



Vorspeise

Honigglacierter Ziegenkäse auf winterlichen Salat in Walnussdressing

Hauptgang

Gebratene Entenbrust auf Gewürzorangen dazu Süßkartoffeln & Kokosrahwirsing

Dessert

Schokoküchlein mit geschmolzenem Kern an Zitroneneis mit Kürbiskernöl



Rezept Vorspeise Honigglacierter Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen:

4 Handvoll	Salatmix
4 Scheibe/n	Ziegenkäse (Rolle mit Rinde)
4 Zweige	Rosmarin
100 g	Walnüsse
5 EL	Honig
4 EL	Öl
1 EL	Balsamico-Essig
2 Stk.	Orangen, Bio

Für das Honig-Walnussdressing die Walnüsse in einer Pfanne goldbraun rösten. Hierbei die Pfanne nicht zu stark erhitzen, da die Nüsse schnell verbrennen. Bitte auch darauf achten, dass die Nüsse nachbräunen. 1-2 EL Honig, Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren. Nun den Balsamico-Essig dazu geben (im typischen Verhältnis 4 Teile Öl und 1 Teil Essig). Das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dann die gehackten Walnüsse dazugeben. Den Salat waschen und kurz trocken schleudern.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Vier Scheiben vom Ziegenkäse auf ein Backblech mit Alufolie geben und mit 2 EL Honig beträufeln. Rosmarinnadeln abzupfen, über den Ziegenkäse geben und alles im vorgeheizten Backofen auf oberster Schiene für ca. 3-4 Minuten überbacken. Aufpassen, kann durch den Honig schnell verbrennen.

Orangen waschen, abtrocknen und die äußere Schale (ohne weißen Anteil !) abreiben. Danach die Orangen filetieren, das Öl mit einigen Spritzern Orangensaftsaft und dem Abrieb abschmecken. Den Salat in die Mitte geben, alles mit dem Dressing beträufeln. Die Orangenfilets dekorativ auf dem Salat verteilen.

Den Ziegenkäse, sobald er leicht gratiniert ist, auf das Feldsalathäufchen geben, den letzten EL Honig darüber träufeln, alles mit Salz und Pfeffer würzen und noch warm servieren. Dazu kann man Gebäckstangen oder Baguette reichen.





Rezept Hauptgang

Gebratene Entenbrust auf Gewürzorange mit Süßkartoffeln und Kokosrahwirsing

Zutaten für 4 Personen:

4 Entenbrüste

Je 2EL Balsamico, Honig, Sojasoße – 4 Prisen Ingwer frisch gerieben

4 Orangen – n.G. Koriander, Kreuzkümmel, Piment, Nelke, Pfeffer, Salz, Zucker

1 Kopf Wirsing

1 Zwiebel, 50ml Weißwein, 200ml Kokosmilch, etwas Butter, Muskat, Zucker, Salz

4 mittelgroße Süßkartoffeln 2EL Pflanzenöl

Die Entenbrüste von Sehnen befreien und die Hautseite kreuzweise einritzen. Von beiden Seiten in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit der Hautseite nach unten im Ofen bei 160°C ca. 14 Minuten bei Umluft garen. Dann umdrehen, Oberhitze einschalten und mit einem Pinsel und dem Lack aus Honig, Essig und Sojasauce die Hautseite der Entenbrust einpinseln. Nach zwei bis drei Minuten rausholen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Würzen.

Orangen waschen, abtrocknen und die äußere Schale (ohne weißen Anteil !) abreiben. Die weiße Orangenschale entfernen und die Orangen in dünne Scheiben schneiden.

Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen und den Wirsing vierteln. Den Strunk unbedingt dranlassen! Die Wirsingviertel ca. 15 Minuten dämpfen. Ich steche immer wieder mit einer Fleischgabel in den Wirsing. Wenn die Gabel gut durchgeht, ist der Wirsing fertig.

Nun die Wirsingviertel sofort kurz in Eiswasser legen. Nur so bleibt die schöne grüne Farbe erhalten. Dann den Strunk entfernen und alles in gröbere Flecken schneiden. Auskühlen lassen. Die Zwiebel würfeln und im Butterschmalz in einem Topf glasig dünsten. Etwas Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen und mit dem Wein ablöschen. Nun den Wirsing dazu geben, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen.

Alles etwas anbraten, dann die Kokosmilch zugeben und kurz aufkochen. (kann noch mit gerösteten Kokosraspeln verfeinert werden)

Die Süßkartoffeln schälen, in Spalten schneiden und gut im Öl wenden. Auf einem Backblech verteilen und mit Salz und Paprikapulver mit Pfeffer. Etwa 30 min im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen und dabei mehrmals wenden.

Zwei bis drei Scheiben der Orangen versetzt nebeneinander auf dem vorgewärmten Teller anrichten, mit Ingwer und den anderen gemörserten Gewürzen bestreuen.

Die tranchierte Entenbrust auflegen und mit dem Wirsing und den Süßkartoffeln anrichten.





Rezept Dessert

Schokoküchlein mit geschmolzenem Kern an Zitroneneis mit Kürbiskernöl

Zutaten:

100 g	Zartbitterschokolade
65 g	Butterschmalz
25 g	Mehl
3 EL	Zucker / etwas Puderzucker
3	Eier / 1 Eigelb
4 Kugeln	Zitroneneis
4 EL	Kürbiskernöl

Es werden nun noch 4 feuerfeste Förmchen benötigt.
Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Die Schokolade mit der Butter im Wasserbad oder auf Stufe 3 des Induktionsherdes schmelzen. Kurz abkühlen lassen und die Förmchen einfetten.

Eier mit dem Zucker gemeinsam aufschlagen, das Mehl hinzufügen und gut mit dem Zauberstab vermengen. Die Ei-Mehl-Mischung mit der Schokoladenmasse gut vermengen. Die Masse in die Förmchen gießen und für 15 bis 20 Minuten backen. Zum Schluss nun noch die Törtchen mit Puderzucker „veredeln“.

Dann die Förmchen auf einem Dessertteller mit je einer Kugel Zitroneneis anrichten und Kürbiskernöl über das Eis ziehen.

