Smørebrød 18.02.2021

Schwarzwurzeln oder Pastinaken mit Trockenfleischschaum

Pouletbrust mit caramelisierten Zitronen
Espresso Risotto

Vanille-Thymian Creme

Schwarzwurzeln aus dem Ofen mit Trockenfleischschaum

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten
Backpapier für das Blech

TROCKENFLEISCHSCHAUM

3 dl	**Vollrahm**
70 g	**Trockenfleischabschnitte,** gehackt
	Salz, Pfeffer

SCHWARZWURZELN

1 kg	**Schwarzwurzeln,** geschält, in Stücken
1 Zweig	**Rosmarin,** abgezupft
4 EL	**Rapsöl**
	Salz, Pfeffer
50 g	**Trockenfleisch,** in Streifen
2 EL	**Kürbiskernöl**

TROCKENFLEISCHSCHAUM Rahm und Trockenfleisch zusammen pürieren, würzen.
SCHWARZWURZELN zusammen mit Rosmarin und Öl mischen, würzen, auf das vorbereitete Blech geben.
BACKEN In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 25–35 Minuten rösten.
FERTIGSTELLEN Gemüse auf Tellern anrichten. Mit etwas Trockenfleisch-schaum, Trockenfleischstreifen und einigen Tropfen Kürbiskernöl garnieren.

Marinierte Pouletbrüstchen mit Caramel-Zitronen

FÜR 2 PERSONEN

Eigentlich sind diese Pouletbrüstchen im Handumdrehen zubereitet, denn die genannte Zubereitungszeit versteht sich inklusive Marinierzeit, in der man andere Küchenarbeiten erledigen kann – zum Beispiel eine Beilage wie gedünstetes Gemüse (z.B. Spinat, Kohlrabi, Rüebli, Peperoni usw.), Bratkartoffeln, ein Risotto und manches mehr.

2 Zweige Salbei, 2 Zweige Oregano
1 Zweig Rosmarin, 1 Knoblauchzehe
2 unbehandelte Zitronen
3 Esslöffel Olivenöl (1)
½ Teelöffel edelsüsser Paprika
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Pouletbrüstchen
1 Esslöffel Olivenöl (2)
½ dl Noilly Prat oder halb Weisswein/ halb Sherry
1 Esslöffel Butter
½ Esslöffel Zucker

1 Alle Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen und zusammen mit dem geschälten Knoblauch sehr fein hacken.
2 Die Schale von ½ Zitrone fein abreiben und 1 Esslöffel Saft auspressen. Restliche Zitronen (1½ Stück) in Scheiben schneiden, dabei die Enden entfernen, sie werden nicht gebraucht.
3 Die Kräuter-Knoblauch-Mischung, die Zitronenschale, 1 Esslöffel Saft, die erste Portion Olivenöl (1) sowie Paprika, Salz und Pfeffer zu einer Marinade rühren. Diese in einen Gefrierbeutel geben, die Pouletbrüstchen beifügen und den Beutel verschliessen. Alles leicht durchkneten und etwa 15 Minuten bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.
4 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
5 Zum Braten in einer Bratpfanne die zweite Portion Olivenöl (2) kräftig erhitzen. Die Pouletbrüstchen aus der Marinade nehmen, über dem Beutel abtropfen lassen, dann im heissen Öl zuerst auf jeder Seite 2 Minuten gut anbraten. Anschliessend die Hitze leicht reduzieren und während 5–6 Minuten fertig braten. Aus der Pfanne nehmen, auf die vorgewärmte Platte legen und im 80 Grad heissen Ofen warmhalten.
6 Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Noilly Prat oder der Wein-Sherry-Mischung auflösen. Die restliche Marinade im Beutel dazugiessen und aufkochen. Wenn nötig mit Salz und eventuell 1 Prise Zucker abschmecken und über die Pouletbrüstchen träufeln.
7 Die Butter in die Pfanne geben, den Zucker beifügen und bei knapper Mittelhitze schmelzen lassen. Die Zitronenscheiben beifügen und auf jeder Seite etwa 1½ Minuten leicht braun braten. Zu den Pouletbrüstchen legen und diese sofort servieren.

