

# PASTINAKEN-SCHAUMSÜPPCHEN

## mit Rucola-Pesto und knusprig gebratenen Pumpernickel-Croûtons

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- **6 Scheiben Pumpernickel**
- **3 EL Olivenöl**
- **1 kl. Bund frischer Thymian**
- **3 Schalotten**
- **600 g Pastinaken**
- **3 kleine Kartoffeln**
- **900 ml Gemüsebrühe**
- **600 ml Milch**
- **150 ml Sahne**
- **Meersalz**
- **Pfeffer aus der Mühle**
- **Muskatnuss**
- **Cidre**
- **Helle Sojasoße**
- **Rucola-Pesto** (s. extra Rezept)

Die Croûtons in Schalen oder Teller füllen und die Suppe darüber geben.

Mit einigen Tropfen Rucolapesto anrichten und servieren.

### ZUBEREITUNG

Das Brot in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Brot und Thymian hineingeben und rundherum knusprig braten. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Das Gemüse schälen, würfeln und mit etwas Butteröl in einem Topf andünsten. Mit etwas Cidre ablöschen, mit Brühe auffüllen und etwa 25 Minuten kochen lassen.

Nun den Herd auf niedrige Temperatur einstellen und die Milch und die Sahne unterrühren.

Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas heller Sojasoße abschmecken.

# RUCOLA-PESTO

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g Rucola
- 100 g Nüsse, gehackt
- 100 g Parmesan, gerieben
- 200 ml Olivenöl
- 4 Stck. Knoblauchzehen
- Salz

## ZUBEREITUNG

Für das Rucola-Pesto den Salat gut waschen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten.

Den Knoblauch schälen und pressen.

Nun den Rucola und den Knoblauch, zusammen mit den restlichen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

In vorbereitete Gläser füllen und mit einer Schicht Olivenöl abdecken.

Im Kühlschrank ist das Pesto einige Wochen haltbar.

# KNACKIGER CHICORÉE-RUCOLA-SALAT

mit Honigmelone, Trauben, pikantem  
Roquefort und Serrano-Schinken-Segel

## ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

- 1 Paket Rucola
- 1 Paket Chicorée
- ca. 300 g Roquefort, alternativ  
ähnliche Blauschimmelkäse wie  
z. B. Gorgonzola
- 1 halbe Honigmelone
- 2 Pergel Trauben, rot und weiß
- Walnüsse
- 6 Scheiben Serrano Schinken, im  
Backofen auf Backpapier kross  
gebacken
- Baguette

## FÜR DIE VINAIGRETTE

- 2 Teile Ahornsirup und 1 Teil Senf,  
verrühren
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Chicorée längs halbieren bzw. vierteln und den Strunk entfernen.

Den Rucola waschen, mittig auf Tellern als Nest anrichten und den Chicorée darauf setzen.

Die Vinaigrette herstellen und kurz vor dem Servieren etwas über den Salat und um das Nest herum träufeln.

Die Melone und den Blauschimmelkäse grob würfeln.

Die Trauben waschen und halbieren.

Die Melonen- und Käsewürfel, die Trauben und die Nüsse über den Salat geben und mit dem krossen Serrano ausgarnieren.

Mit Baguette servieren.

# KALBS-PICATTA

## im Pecorino-Mantel, auf roten Beluga-Linsen mit Minz-Joghurt, Kapern, Sardellen-Filets und kandierter Zitrone

### ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

- 200 g Parmesan (Pecorino)
- 200 g Panko-Mehl
- 6 EL Mehl
- 700 g Kalbsrückenfilet
- Zucker, Zuckersirup
- Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer
- 4 Eier
- Sardellenfilets, fein gehackt
- Kapernäpfel
- kandierte Zitronenscheiben
- 1 Bund frische Minze
- 600 g Joghurt
- Butteröl oder Schmalz
- Butter
- Rote Beluga Linsen
- 1 l Brühe
- Ingwer, fein gewürfelt
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Prosecco

### ZUBEREITUNG

Die Linsen vorab ca. 1 bis 2 Stunden in Wasser quellen lassen und im Anschluss in einem Sieb abbrausen.

Die Linsen in einem Topf, in etwas Butter anbraten, die Ingwerwürfel und die Frühlingszwiebeln zugeben und mit Wein ablöschen. Nun die Brühe zugeben und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Die fertigen Linsen vom Herd nehmen, etwas Butter und den grob gehackten Koriander zugeben und warmhalten.

Die Minze hacken, den Joghurt glatt rühren, miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sardellen fein hacken.  
Die Zitronen heiß waschen, abreiben und in Scheiben schneiden.

Einen Topf mit Wasser, dem Zuckersirup und dem Zucker zum Kochen bringen, die Zitronenscheiben zugeben und leise kochen lassen, bis die Zitronenschale weich ist. Danach die Schalen aus dem Topf nehmen und auf einem Backblech im Backofen trocknen (ca. 100 °C Umluft).

Das Kalb parieren, portionieren, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Panieren das Mehl, die Eier (verquirlt) und die Panko-Mehl/Pecorino Mischung, getrennt in je 1 Schüssel, nebeneinander aufbauen.

Das portionierte Fleisch zunächst mehlieren, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss mit der Parmesan-Semmelbrösel-Mischung panieren.  
Im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten goldgelb ausbacken, herausnehmen und warm stellen.

Die Linsen mittig in tiefen Tellern anrichten. Die Picatta mittig auf die Linsen setzen und einen EL Minz-Joghurt darauf geben. Zum Abschluss mit Kapern, gehackten Sardellenfilets und kandierter Zitrone ausgarnieren.



WIR WÜNSCHEN EUCH  
EINEN GUTEN APPETIT!

# DESERTVARIATION

## MANGO LASSI

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 100 g Puderzucker
- 600 ml Ayran oder Buttermilch
- Honig
- Salz
- Mineralwasser (Classic)
- Mango Püree

### ZUBEREITUNG

Den Ayran mit dem Mango Püree mixen und mit Salz und Honig würzen.

Anschließend noch einen Schuss Mineralwasser zugeben und in ein Glas oder in tiefe Teller füllen.

## MELONEN PARIESIENNE

### ZUTATEN

- 1 kleine Melone
- Minze

### ZUBEREITUNG

Die Melone halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen.

Mit einem Parisienne-Ausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen.

Die Kugeln mit zum Lassi geben und auf das warme Soufflé setzen und mit Minze verzieren.

## SCHOKOLADEN-SOUFFLÉ

### ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

- 100 g Butter
- 100 g Schokolade mit hohem Kakaoanteil
- 2 Eigelb
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 100 g Mehl
- 1 EL Kakao
- 4 Soufflé-Förmchen
- 1 EL Butter
- Zimt und Zucker
- 1 Glas Schattenmorellen
- Speisestärke
- Orangensaft
- Vanillesoße

### ZUBEREITUNG

Die Butter und die Schokolade in einem Topf schmelzen.

Die Eier und das Eigelb mit dem Zucker stark aufschlagen.

Die Schokolademasse etwas abkühlen lassen und unter die Eimasse heben.

Das Mehl und den Kakao sieben und ebenfalls unterheben.

Den Ofen vorheizen (170 °C). Die Soufflé-Förmchen mit der zerlassenen Butter auspinseln, aufsetzen und mit der Masse befüllen.

Die Förmchen mittig im Backofen platzieren und ca. 8 Minuten backen.

Die Soufflés sollten aufgehen, aber innen noch flüssig sein ggf. max. 3x2 Minuten nachgaren.