morchelrisotto:

2 EL Öl
3 Schalotten (fein gehackt)
500 g Risotto-Reis
3 dl Weisswein
9 dl Gemüsebouillon
500 Jungspinat
50 g getrocknete Morcheln (eingeweicht, halbiert, gut gewaschen, abgetropft)

Zubereitung Fleisch

1) Schopf und Stängelansatz der Ananas großzügig abschneiden und die Frucht von oben nach unten dick abschälen. Die schwarzen "Augen" mit einem kleinen Kugelausstecher entfernen. Ananas in 10 Scheiben schneiden, in eine gefettete ofenfeste Form legen und mit grobem Pfeffer bestreuen. Unter dem vorgeheizten Grill oder in dem auf höchster Stufe vorgeheiztem Backofen von jeder Seite etwa 4-5 Minuten bräunen. Ausschalten und die Ananas im Ofen warm halten.

2) Die Medaillons kurz abspülen, trocken tupfen und mit Pfeffer von beiden Seiten einreiben. In heißem Öl von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

3) Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und im Bratfett glasig dünsten. Wein und Brühe zugeben und den Bratensatz loskochen. Die Sosse bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Eiskalte Butter in Flöckchen zugeben und verrühren (nicht mehr kochen). Die Sosse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4) Medaillons und Sosse auf Teller geben, mit warmen Ananasscheiben belegen und eventuell mit Kräutern bestreuen.

Zubereitung Jungspinat-Morchelrisotto

1) Öl in einer Pfanne erwärmen. Die Schalotten andämpfen.

2) Reis begeben, unter Rühren dünsten. Wein dazu giessen, einkochen.

3) Bouillon unter Rühren nach und nach dazu giessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 5 min. köcheln.

4) Spinat und Morcheln begeben. Ca. 15 Min. köcheln, bis der Reis al dente ist. Käse daruntermischen.

Tipps für die Zubereitung von Straussenfleisch

- Gefrorenes Fleisch auftauen (nicht in der Mikrowelle), aus dem Beutel nehmen, abwaschen und trockentupfen.
- Das Fleisch quer zur Faser schneiden und mit wenig Fett heiß anbraten, je nach Fleischdicke 2-5 Minuten.
- Am besten schmeckt das Fleisch, wenn es innen noch leicht rosa ist.
- Das Geschnetzelte wird nur ganz kurz angebraten. (Wie Leber)
- Steaks und Filet kurz anbraten- eignen sich auch sehr gut zum grillen.
- Bratenfleisch von allen Seiten anbraten, danach bei mittlerer Hitze langsam durchschmoren.

Straussenfleisch hat wenig Fett, das bedeutet, das Fleisch nur ganz kurz kochen, sonst wird es schnell hart.

Der Strauss gehört zu Familie der Farmtiere. In Australien und Neuseeland gilt Straussenfilet längst als Delikatesse. Der Geschmack ist durchaus mit Rindfleisch vergleichbar und auch in der Zubereitung ist der Strauss sehr umgänglich. Am besten schmeckt das Filet medium gebraten.

Das sollten Sie über Straußenfleisch wissen

Bei uns spricht sich nur langsam herum, dass **Straußenfleisch** eine Alternative für Fleischfans bietet. Es ist noch nicht allzu lange her, dass Gourmetrestaurants die Vorzüge von Straussenfleisch als Erste entdeckten und auftrichteten. Seitdem gilt das zarte Fleisch der größten Vögel der Welt zunehmend als kulinarischer Trendsetter; manche nennen es sogar „das Fleisch des 21. Jahrhunderts“.

Dabei gehört der Strauss zu den ältesten Tieren der Erde: Bereits vor rund 2 Millionen Jahren stolzierte der flugunfähige Vogel durch Savannen und Halbwüsten in Afrika und im Nahen Osten.

Inzwischen sind die Wild-Bestände stark geschrumpft, denn Hauptzweck der Jagd nach Straussen war bis ins 20. Jahrhundert nicht Hunger, sondern Eitelkeit: Straußenfedern galten lange Zeit als letzter Schrei bei modebewussten Frauen und verkauften sich gut.

Straußenfleisch hingegen war kaum gefragt, ausser bei den Einheimischen selbst. Doch das beginnt sich zu ändern. Straussenfarmen gibt es längst nicht mehr nur in Südafrika, sondern längst auch hierzulande. Ungefähr 250 Zuchtbetriebe beliefern inzwischen den deutschen Markt.

Saison: Da Straussenfleisch inzwischen ausschließlich aus Zuchtbetrieben kommt, können Sie es das ganze Jahr bekommen.

