

menu



crazy-kitchen-club

vorsicht: männer wollen kochen

röbi_S | jwan_A | andi_S
Dienstag, 28.03.2023

Karibische Bananensuppe mit Coq St. Jacques



4 Portionen

25 Min

Riesling trocken Alte Rebe, Alexander Laible, Mosel, Germany

2 - 3 Stück reife Bananen, 1 kleine Zwiebel,
2 EL Erdnussöl, 1 TL Currypulver,
1 TL Kurkuma, 1 Prise Chiliflocken,
500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch,
1 EL Sojasauce, ½ Stück Zitrone oder Limette,
Salz und Pfeffer

Zum Servieren:
frischer Koriander, Joghurt, gehackte Erdnüsse

Zubereitung

1. Zuerst die Zwiebel fein hacken und die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Banane darin kurz anbraten.
3. Nun 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch und die Gewürze (Kurkuma, Chili und Curry) dazugeben. Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Bananensuppe fein pürieren und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer sowie Zitronen- oder Limettensaft abschmecken.

Quelle: [//www.tastybits.de/rezeptdrucken/3644](http://www.tastybits.de/rezeptdrucken/3644)

Lachsmousse mit Käsechips



4 Portionen 30 Min / 5 Backen/ 60 kühlen

15 g geriebener Gruyère,
15 g geriebener Sbrinz,
1/2 EL Sesam, 1/2 Schalotte,
100 g geräucherter Lachs in Tranchen

1/2 EL Kapern,
90 g Dessert extrafin (Sauermilch), 1/2 Bio-Zitrone,
etwas Salz, Wenig Pfeffer, 1 dl Vollrahm,
wenig Micro Greens

Zubereitung

1. Ofen auf 160 Grad vorheizen. Käse und Sesam mischen, mit genügend Abstand 8 Häufchen von je ca. 1 EL Käsemasse auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Mit einem Löffelrücken zu Streifen von je ca. 3 x 12 cm Länge drücken.
2. Backen: ca. 5 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Käsechips auf einem Gitter auskühlen.
3. Schalotte schälen, grob hacken, mit Lachs, Kapern und Sauermilch pürieren. Von der Zitrone die Schale dazureiben, würzen.
4. Rahm steif schlagen, sorgfältig unter die Lachsmasse ziehen, in die Gläser verteilen. Zugedeckt mind. 1 Std. kühl stellen.
5. Kurz vor dem Servieren Mousse mit den Micro Greens und Käsechips garnieren.

Zusatzinformationen

- Für 8 Gläser von je ca. 1 dl
- Lässt sich vorbereiten: Käsechips ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, in einer Dose gut verschlossen aufbewahren. Lachsmousse ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
-

Quelle: www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZJ221115_0023A-80-de?ps=4

Coq au Vin mit gebratenen Polentaschnitten



4 Portionen

20 Min / 1:30 Koch/Backen

Chateau la Couspaude, Grand cru classé, 2016, St.Emilion, France

1 grosse Poulet etwa 1,2 kg, Salz,
1 Liter kräftiger Rotwein, 1 Teelöffel Bratbutter
(1), 150 g Speckwürfelchen, 5 dl
Hühnerbouillon, 2 Zweige Rosmarin und
Thymian, 2–3 Lorbeerblätter, 250 g kleine
Zwiebeln oder Schalotten, 250 g Champignons,
0.5 Bund glatte Petersilie, 2 Esslöffel Mehl, 2
Esslöffel weiche Butter, schwarzer Pfeffer aus
der Mühle, 1 Esslöffel Bratbutter (2)

Polentaschnitten gebraten:
500 ml Wasser, 150 g, Polenta (Maisgrieß),
1 TL, Salz, 1 Prise Muskatnuss gemahlen,
1 Prise schwarzer Pfeffer,
25 g Butter, 30 g geriebener Parmesan

etwas Butter für den Teller, 2 EL Öl zum Braten, 1 EL
frische Kräuter (optional)

