

menu



crazy-kitchen-club

vorsicht: männer wollen kochen

jürg_B | jürg_M | andy_L

Dienstag, 26.03.2019

Erbsenhummus mit Dukkah, grünem Spargel und Jakobsmuscheln



Zutaten für 4 Portionen

45 Min

Petite Arvine, Fernand Cina, Wallis

Erbsenhummus:

100 g junge TK Erbsen (aufgetaut),
250 g Kichererbsen abgetropft aus dem
Glas
1 Knoblauchzehe, geschält
½ Zitrone, Saft und Abrieb
½ TL Fleur de Sel,
1 TL Tahini (Sesam Paste)
2 EL Olivenöl
evtl. 1-2 TL Wasser (sollte das Hummus
zu dick sein)

grünen Spargel:

12 Stangen grüner Spargel,
etwas Butterschmalz oder Bratöl;
zum Würzen: je eine Prise Salz und Zucker

Gebratene Jakobsmuscheln:

12 frische Jakobsmuscheln etwas Butterschmalz

Dukkah:

50 g ganze Haselnüsse, 30 g heller Sesam,
2 TL Koriandersaat, 2 TL Fenchelsaat,
2 TL Kreuzkümmel, 2 TL Pfefferkörner,
1 TL Paprikapulver scharf, 1 TL Fleur de Sel

Die im Wallis heimische Petite Arvine ist eine rare und kostbare Perle. Ihr feines, schmelzendes und delikates Beerenfleisch verleiht dem Wein eine unnachahmliche Typizität von höchster Vornehmheit. Rassig und männlich, versetzt sie mit ihren Aromen von Blumen, exotischen Früchten und Grapefruit in Feststimmung. Kräftig im Gaumen, ist sie doch sehr delikat und komplex und hinterlässt im Abgang einen leicht salzigen, für diese Rebsorte sehr typischen Geschmack.

Zubereitung

Frische Kräuter wie Minze, Basilikum, Kapuzinerkresse nach Geschmack etwas Knuspersalz und Zitronenabrieb zum Würzen

Hummus:

1. Die Kichererbsen abtropfen und zusammen mit den Erbsen, Knoblauch, Zitrone, Tahini und Olivenöl in den Mixer geben und zu einer glatten, sämigen Paste verarbeiten
2. Sollte das Hummus zu dick sein, einfach etwas Wasser zugeben; Final mit Salz abschmecken und bis zum Anrichten kühl stellen

Grüner Spargel:

3. Den grünen Spargel kalt abspülen und das holzige ende abschneiden, Butterschmalz oder ein gutes, zum Braten geeignetes Öl, in einer Pfanne erhitzen
4. Den Spargel zugeben, mit je einer Prise Salz und Zucker würzen und bei mittlerer Hitze und unter wenden bissfest anbraten

Jakobsmuscheln:

5. in einer Pfanne Butterschmalz schmelzen lassen und erhitzen
6. Die Jakobsmuscheln in den heissen Butterschmalz geben und bei starker Hitze anbraten, so dass sie schön Farbe nehmen
7. Dann einmal drehen, nochmals bei großer Hitze auf der anderen Seite anbraten und sobald der gewünschte Röstgrad erreicht ist, sofort aus der Pfanne nehmen und servieren – so gart die Jakobsmuschel nicht weiter und ist außen angeröstet und innen schön glasig
8. Tipp: die Jakobsmuscheln nicht würzen, da dadurch der feine Eigengeschmack erhalten bleibt – wer mag, kann beim Anrichten etwas Knuspersalz darüber geben

Dukkah:

9. Die Haselnüsse in der Pfanne bei mittlerer Hitze sanft und unter Rühren einige Minuten rösten – dann auf ein Küchentuch geben und die schale durch rubbeln so gut wie es geht entfernen
10. Die Haselnüsse mit einem scharfen Messer zerhacken, etwa 1/3 davon etwas gröber belassen, die restlichen 2/3 in einen Mixer oder einen elektrischen Häcksler geben
11. Den Sesam in der gleichen Pfanne unter Aufsicht kurz rösten, bis er goldbraun ist – dann direkt auf einen Teller zum Abkühlen geben, sonst wird er rasch schwarz und bitter
12. 1/3 des Sesams gehen zu den zerhackten Haselnüssen, 2/3 in den Mixer/Häcksler
13. Die restlichen Gewürze (Koriander Saat, Fenchel Saat, kreuz Kümmel und Pfefferkörner) ebenso kurz in der heißen Pfanne anrösten, bis sie duften – Achtung, nicht zu lange rösten, sonst werden sie rasch bitter
14. Die gerösteten Gewürze mit dem Paprika Pulver und dem Fleur de Sel zu den Haselnüssen und Sesam in den Mixer / Häcksler geben und alles fein zermahlen
15. Die Mischung auf einen Teller geben und die gehackten Haselnüsse sowie den restlichen Sesam zugeben und alles gründlich vermischen

Anrichten:

