

Nebikon, 06.03.2016 / MA



**Menu:**

- ♦ Apfel-Erbesen-Süppchen
- ♦ Salatstraus mit Garnelen und Noilly Prat- Senfmayonnaise
- ♦ Thunfisch-Sashimi in Blumenpfeffer mit Kartoffel-Avocado-Stampf
- ♦ Mini Omelett-Rolls mit Entenbrust
- ♦ Haselnuss-Rahmtorte

**Apfel-Erbesen-Süppchen** (4 Pers.)

Zutaten: 2 Äpfel, 1 Stange Lauch (nur weisser Teil), 2EL Butter, 250g TK-Erbesen, 300ml Geflügelbrühe, 75ml Rahm, Salz Pfeffer, 4 Tranchen Speck

Zubereitung: **Suppe:** 1Apfel schälen und würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Äpfel und Lauchringe in Butter andünsten. Erbsen, Geflügelbrühe und Sahne zufügen. Alles 15 Min köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

2. Apfel schälen würfeln und leicht anbraten.

Specksteifen zwischen 2 Backpapiere auf ein Blech legen, beschweren und 20 Min. im auf 150Grad vorgeheizten Backofen backen.

**Salatstraus mit Garnelen und Noilly Prat- Senfmayonnaise** (4 Pers.)

Zutaten: **Salatstraus:** 1 kleine rote Paprikaschote, Eichblattsalat, Radicciosalat, 2 Chicorée, 2EL Balsamico, 1TL Dijon-Senf, 1 zerdrückte Knoblauchzehe 3EL Olivenöl.

**Mayonnaise :** 1 Ei, 1EL Dijon-Senf, 1EL Noilly Prat, 1EL Knoblauchzehe, 75ml Pflanzenöl

**Garnelen:** 12 Garnelen, 2 Knoblauchzehen 2EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: **Salatstraus:** Paprikaschote waschen und in Scheiben schneiden. Salate waschen, einzelne Blätter teilen und trockenschleudern. Restliche Zutaten zu einer Vinaigrette verrühren und Salatblätter darin wenden. Blätter zu einem Strauss zusammenführen und mit Paprikaring fixieren.

**Mayonnaise:** Ei exakt 6Min koche, kalt abschrecken und pellen. Ei, Senf, Noilly Prat und gepresster Knoblauch würzen und mixen. Öl hinzugeben und zu einer Mayonnaise verarbeiten.

**Garnelen:** Knoblauch im Olivenöl andünsten, Garnelen zugeben und kurz anbraten.

### **Thunfisch-Sashimi in Blumenpfeffer** (4 Pers.)

Zutaten: 400g Thunfischfilets Sashimi-Block, 3EL Blumenpfeffer,  
Korianderöl:1 Bund Koriander, 4EL Sonnenblumenöl, 1EL Zitronensaft, 1EL Sojasauce

Zubereitung: Für das Korianderöl Koriander sehr fein hacken. Mit Öl, Zitronensaft und Sojasauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.  
Fischfilets mit Salz würzen. Blumenpfeffer ohne zu mahlen auf einen Teller geben. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Filets darin rundum ca. 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Blumenpfeffer wenden. Thunfischfilets in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden. Beiseite gestelltes Korianderöl darüber träufeln.

### **Kartoffel-Avocado-Stampf** (4 Pers.)

Zutaten: 800g mehlig kochende Kartoffeln, 1 Avocado, 1EL Wasabi, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln in Würfel schneiden. In einen Siebeinsatz geben, salzen und ca. 20 Minuten im Dampf garen. Kartoffeln in die leere Pfanne zurückgeben, ausdampfen lassen. Mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, abkühlen lassen. Avocado halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch mit Wasabi zu einer Creme verrühren, mit den Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken..

### **Mini Omelett-Rolls mit Entenbrust** (4 Pers.)

Zutaten: 1 Entenbrust (ca. 300 g), 4 EL Hoisinsoße, 50 g Butter, 3 Lauchzwiebeln, 15 Schnittlauchhalme, Öl zum Bestreichen, 8 frische Eier, Salz, Backpapier

Zubereitung: Ofen vorheizen (E-Herd: 100 °C/Umluft: 75 °C/Gas: s. Hersteller). Fleisch waschen, trocken tupfen und die Haut kreuzweise einschneiden. Mit der Hautseite nach unten in eine kalte ofenfeste Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten anbraten. Mit 1 EL Hoisinsoße bestreichen. Entenbrust wenden und auf der Fleischseite 2–3 Minuten weiterbraten. Im heißen Backofen 20–25 Minuten zu Ende braten.  
Inzwischen Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, erst in Stücke (à ca. 8 cm Länge) und dann längs in feine Streifen schneiden. Evtl. Schnittlauch waschen und trocken tupfen.  
Entenbrust herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Die Backofentemperatur hochschalten (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller). Ein Blech mit Backpapier auslegen, mit Öl bestreichen und in den heißen Ofen schieben. Eier verquirlen. Mit 1/4 TL Salz würzen. Butter unterschlagen. Eimasse gleichmäßig aufs heiße Blech gießen, im Ofen 8–10 Minuten backen.  
Herausnehmen. Mit einem Ausstecher (ca. 8 cm Ø) ca. 15 Kreise ausstechen (Rest anderweitig verwenden). Entenbrust in ca. 15 Scheiben schneiden. Omeletts mit 3 EL Hoisinsoße bestreichen. Fleisch und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Seiten hochklappen, evtl. mit Schnittlauchhalmen zusammenbinden.

## Haselnuss-Rahmtorte

Zutaten: Teig: 2 Eigelb, 2EL Wasser warm, 100g Zucker, 1P. Vanilli-Zucker, 2 Eiweiss steiff geschlagen, 75g Mehl, 50g Epifin, 1TL Backpulver.

Creme: 5dl. Rahm, 2EL Puderzucker, 2P Rahmhalter, 1P Bourbon Vanillezucker, 100g Haselnüsse gemahlen, Haselnüsse für Deko,

Zubereitung: Teig: Eigelb mit Wasser schaumig schlagen, nach und nach Vanilli-Zucker und Zucker hinzugeben bis eine cremige Masse entsteht.  
2 Eiweiss steiff schlagen, 40g Zucker darunter schlagen und auf die Eigelbmasse geben. Mehl, Epifin und Backpulver mischen und vorsichtig unter Masse ziehen. Den Teig in die mit Backpapier belegte Springform füllen, glattstreichen und sofort backen. Bei 180Grad im unteren Drittel ca. 25 Min.

Creme: Rahm, Puderzucker, Rahmhalter und Vanillezucker steiff schlagen. Unter zwei Drittel des Schlagrahms Haselnüsse heben.

Biscuit einmal Waagrecht durchschneiden, den Boden mit dem Haselnussrahm bestreichen, den Deckel darauflegen und gut andrücken. Den Rand und die Oberseite der Torte mit einem Teil des zurückgehaltenen Rahmes gleichmässig überziehen.

Den Rand mit gemahlene Haselnüssen bestreuen. Dekoration mit einigen Haselnusskernen.