Zubereitung

1. Das Poulet in 8–10 Stücke teilen (evtl. vom Metzger machen lassen). Das Fleisch kräftig salzen.
2. Die Hälfte des Weins (5 dl) in eine weite Pfanne geben, aufkochen und bei grosser Hitze auf ½ dl einkochen lassen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
3. In einem Bräter die erste Portion Bratbutter (1) erhitzen. Die Speckwürfelchen beifügen und knusprig braten. Den Speck auf einen Teller geben.
4. Die Pouletstücke in 2 Portionen im Speckfett rundum anbraten. Am Schluss alle Pouletteile in die Pfanne schichten. Den Speck darübergeben. Den restlichen Wein (5 dl) sowie den eingekochten Wein und die Bouillon dazugiessen. Rosmarin, Thymian und Lorbeer ebenfalls beifügen. Alles einmal kräftig aufkochen lassen, dann den Coq au vin zugedeckt im 160 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille 45 Minuten schmoren lassen.
5. Nach 45 Minuten Schmorzeit den Deckel entfernen und die Pouletstücke mit der Hautseite nach oben drehen, damit die Haut knusprig werden kann. Den Coq au vin nun offen, also ohne Deckel, weitere 30 Minuten im Ofen fertiggaren.
6. Während das Poulet schmort, reichlich Wasser in einer Pfanne aufkochen. Die Schalotten oder Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit dem heissen Wasser übergiessen. 5 Minuten stehen lassen, dann in ein Sieb abgiessen. Die Schalotten oder Zwiebeln schälen und je nach Grösse eventuell halbieren. Nach 30 Minuten Schmorzeit unter den Coq au vin mischen.
7. Die Champignons halbieren. Die Petersilie hacken. Mehl und weiche Butter mit einer Gabel gut vermischen und kräftig pfeffern.
8. Am Ende der Garzeit die Pouletteile aus der Sauce nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Mit einem Pinsel den karamellisierten Wein vom Rand der Pfanne lösen, dazu den Pinsel mit Sauce benetzen. Die Mehlbutter einrühren und die Sauce je nach gewünschter Konsistenz 5–10 Minuten lebhaft einkochen lassen.
9. Gleichzeitig in einer Bratpfanne die zweite Portion Bratbutter (2) kräftig erhitzen und die Champignons darin sehr heiss anbraten. Dann mit den Pouletteilen in die Sauce geben und alles nur noch gut heiss werden lassen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Fortsetzung nächste Seite

Zubereitung Teil 2:

Polentaschnitten gebraten

1. Einen flachen Teller mit etwas Butter einfetten. In einem mittelgroßen Topf das Wasser zusammen mit dem Salz zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einrühren und unter ständigem Rühren für 2 Minuten aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen, Deckel aufsetzen und die Polenta für 5 Minuten quellen lassen.
2. Butter mit Parmesan unter die Polenta rühren. Die Masse auf den Teller geben und glatt streichen. Für 15 Minuten auskühlen und fest werden lassen. Die ausgekühlte Polenta-Masse in 8–12 Rechtecke oder Rauten schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die einzelnen Polentaschnitten je 3 Minuten auf jeder Seite goldbraun anbraten. Zum Servieren ein paar gehackte frische Kräuter über die Polenta-Stücke geben.

Quelle: [//www.wildeisen.ch/rezepte/coq-au-vin-02-20](http://www.wildeisen.ch/rezepte/coq-au-vin-02-20) / www.daskochrezept.de/rezepte/gebratene-polenta-fluffig-und-knusprig

Gebackene Ananas mit Pfefferminzsorbet und -likör



4 Portionen

50 Min

Gebackene Ananas:

120 g Mehl, 2 EL Rohrzucker, 1 Prise Salz,
1 Ei, 2 dl Kokosmilch (Suzi Wan),
1 Vanillestängel, (längs aufgeschnitten, nur
ausgekratzte Samen)
1 Ananas, in ca. 1 cm dicken Scheiben,
4 EL Rohrzucker
Öl zum Frittieren, wenig Puderzucker

Pfefferminzsorbet:

