

# FrISChe Rezepte

SEPTEMBER-REZEPT VON GREGOR BRÜHS

25.9.09

## Orangen-Kokos-Möhrensuppe

### Zutaten für 4 Personen

3 Schalotten

~~2 Knoblauchzehen~~

40 g frischer Ingwer

200g 1 kg Möhren

1 rote Peperoni

4 EL Sonnenblumenöl

1 TL Currypulver

Salz, gemahlener Pfeffer

Geriebene Orangenschale

(Menge nach Geschmack)

Etwas Zucker

1 l Hühnerbrühe

200 ml Kokosmilch

100 ml frisch gepresster

Orangensaft

150 g Crème Légère

### Zubereitung

Die Möhren grob würfeln, alle restlichen Zutaten fein würfeln. Öl erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin kurz andünsten. Möhren und Peperoni zugeben und einige Minuten weiterdünsten. Currypulver, Orangenschale und Brühe hinzufügen und dann ca. 25 Minuten kochen.

Dann Kokosmilch und Orangensaft zugießen, alles pürieren, passieren und mit Crème Légère verfeinern. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

**Empfehlung von Gregor Brühns, Küchenchef im Bistro des neuen FrischeParadies-Marktes in Berlin-Prenzlauer Berg.**

### Weinempfehlung

**2007 Riesling Kabinett halbtrocken, Schloss Vollrads, Rheingau**

Ein frischer, fruchtiger Riesling von Schloss Vollrads, das auf eine jahrhundertlange Weinbautradition zurückblickt. Herrlicher Duft, der an Stachelbeere, Holunder und gelben Pfirsich erinnert. Saftig, mit einer feingliedrigen Säurestruktur und einer filigranen natürlichen Restsüße. Selektive Handlese, schonende Verarbeitung der Trauben und sorgfältiger Ausbau haben die Grundlagen für einen typischen Vollrads-Riesling gelegt. Besonders mit der asiatischen Würzkomponente dieser Suppe harmoniert der Wein auf ideale Weise.

**Empfehlung von Brigitte Budweg, Weinfachberaterin im FrischeParadies Lindenberg in Berlin-Prenzlauer Berg.**



## MAI-REZEPT VON KAY LEDERER

# Warmes Seeteufel-Carpaccio mit Avocado, Mango und Bärlauch

### Zutaten für 4 Personen

120 g frisches Kokosnussfleisch  
1 Knoblauchzehe  
grobes Meersalz  
640 g Seeteufelfilet  
natives Olivenöl

2 reife Avocado  
2 reife Mango  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
Saft von 1 Limette  
~~1 Bund Bärlauch~~

### Zubereitung

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

Das Kokosnussfleisch in dünne Späne hobeln und im Backofen ca. 15–20 Minuten trocknen lassen, bis diese kross sind.

4 Teller mit dem geschälten Knoblauch einreiben und mit Meersalz bestreuen.

Das Seeteufelfilet säubern, trocken reiben und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Filets in dünne Scheiben schneiden und die Teller dekorativ damit auslegen. Nochmals mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen und ein wenig Olivenöl darüberträufeln. Die Teller im Backofen bei 150 °C etwa 5 Minuten leicht glasig garen.

In der Zwischenzeit die Avocado und die Mango schälen, entkernen und in gefällige Stücke schneiden, mit Limettensaft und etwas Olivenöl marinieren.

Auf dem warmen Carpaccio verteilen und mit Kokosspänen und gezupftem Bärlauch ausdekorieren.

### Weinempfehlung von Brigitte Budweg, Weinfachberaterin im FrischeParadies Goedeken Morillon Steirische Klassik 2004 vom Weingut Polz

Dieser Chardonnay besticht durch seine strohgelbe Farbe mit grünen Reflexen sowie mit einem Duft von Mandarinen und Blüten. Elegant und geschmeidig präsentiert er sich am Gaumen. Die feinen Aromen ergänzen sich wunderbar mit der Kombination aus Seeteufel, Avocado und Mango.

Die angenehme Fruchtsüße im Kern macht ihn zum idealen Begleiter. Passt ebenso gut zu Thunfisch, hellem Fleisch, Risotto und Kräutersaucen.

## WIN A COOK-COUPON

Mit etwas Glück gewinnen Sie mit FrischeParadies ein kulinarisches Erlebnis für sich und Ihre besten Freunde. Vierteljährlich verlosen wir **3 Kochevents für jeweils 6 Personen**. Einfach Coupon **ausfüllen und** bei Ihrem nächsten Besuch im FrischeParadies an der Kasse **abgeben**.

