

Smørebrød Kochsession 310

18. November 2021

Saisonale Gerichte im Herbst

Carpaccio von Roter Bete mit Feldsalat, Birnen und Kürbiskernkrokant

Blumenkohl-Mandelsuppe

Lamm mit Artischocken und Kräutern und Bohnen im Speckmantel

Crêpes mit heißen Birnen

Zutaten sind für 8 Personen

Carpaccio von Roter Bete mit Feldsalat, Birnen und Kürbiskernkrokant



Zutaten

Für den Salat:

100 g Kürbiskerne
100 g Zucker
4 TL Butter
Öl für die Alufolie
400 g Feldsalat
4 Birnen
Butter zum Andünsten der Birnen
4 Knollen, Randen gekocht, ca. 200 g

Für das Dressing:

100 g Speck, fein gewürfelt
4 Schalotten, fein gewürfelt
6 EL Balsamico
1 TL Honig
2 TL Senf
Salz und Pfeffer
10 EL Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Kürbiskerne in einer Pfanne trocken rösten, herausnehmen, beiseitestellen.
2. Ein Stück Alufolie dünn mit Öl bestreichen.
3. Zucker mit zwei Esslöffeln Wasser in einem Topf aufkochen, Kürbiskerne zugeben und mit einem Holzlöffel kräftig umrühren, bis der Zucker karamellisiert und flüssig wird. Die Butter unterrühren. Auf die Alufolie gießen und rasch verstreichen. Achtung, sehr heiß! Abkühlen lassen.
4. Randen in dünne Scheiben hobeln.
5. Birnen waschen, abtrocknen, vierteln. Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden, in etwas Butter kurz andünsten, herausnehmen.
6. In das Bratfett die Speck- und Schalottenwürfel geben, anbraten, herausnehmen. Rest mit Balsamico ablöschen, Honig und Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer

würzen. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und das Kürbiskernöl kräftig unterschlagen, abschmecken.

7. Randen anrichten, Feldsalat mit Sauce mischen und dazu tun, dann alles mit der Speck-Schalottenmischung bestreuen. Die Birnenspalten arrangieren. Den Rest vom Dressing in Streifen darüber träufeln. Krokant in Stücke brechen, auf den Tellern verteilen.

Blumenkohl-Mandelsuppe



Zutaten

2 Bund Frühlingszwiebel
900 g Blumenkohl
4 Esslöffel Olivenöl
14 dl Gemüsebouillon
200 g helles Mandelmus
120 g Mandelstifte
2 Esslöffel Honig flüssig
2 Prise Cayennepfeffer
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Salz
etwas frisch geriebene Muskatnuss
2–3 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Das Grün der Frühlingszwiebeln in feinste Ringe schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Das Weisse der Frühlingszwiebeln rüsten und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Den Blumenkohl rüsten, vierteln und in Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin das Weisse der Frühlingszwiebeln andünsten. Den Blumenkohl beifügen und kurz mitdünsten. Die Gemüsebouillon dazu giessen und das Mandelmus beifügen. Alles aufkochen, dann die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen.
4. In einer kleinen Schüssel die Mandelstifte mit dem Honig sowie etwas Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer und Salz mischen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 8–10 Minuten caramolisieren lassen. Abkühlen lassen.⁵
5. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft abschmecken.
6. Zum Servieren die Suppe nochmals gut aufkochen. In vorgewärmten tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit den Caramel-Mandeln sowie dem beiseitegestellten Zwiebelgrün bestreuen.

Lamm mit Artischocken und Kräutern und Bohnen im Speckmantel



Zutaten

Lamm

150 gr p/p Nierstücke
800 g Artischockenherzen in Öl eingelegt
4 Frühlingszwiebel
4 Knoblauchzehe
1 Bund glattblättrige Petersilie
2 Bund Oregano
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
6 Esslöffel Bratbutter
6 dl Weisswein

8 Teelöffel milder Senf
4 Teelöffel Mehl
80 g weiche Butter
8 Esslöffel Rahm

Bohnen

1000 Gramm Bohnen (grüne Bohnen)
16 Bacon (Frühstücksspeck)
Salz, Pfeffer
2 EL Butter

Zubereitung Lamm

1. Die Artischockenherzen in ein Sieb geben, gründlich warm spülen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln rüsten, das Grün in feine Röllchen schneiden, das Weiße hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie und den Oregano getrennt ebenfalls hacken.
2. Die Frühlingszwiebel, den Knoblauch und den Oregano andünsten. Die Artischocken beifügen und kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Senf, Mehl, weiche Butter und Rahm mit einer Gabel gut mischen. Zur Sauce geben und einmal aufkochen. 1/2 der Petersilie beifügen und die Sauce wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Lammnierstücke mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. 2 Minuten scharf anbraten. Nach der Halbzeit wenden, dabei aber nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt. Herd auf mittlere Stufe zurück stellen. Unter gelegentlichem Wenden weitere 3-4 Minuten weiterbraten. (Kerntemperatur 60 Grad)
4. Die Lammnierstücke schräg in breite Streifen aufschneiden und mit der Artischockensauce auf Tellern anrichten.

Zubereitung Bohnen

1. Die Bohnen etwa 8 Minuten bei geschlossenem Deckel bissfest garen.
2. Anschließend die Bohnen in Eiswasser abschrecken. In 8 Portionen aufteilen, fest mit dem Bacon umwickeln und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen im Speckmantel hineingeben, die Specknaht sollte nach unten zeigen. Die Päckchen von allen Seiten knusprig anbraten und gegebenenfalls im Ofen warm halten bis sie serviert werden.

Crêpes mit heißen Birnen



Zutaten

200 ml	Milch	160 g	Zucker
8	Ei(er)	300 ml	Wein, weiß
6 EL	Mehl	2 Schuss	Williams
2 Prise(n)	Salz		Zimt, ganz
2 Schuss	Öl		Sternanis
8	Birne(n)		Minze, für Deko

Zubereitung

1. Eier mit der Milch verquirlen. Prise Salz und einen Schuss Öl zufügen. Das Mehl unterrühren. Teig etwas ruhen lassen.
2. In einer Pfanne mit etwas Öl die Crêpes nach einander goldgelb backen.
3. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in der Länge nach noch ein- bis zweimal halbieren.
4. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Wein ablöschen. Birnenspalten und Gewürze zufügen. Etwas einkochen lassen und erst kurz vor Schluss den Williams zufügen.
5. Crêpe zweimal falten, erst die eine Hälfte über die andere und dann noch einmal, so dass ein "Viertel" entsteht. Darauf dann die Birnen anrichten und das Ganze dekorieren.