16. Ein reichlicher Esslöffel voll des Erbsenhummus auf einem Teller ausstreichen, etwas Olivenöl darüber träufeln
17. Den gebratenen Spargel daraufsetzen, ebenso die Jakobsmuscheln auf das Hummus setzen, das Dukkah drüberstreuen

Quelle unbekannt

Rotes Thai-Curry mit Bärenkrebbs



4 Portionen

45 Min

Bärenkrebbs:

600g Bärenkrebse, in ca. 3 cm grossen Würfeln, 2 EL Austersauce

Gemüse:

150 g Kefen, längs in feinen Streifen
1 Pack Mini-Maiskolben, längs geviertelt
1 Rüebli, in Streifen
wenig Salz, ½ Bund Koriander, zerzupft

Zutaten für 1 Glas rote Curry Paste:

3 EL frische, gehackte rote Cillis
1 kleine Zwiebel, 2 EL gehackter Knoblauch
1 EL gehacktes Zitronengras,
1 EL gehackter Galangal (Thai-Ingwer),
1 EL gehackte Kaffirlimettenblätter
1 EL gemahlene Koriandersamen, 1 EL Kreuzkümmel,
1 EL Miso Paste (kann notfalls auch weggelassen werden)

Zubereitung

Bärenkrebse

1. in eine Schüssel geben, Sauce begeben, zugedeckt ca. 10 Min. marinieren

rotes Thai Curry:

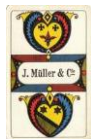
2. Für die Rote Curry Paste zuerst einmal die frischen Chilis zerkleinern.
3. Danach die Zwiebel zerkleinern und den Knoblauch hacken. Zitronengras und Kaffirlimettenblätter hacken
4. Im Anschluss kommt alles zusammen in einen Mixer und wird mit gemahlenem Koriander, Cumin und Miso Paste gewürzt.
5. Mixt alles so lange, bis es die gewünschte pastenartige Konsistenz erreicht hat.

Gemüse und Anrichten:

6. Gemüse und Bärenkrebse zur Currysauce geben, aufkochen. Hitze reduzieren ca. 5 Min. köcheln, salzen. Mit Koriander servieren.

<https://madamedessert.de/rote-curry-paste-selbermachen/>

Schweinerack mit Pak Choi nach Thai-Art



4 Portionen

30 Min

Acustic 2014, Ritme Celler Monsant, Spanien

600 g Schweinerack,
3 Knoblauchzehen
200 g frischer Ingwer,
Öl zum Frittieren
70 g Zucker

1 Sternanis,
60 ml Sojasoße,
600 g Baby Pak Choi
(Senfkohl, gibt es auf Märkten und im Asialaden)
2 EL Erdnussöl,
Salz & Pfeffer

80% Garnache & 20% Carinena
In der Nase führt er intensive Aromen von Sauerkirschen, dunklen Beeren, Schokolade sowie würzige und balsamische Noten.
Am Gaumen werden diese Eindrücke noch durch Schiefer- und Röstaromen ergänzt. Der Wein wirkt frisch, saftig und fleischig.

Zubereitung

1. Fleisch waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch in Scheiben schneiden.
2. 40 g Ingwer fein reiben, den Rest in sehr feine Streifen schneiden. Frittieröl auf ca. 200 °C erhitzen (wenn an einem Holzlöffel Bläschen aufsteigen). Ingwerstreifen darin frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Chili entkernen, waschen und hacken. Zucker und 2 EL Wasser karamellisieren.
4. Schweinefiletscheiben zugeben und von jeder Seite ca. 1–2 Minuten braten. Sternanis, Knoblauch und Chili zugeben und kurz mitbraten. Sojasoße angießen und rühren, bis sich eventuelle Karamellstückchen aufgelöst haben. Warm stellen.
5. Pak Choi waschen und klein schneiden. Erdnussöl erhitzen. Pak Choi darin 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem karamellisierten Schweinefilet anrichten.
6. Mit frittiertem Ingwer bestreuen. Dazu passt Reis.

<https://www.bildderfrau.de/diaet-ernaehrung/rezepte/article213732581/Schweinefilet-mit-Pak-Choi-nach-Thai-Art.html>

Rhabarber-Tiramisu



4 Portionen

45 Min + Kühlzeit

500 g Rhabarber
5 El Vanillezucker
100 g Löffelbiskuits

2 El Puderzucker
250 g Mascarpone
300 g Sahnejoghurt

Zubereitung

1. Rhabarber putzen, in 5 cm große Stücke schneiden und in eine Auflaufform (ca. 20 cm ø) geben. Mit Vanillezucker bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25 Min. garen. Vollständig abkühlen lassen.
2. Inzwischen Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Stieltopf grob zerstoßen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Puderzucker bestreuen. Im heißen Ofen wie oben 5-10 Min. goldgelb rösten. Abkühlen lassen.
3. Mascarpone und Joghurt miteinander verrühren. Auf den abgekühlten Rhabarber geben und mit den Biskuitbröseln bestreuen. Sofort servieren.

<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/54596-rzpt-rhabarber-tiramisu>