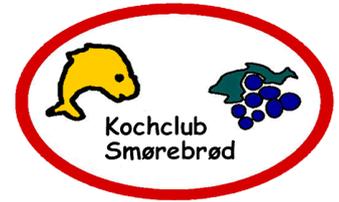


Smørebrød

297. Kochsession



Home Cooking Covid-19 Session

Donnerstag, 14. Mai 2020

* * * Apéro * * *

was so im Keller vorhanden ist

* * * Vorspeise I * * *

Asiatischer Randensalat mit Algen

* * * Hauptspeise * * *

Spargel-Couscous mit Lammspiesschen

* * * Nachspeise * * *

Caramelschaum mit Pekannuss-Krokant

Weisswein: Kellervorrat

Rotwein: Kellervorrat

Eingeladene Gäste 2 Personen

Asiatischer Randensalat mit Algen

Zutaten:

5 g	Saitaku Algen	getrocknet
1 Stück	Rande	roh oder gekocht
1 Bund	Radieschen	
1/2 Stück	Peperocino	
5 g	Ingwer	frisch
1/2 Limette		
1 EL	Sojasauce	
1 EL	Sonnenblumenöl	
1/2 TL	Zucker	braun
50 g	Quinoa	



Zubereitung:

1. Die Algen mit reichlich Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen.
2. Inzwischen die Randen schälen und auf einem Gemüsehobel in ganz feine Scheiben schneiden.
3. Schönes Radieschengrün kalt spülen und beiseite legen.
Die Radieschen ebenfalls in feine Scheiben hobeln.
4. Den Peperoncino halbieren, den Stielansatz sowie je nach gewünschter Schärfe eventuell die Kerne entfernen. Den Peperoncino fein hacken.
Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Saft der Limette auspressen.
5. In einer Schüssel Limettensaft, Sojasauce, Sonnenblumenöl, Peperoncino, Ingwer und braunen Zucker verrühren und mit Salz abschmecken.
Die Hälfte der Sauce mit den Randen mischen, den Rest der Sauce beiseitestellen.
6. Die Quinoa in leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten weich garen.
Anschließend abgiessen und abtropfen lassen.
7. Die Algen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zupfen.
Die Algen mit der restlichen Sauce, den Radieschen und der Quinoa mischen.
Die Radieschen Blätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls untermischen.
Den Algen-Quinoa-Salat wenn nötig mit Salz abschmecken.
8. Kurz vor dem Servieren die Randen dekorativ auf Tellern anrichten.
Darüber den Algen-Quinoa-Salat verteilen.

Spargel-Couscous mit Lammspiesschen

Zutaten Spiesse:

2 Stück	Lammrückenfilet	ca. 180g / Stück
1 Stück	Zwiebel	rot
	Salz	
1 Zehe	Knoblauch	
1/4	Limette	
0.5 dl	Olivenöl	
1 Ms	Chilipaste	z.B. Harissa



Zutaten Joghurtsauce:

1 Zweig	Minze	
150 g	griechischer Joghurt	
	Salz	
	Pfeffer	schwarz

Zutaten Spargel Couscous:

250 g	Spargel	grün
125 g	Couscous	
2 dl	Gemüsebouillon	
0.5 Dose	Kichererbsen	abgetr. Ca. 120g
2 EL	Olivenöl	
	Salz	
	Pfeffer	schwarz
1 Ms	Chilipaste	z.B. Harissa

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine grosse Schüssel sowie 2 Teller mitwärmen.
2. Die Lammrückenfilets in insgesamt 6 Stücke schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen, vierteln und auseinander lösen. In eine Pfanne geben, knapp mit Wasser bedecken, salzen, aufkochen und 2 Minuten blanchieren. Dann abschütten und abtropfen lassen.
4. Abwechselnd Lammrückenstücke und Zwiebeln auf 2 Spiesse stecken. Die Knoblauchzehen schälen und in eine Schüssel pressen. Die Schale der halben Limette fein dazu reiben. Den Saft auspressen und beifügen. ½ des Olivenöls, Harissa sowie etwas Salz dazugeben und gut verrühren.
5. In einer Bratpfanne das restliche Olivenöl kräftig erhitzen. Die Lammspiesse darin auf jeder Seite je gut 1 Minute anbraten, dabei nach dem Wenden grosszügig mit Marinade beträufeln. Sofort in die vorgewärmte Schüssel legen und im 80 Grad heissen Ofen 30 Minuten nachgaren lassen.
6. Inzwischen für die Joghurtsauce die Minze oder Petersilie fein hacken. Mit dem Joghurt verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Für das Couscous das hintere Drittel der Spargelstangen grosszügig abschneiden. Die Spargeln schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
8. Den Couscous in eine Schüssel geben. Die Bouillon aufkochen und darüber giessen.
Zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.
9. Die Kichererbsen in ein Sieb abschütten und gründlich heiss abspülen.
Abtropfen lassen.
10. In einer grossen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Spargeln darin kräftig 3–4 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
Dann die Kichererbsen beifügen und kurz mitbraten.
Den Couscous und Harissa beifügen, alles sorgfältig mischen und nur noch gut heiss werden lassen. Wenn nötig mit Salz abschmecken.
11. Zum Anrichten die Lammspiesse aus der Schüssel nehmen und den Spargel-Couscous hineinfüllen. Die Lammspiesse darauflegen.
Den Joghurt separat dazu servieren.

Caramelschaum mit Pekannuss-Krokant

Zutaten Schaum:

75 g	Zucker	
0.5 dl	Wasser	warm
2.5 dl	Milch	
2 kleine	Eigelb	oder 1 grosses
10 g	Maizena	
1 EL	Kirch	Rum geht auch
1 dl	Rahm	



Zutaten Krokant:

25 g	Pekannüsse	
12 g	Mehl	
12 g	Butter	kalt
12 g	Zucker	braun
1/4 TL	Fleur de sel	

Zubereitung:

1. Für den Schaum in einer Pfanne $\frac{1}{2}$ des Zuckers bei mittlerer Hitze langsam zu nur gerade hellbraunem Caramel schmelzen. Dann sofort unter Rühren den restlichen Zucker einrieseln lassen und ebenfalls karamellisieren lassen. Dann ohne Rühren das warme Wasser da zugießen und den Caramel durch leichtes Kochen auflösen.
2. Inzwischen $\frac{1}{4}$ der Milch mit den Eigelben und dem Maizena glatt rühren.
3. Die restliche Milch zur Caramelsauce giessen und aufkochen. Einige Löffel der heissen Caramel-Milch zur Eimischung geben und glatt dann alles zur restlichen Caramel-Milch giessen und unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Die Creme sofort durch ein Sieb in eine Schüssel umgiessen. Die Oberfläche der Creme mit Klarsichtfolie abdecken. Die Creme im Kühlschrank erkalten lassen.
4. Die kalte Caramelcreme glatt rühren und den Rahm untermischen. Die Masse in einen Rahmbläser füllen und mit einer Gaskartusche befüllen. Kräftig schütteln und bis zum Servieren wieder kühl stellen.
5. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
6. Die Pekannüsse mittelfein mahlen und in eine Schüssel geben. Mehl, Butter, Zucker und Salz beifügen und alles zu einer bröseligen Masse mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
7. Die Pekannuss-Masse im 180 Grad heissen Backofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.
8. Zum Servieren den Rahmbläser nochmals kräftig schütteln. Den Caramelschaum in Gläser spritzen und mit dem Pekannuss-Krokant bestreuen.