Geschmack: Straussenfleisch erinnert geschmacklich etwas an Rinderfilet und gleichzeitig auch an Enten- oder dunkles Putenfleisch. Seine Konsistenz ist fest, dabei aber sehr zart.

Wie gesund ist eigentlich Straußenfleisch?

Experten loben an Straussenfleisch besonders, dass es mager, eiweißreich und im Vergleich zu anderen Fleischarten sehr cholesterinarm ist.

Mit unter 60 mg Cholesterin pro 100 g gilt Straußenfleisch darum als gute Wahl für alle, die auf ihren Blutdruck oder ihre Blutfettwerte achten müssen.

Auch Figurbewusste machen mit Straussenfleisch einen guten Fang, denn es enthält kaum Fett und sehr wenig Kalorien.

Rhabarber-Cheesecake mit Erdbeeren



Zutaten Cheesecake

600 g Rhabarber
2 EL Grenadinesirup
1 EL Zitronensaft
150 g Butterguetzli
70 g Butter flüssig
600 g Doppelrahmfrischkäse
4 EL Orangensaft
3 Eier
100 g Zucker
1 ½ EL Maizena
Erdbeeren

Zubereitung Cheesecake

- 1) Rhabarber, Sirup und Zitronensaft aufkochen, zugedeckt ca. 5 Min. weich köcheln, abkühlen (Achtung nur knapp weich kochen).
- 2) Guetzli im Cutter fein mahlen oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerstoßen. Butter darunter mischen, auf den Formenböden verteilen, gut andrücken, kühl stellen.
- 3) Frischkäse und Orangensaft gut verrühren. Eier, Zucker und Maizena darunter rühren, 1/2 Masse auf den Guetzliböden verteilen. Die Hälfte des Rhabarberkompotts darauf verteilen, Rest zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Restliche Frischkäsemasse auf dem Kompott verteilen.

- 4) Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Anschliessend im ausgeschalteten Ofen ca. 15 Min. etwas abkühlen, dabei die Ofentür einen Spaltbreit offen halten. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Aus den Formen nehmen, ca. 2 Std. kühl stellen. Restlichen Kompott darauf verteilen.
Mit geschnittenen Erdbeeren servieren.

Einkaufsliste:

Gemüse/Salat

| | |
|-------|--|
| 20 | Schalotten |
| 3 | Stange Staudensellerie |
| 6 | Birnen, geschält |
| 2 | kleine Blumenkohl (ca. 1,5 kg) |
| 12 | Zweige glatte Petersilie |
| 600 g | Gurke |
| 2 | kleine Mangos |
| 3 | rote Chili |
| 2 | Limette |
| 3 | Frühlingszwiebel |
| 1 | Bund Koriander |
| 12 g | Ingwer |
| 8 | Knoblauchzehen |
| 40 | eher dünne Stangen Spargel (weiß oder grün) |
| 2 | Ananas (gross) |
| 5 | EL Kräuter (gehackt, Bsp. Petersilie, Estragon, Thymian) |
| 600 g | Rhabarber |
| 500 | Jungspinat |
| 1 | Orange |
| 1 | Zitrone |
| | Erdbeeren |

Molki

| | |
|-------|---|
| 250g | Gorgonzola |
| 10 | Eier |
| 250 g | Butter (kalt) |
| 600 g | Frischkäse (z. B. Philadelphia Doppelrahm Frischkäse) |
| 2 | Crème fraîche |

Fleisch / Fisch

| | |
|----|---|
| 20 | Garnelen |
| 10 | Stück Straussenfleisch (Medaillons à 200 g) → 2,0 kg Straussenfilet |

Getränke

| | |
|------|---|
| 250 | Milliliter Rotwein (Merlot oder Cabernet Sauvignon) |
| 3 dl | Weisswein |

Diverses

| | |
|---------|--|
| 2 L | Gemüsefond/brühe |
| 2 TL | Backpulver |
| 10 | Scheiben Toastbrot |
| 350g | Reismehl oder Weizenmehl |
| | asiatische Fischsauce |
| | asiatische Austernsauce |
| 4 cl | weißer Balsamico |
| 2 TL | brauner Zucker |
| | Eine Hand voll Walnüsse |
| | Muskatnuss |
| | Sonnenblumenöl zum Braten |
| | Sonnenblumenöl zum Frittieren |
| 8 EL | Rapsöl |
| ½ Liter | Rinderbrühe (oder Hühnerbrühe) |
| 8 dl | Gemüsebouillon |
| 360 g | Zucker |
| 500 g | Risotto |
| 50 g | getrocknete Morcheln (eingeweicht, halbiert, gut gewaschen, abgetropft) |
| | Fischsauce |
| 200 g | Petit beurre |
| 1 l | Olivenöl |
| 2 | Springformen rund ca. 32 cm |