Pro Portion 37 g Eiweiss, 25 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 406 kKalorien oder 1694 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

Espresso-Risotto

*** EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH**

Für 2 Portionen

- **800 ml Gemüsefond**
- **40 g Schalotten**
- **2 El Olivenöl**
- **200 g Risotto-Reis (z. B. Carnaroli)**
- **100 ml Weißwein**
- **4 Stiele glatte Petersilie**
- **1 Bio-Zitrone • Fleur de sel**
- **60 g junger Taleggio**
- **60 ml Espresso (heiß)**
- **1 El Crème fraîche • Salz**

1. Fond in einem Topf kurz aufkochen und bei milder Hitze warm halten. Schalotten in feine Würfel schneiden.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. So viel heißen Gemüsefond zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten garen, dabei immer wieder Fond zugießen.

3. Für die Gremolata Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Zitrone waschen, trocken tupfen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Zitronenschale mit Petersilie und ½ Tl Fleur de sel mischen. Taleggio in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

5. Espresso und Crème fraîche unter den fertig gegarten Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Taleggio darauf verteilen und mit Gremolata bestreuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 15 g E, 26 g F, 103 g KH = 744 kcal (3101 kJ)

essen & trinken

Vanille-Thymian-Creme

Foto: Julia Hoersch

Fertig in: 20 Minuten plus Garzeit 30-40 Minuten
Pro Portion: Energie: 553 kcal, Kohlenhydrate: 55 g, Eiweiß: 10 g, Fett: 31 g

ZUTATEN für 4 PORTIONEN

- **25** Stiele Thymian
- **1** Vanilleschote
- **200** ml Schlagsahne
- **200** ml Milch
- **90** g Zucker
- **7** Eigelb (Kl. M)
- Salz
- **100** g Cantuccini (ital. Mandelkekse)
- **150** g Himbeeren (tiefgekühlt)
- **50** g Puderzucker
- **3** El Zitronensaft
- Außerdem
- Klarsichtfolie

ZUBEREITUNG

1. Für die Vanille-Thymian-Creme 4 Stiele Thymian für die Dekoration beiseite legen. Die Blätter von den restlichen Thymianstielen abstreifen und grob hacken. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Beides mit Thymianblättern, Sahne, Milch und 1 El Zucker in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.
2. Eigelbe mit dem restlichen Zucker und 1 Prise Salz in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers 4-5 Minuten dicklich-cremig aufschlagen. Vanille-Thymian-Mischung durch ein feines Küchensieb in einen kleinen Topf gießen. Mischung kurz aufkochen, dann unter Rühren auf der niedrigsten Stufe des Handrührers nach und nach unter die Eigelb-Zucker-Mischung rühren. Zurück in den Topf gießen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce dicklich-cremig ist. Vorsicht: Die Sauce darf auf keinen Fall kochen, weil das Eigelb sonst gerinnt. In möglichst gleichmäßigen Bewegungen direkt am Topfboden entlangrühren, damit die Masse nicht ansetzt. Dann die Creme durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, abkühlen lassen und gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.
3. Cantuccini mit einem großen Küchenmesser in jeweils 3-4 Stücke zerteilen und auf 4 Gläser (à 200 ml Inhalt) verteilen. Die Vanille-Thymian-Creme gleichmäßig darüber verteilen. Mit Klarsichtfolie bedecken und 3-4 Stunden oder über Nacht kalt stellen, damit die Creme noch etwas fester wird.
4. Für die Himbeersauce die aufgetauten Himbeeren mit Puderzucker und Zitronensaft sehr fein pürieren. Durch ein feines Küchensieb streichen. Himbeersauce auf die Vanille-Thymian-Creme gießen und mit jeweils 1 Stiel Thymian dekorieren.