

Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Apfelsinen-Kürbis-Suppe

essen & trinken 2/2011

15 Minuten plus Garzeit 20 Minuten

Dieses Rezept ist Vegetarisch, Herbst, Vorspeise, Suppen - Eintöpfe,
Kochen, Gemüse, Milch + Milchprodukte, Obst

Zutaten Für 6 Portionen

4 Bio-Orangen
800 g Hokkaido-Kürbis
2 Schalotten
5 El Olivenöl
500 ml Gemüsefond
1 Knoblauchzehe
1 Msp. Chili-Flocken
4 Scheiben Baguette
100 ml Schlagsahne
Salz / Pfeffer
1 Stiel Petersilie



Zubereitung :

2 Stücke Apfelsinenschale dünn abschälen und 1/2 Tl Schale fein abreiben.
Die Apfelsinen auspressen.

Kürbis waschen, entkernen und grob zerkleinern. Schalotten grob würfeln.
1 El Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.
400 ml Apfelsinensaft, abgeschälte Apfelsinenschale, Gemüsefond und Kürbis
zugeben und zugedeckt 15 Minuten schwach kochen lassen.

Knoblauch durchpressen und mit abgeriebener Apfelsinenschale,
Chiliflocken und restlichem Öl mischen.

Baguette mit dem Würzöl bestreichen und auf ein Backblech legen.
Unter dem vorgeheizten Backofengrill 2-3 Minuten goldbraun rösten.
Mit Salz würzen.

Apfelsinenschale aus der Suppe nehmen
und die Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren.
Sahne zugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit einem Petersilienblatt garnieren und mit dem gerösteten Baguette servieren.

TIPP: Wenn ihr die Apfelsinenschale abreibt, legt zwischen Frucht und Reibe ein
Stück Pergamentpapier: So bleibt die Schale am Papier haften und klebt nicht in der
Reibe fest.



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Gebackener Spitzkohl aus dem Ofen

1 Stunde

Zutaten für 8 Portionen

800 g Spitzkohl (am besten 2 kleine á 400 g)

2 Stiele Thymian

2 Stiele Rosmarin

2,5 TL flüssiger Honig

50 ml Rapsöl

50 ml Wasser

1 Prise Chiliflocken

Kreuzkümmel / Salz / Pfeffer



Zubereitung :

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen.

Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen abzupfen.

Mit Honig, Wasser, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen.

Spitzkohlviertel in eine ofenfeste Form (mit Deckel) geben.

Die Viertel mit Honig-Mischung rundum bestreichen.

Auf der mittleren Schiene ca. 40-50 Minuten backen.

Die ersten 25 Minuten abgedeckt auf der mittleren Schiene garen.

Danach, den Deckel abnehmen und offen garen,

damit der Kohl eine leichte Bräunung erhält.



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Whiskey-Rinderfilet mit Prinzessbohnen, Kartoffelgratin und geschmorter Birne

1 h 15 min Gesamtzeit
50 min Zubereitung



Zutaten für 4 Personen

120 ml Milch
120 ml Sahne
Salz / Pfeffer aus der Mühle
2 Prise(n) Muskat
1 Knoblauchzehe
550 g festkochende Kartoffeln
4 EL Butter
300 g Prinzessbohnen
0.5 Bd. Thymian
2 Birnen

2 EL Zucker
4 Rinderfilets (Medaillons) à 160g
4 Scheibe(n) Bacon
2 EL Rapsöl
1 TL Tomatenmark
1 EL Balsamico Essig
30 ml Whiskey
Utensilien: Hobel, Muffinform, Küchengarn, Alufolie

Zubereitung :

Milch und Sahne mischen und mit 1 TL Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Knoblauchzehe fein hacken. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

8 Mulden der Muffinform fetten und jeweils etwas Knoblauch hineingeben.
Die Kartoffelscheiben darin schichten und mit der Milch-Sahne Mischung bis maximal zur Hälfte aufgießen.

2 EL Butter als Flöckchen auf den Gratins verteilen.

20 Minuten backen. Backofen danach nicht ausschalten.

In der Zwischenzeit die Birnen und Prinzessbohnen zubereiten.

Prinzessbohnen waschen und putzen. In Salzwasser garkochen.

In ein 1 EL Butter und einigen Thymianblättern schwenken. Warmhalten.

Birnen waschen, entkernen und in Achtel schneiden. Stiel nicht abschneiden.

1 EL Butter in kleinen Stückchen auf den Birnen verteilen und mit Zucker bestreuen.

10 Minuten im Ofen schmoren, 5 Minuten grillen. Warmhalten.

Rindermedaillons mit jeweils 1 Streifen Bacon einschlagen und mit Küchengarn festbinden. In Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten.

Salzen, pfeffern, in Alufolie wickeln und für 15 Minuten bei 170° C im Ofen fertiggaren.

Den Bratensatz in der Pfanne erhitzen, Tomatenmark unterrühren und mit Essig und Whiskey ablöschen.

Rinderfilet mit Sauce, Bohnen, Gratin und geschmorter Birne anrichten.



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Blutorangen-Crêpes-Suzette

Für jeden Tag 2/2012

30 Minuten

Dieses Rezept ist Alkohol, Nachtisch - Dessert, Crêpe, Backen, Braten, Kochen, Eier, Milch + Milchprodukte, Obst



Zutaten Für 2 Portionen

- 1 Bio-Ei (Kl. M)
- 100 ml Milch
- 25 g Butter (zerlassen, lauwarm)
- 50 g Mehl
- Salz
- 3 Bio-Blutorangen
- 2 El Öl
- 30 g Zucker
- 1 El Butter
- 4 El Orangenlikör

Zubereitung :

Ei, Milch, Butter, Mehl und 1 Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab pürieren. 20 Min. quellen lassen.

Die Schale von 1 Orange gründlich mit heißem Wasser waschen und trocknen. 1 Tl Schale fein abreiben, dann die Orange auspressen.

2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig mitentfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den Saft auffangen.

Eine Pfanne (ca. 20 cm Ø) mit etwas Öl austreichen und erhitzen. Eine kleine Kelle vom Teig hineingeben und diesen durch Kippen der Pfanne gleichmäßig darin verteilen.

Auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze hellbraun backen. Den restlichen Teig ebenso zu 3 weiteren Crêpes verarbeiten. Die Crêpes jeweils zweimal falten.

Zucker und Butter in der Pfanne schmelzen, Orangensaft und Orangenschale zugeben und kurz einkochen lassen.

Die gefalteten Crêpes hineingeben und kurz darin erwärmen. Orangenlikör zugeben und nach Belieben flambieren. Mit den Orangenfilets anrichten.

Tipp:

Für Kinder Perfekt auch für kleine Genießer: die gefalteten Crêpes dann nur in der Pfanne mit Zucker, Butter und Orangensaft erwärmen. Rausnehmen, bevor der Orangenlikör hinzukommt.