Name \_\_\_\_\_

Straße, PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

# FrISChe Rezepte

NOVEMBER-REZEPT VON GENNARO DONATO

22<sup>30</sup> h!

## Tagliolini mit weißem Trüffel

### Zutaten für 4 Personen

#### Für die Pasta

200 g Semola di grano duro  
(Hartweizenmehl)

150 g Farina -00-  
(oder Weizenmehl Typ 405)

2 Eigelb, 1 ganzes Ei, 1/3 TL Salz  
Lauwarmes Wasser nach Bedarf

Frische Pasta kann auch durch 500 g fertige Pasta ersetzt werden.

#### Für die Sauce

1 weißer Trüffel, ca. 20 g

1 EL Pecorino, gerieben

1 kleine Schalotte

50 g Butter

200 ml Sahne

Salz, Pfeffer

1 EL Grana Padano, gerieben

1 TL Trüffelöl

### Zubereitung

Für die Pasta die beiden Weizenmehle auf ein Nudelbrett sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Das Ei, die beiden Eigelbe und das Salz hineingeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 30 Min. ruhen lassen.

Anschließend den Teig dünn ausrollen, mit etwas Mehl bestäuben, zusammenrollen und mit einem scharfen Messer in schmale Streifen, die so genannten Tagliolini schneiden. Diese auf dem bemehlten Nudelbrett ausbreiten und kurz trocknen lassen.

Die Trüffel kräftig bürsten, feucht abreiben und in dünne Scheibchen hobeln. In einer kleinen Pfanne die Butter zerlassen und die fein gehackte Schalotte anschwitzen. Sahne dazugießen, die beiden Käsesorten hinzufügen und immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren, bis sich eine cremige Sauce ergibt. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Inzwischen die Tagliolini in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser al dente kochen. Dann abseihen und mit der Sauce vermischen. Etwas Trüffelöl darüber träufeln und die Trüffelscheibchen darauf verteilen.

### Weinempfehlung

#### Pinot Bianco, Weingut Vignalta, Italien

Klassisch zum weißen Trüffel wäre natürlich ein Piemonteser, doch ich empfehle einen Pinot Bianco. Pinot ist eigentlich eine Burgunder Rebsorte, wird aber seit etwa drei Jahrhunderten auch im Veneto angebaut. Auch das Weingut Vignalta keltert einen Pinot Bianco und diesen mit sehr viel Feinheit und Raffinesse. Er vereint intensive Fruchtaromen und zeichnet sich aus durch einen vollmundigen Körper und eine ausbalancierte Säurestruktur. Dieser Wein harmonisiert mit der Käsesauce und unterstreicht den edlen Trüffel!

Empfehlung von Alexandra Steinwendner, Abteilungsleiterin Wein im FrischeParadies Niederreuther, München.



# FrISChe Rezepte

JULI-REZEPT VON RICHARD DIECK

## Beerenfrüchte auf gratinierter Ananas mit Orangen-Zabaione

### Zutaten für 4 Personen

150 g Erdbeeren	1 Ananas	3 EL Cointreau
300 g gemischte Beerenfrüchte	4 EL brauner Zucker	
<b>Für die Zabaione:</b>	2 EL Zucker	Frisch geriebene Orangenschale
2 Eigelb	50 ml trockener Weißwein	

### Zubereitung

Erdbeeren und Beerenfrüchte kalt abspülen und putzen. Die Ananas schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Diese kreisförmig auf 4 Teller legen, mit dem braunen Zucker bestreuen und mit dem Brenner gratinieren. Die Früchte in der Mitte dekorativ anrichten.

Für die Zabaione das Eigelb mit dem Zucker im heißen Wasserbad aufschlagen. Nach und nach den Wein angießen und die abgeriebene Orangenschale unterziehen. Die Zabaione um die Früchte gießen, ein wenig auf die Früchte geben und alles mit Cointreau beträufeln.

### Weinempfehlung

**MR, Mountain Wine 2007, Moscatel de Andaluca – Telmo Rodriguez, 0,5-Liter-Flasche**

Lebendiger, leicht süßlicher Wein. Intensiv im Geruch mit Aromen von Zitronenschale und Orangenblüten sowie mit Duftnoten von Honig und leicht gewürztem Gebäck. Am Gaumen recht süß mit einer wunderbaren, frischen Säure. Ausgewogene Anklänge von Früchten in Sirup und Honig. Voller, lang anhaltender Abgang mit einem fruchtigen und blumigen Aroma. Ein idealer Wein zu dem fruchtigen Dessert.

**Empfehlung von Rainer Gliem, Weinfachberater im FrISCheParadies Goedeken in Hamburg.**