4 dl Wasser, 120 g Zucker 30 g Pfefferminzblätter, fein
geschnitten, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Gebackene Ananas

1. Mehl, Rohrzucker und Salz in einer Schüssel mischen
2. Ei, Kokosmilch und Vanillesamen alles verrühren, dazugießen, gut verrühren, ca 15 Min. quellen lassen
3. Rohrzucker in einen flachen Teller geben, Ananasscheiben darin wenden, überschüssigen Zucker abschütteln.
4. Ananasscheiben backen, wenig Puderzucker darüberstäuben, sofort servieren

Zusatzinfo: Halbschwimmend backen: Einen Bratopf ca. 3 cm hoch mit Öl füllen, heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Ananasscheiben portionenweise mithilfe eine Gabel durch den Teig ziehen, etwas abtropfen, beidseitig je ca. 2 Min. hellbraun backen, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen, dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spaltbreit offen halten. Ergibt: Ca. 20 Stück

Dekorative Ananasscheiben: Krone und Stielansatz abschneiden. Restliche Schale nur dünn abschneiden. Ananas längs halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Mit einem scharfen Messer die Augen der Ananas ausschneiden, sodass ein schönes Muster entsteht, Strunk entfernen.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte vorwärmen.

Pfefferminzsorbet

1. Zuckersirup zubereiten: Wasser mit dem Zucker unter gelegentlichem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Pfefferminze begeben, zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.
2. Flüssigkeit in eine weite Chromstahlschüssel absieben, Zitronensaft begeben, auskühlen.

Zusatzinfo / Gefrieren: Sorbet-Masse ca. 1 Std. anfrieren. Schüssel herausnehmen, Sorbet mit dem Schwingbesen kräftig durchrühren. Diesen Vorgang 3-mal nach jeder weiteren Stunde wiederholen, damit ein gleichmässig gefrorenes Sorbet entsteht. Danach Sorbet herausnehmen, mit den Schwingbesen des Handrührgerätes geschmeidig rühren, nochmals ca. 1 Std. gefrieren.

Quelle www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZG060815_0008B-40-de / www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_ASIA100801_0227A-40-de

... was muss es vorrätig haben (Poschti-Zättel) – umrächnä, halt im Chöpfli, gäll!

Karibische Bananensuppe mit Coq St. Jacques	Lachsmousse mit Käsechips	Coq au Vin mit gebratenen Polentaschnitten	Gebackene Ananas mit Pfefferminzsorbet und Pfefferminzlikör
4 Portionen	4 Portionen	4 Portionen	4 Portionen
3 Stk Reife Bananen 1 Kl. Zwiebel Erdnussöl Currypulver Kurkuma Chiliflocken ½ l Gemüsebouillon 2 dl Kokosmilch Sojasauce Zitrone oder Limette Frischer Koriander Joghurt Gehackte Erdnüsse 8 Coq St. Jacques	30 gr Geriebener Gruyère 30 gr Geriebener Sbrinz 1 Sesamn 1 Schalotte 200 gr Geräucherte LachsTranchenöl Kapern 180 gr Dessert extrafin (Sauermilch) 1 Bio Zitrone 2 dl Vollrahm	1 Grosses Poulet (1,2 kg) 1 l Kräftiger Rotwein Bratbutter 150 gr Speckwürfeli 5 dl Hühnerbouillon 2 Zweige Rosmarin od. Thymian Lorbeerblätter 250 gr Kleine Zwiebeln od. Schalotten 250 gr Champignons ½ Bund glatte Peterli Gebratene Polentaschnitten 150 gr Polenta Muskatnuss, gemahlen 25 gr Butter 30 gr Parmesan gerieben Öl zum Braten Frische Kräuter	1 Ananas Rohzucker 1 Ei 2 dl Kokosmilch (Suzi Wan) 1 dl Vanillestängel Frittieröl Puderzucker Pfefferminzsorbet Zucker 30 gr Pfefferminzblätter Zitronensaft Pfefferminzlikör Berliner Luft (Coop)