

46. Kalenderwoche 2014

REZEPTE zur Gourmetkiste

Romanesco-Ragout mit Mandelscholle

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

600 g Schollenfilet
Salz, Pfeffer
1 Ei
4 EL Mehl
100 g gehobelte Mandeln

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Das Ei verquirlen. Den Fisch erst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Mandeln wenden, diese gut andrücken.

1 Romanesco
500 g Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butterschmalz
1 EL Currypulver
Kurkuma
250 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch

Den Romanesco putzen und in kleine Röschen teilen.
Möhren putzen und schräg in Scheiben schneiden.
Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem heißen 1 EL Butterschmalz in einem breiten Topf glasig dünsten.
Mit Curry und Kurkuma bestäuben und kurz anschwitzen.
Gemüsebrühe und Kokosmilch zufügen. Romanesco und Möhren ebenfalls zufügen, aufkochen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend nochmal mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
Inzwischen das restliche Schmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch auf jeder Seite in 2 - 3 Min. goldbraun braten. Mit dem Gemüse Ragout servieren

Salz, Pfeffer

Auberginen-Spinat-Salat

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

2 Auberginen, klein
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
100 g Blattspinat
100 g Feta
1 Knoblauchzehe
0.5 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
2 TL Honig

Auberginen putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Portionsweise in 4 EL heißem Öl braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und pfeffern.

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern.
Feta abtropfen lassen und fein zerbröckeln.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Mit Zitronensaft und -schale, übrigem Öl und Honig verrühren, salzen und pfeffern. Mit vorbereiteten Zutaten mischen und etwas durchziehen lassen.