

Auf einen schönen Kochabend bei Steffi und Jan



**Flying Ducks**

22.03.2014

# Vorspeise

22.03.2014

## Rinder-Carpaccio mit exotischen Chili-Mango Salat

---

### Zutaten

- 600 g Rinderfilet
- 2,5 Vollreife Mangos
- 15 Stangen grüner Spargel der Länge nach halbieren
- 3 Stangen Frühlingslauch in kleinen würfeln
- 18-20 Kirschtomaten, halbiert
- 1 Chilischote, fein geschnitten
- Saft einer ungespritzten Zitrone
- Abrieb einer ungespritzten Zitrone
- Etwas frische Zitronenmelisse

### Für den Dressing:

- 3-4 Schalotten
- 3/8 l Rinderbrühe
- 2 frische Thymianzweige
- Etwas Traubenkernöl
- Etwas heller Balsamico
- Salz und Cayennepfeffer

## Zubereitung

Zunächst das Rinderfilet für 15 – 20 min. ins Eisfach legen

### Dressing:

Die fein gewürfelte Schalotte, die fein geschnittene Chilischote und den Frühlingslauch in etwas Öl glasig anschwitzen und mit etwas Brühe und Balsamico ablöschen. Die Thymianzweige, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazu geben, alles einmal aufkochen, abkühlen. Thymian wieder entfernen und den Zitronenabrieb und Zitronensaft dazu geben, nachschmecken.

### Chili-Mango Salat:

Die geschälte Mango seitlich in großen Scheiben runter schneiden und 1 cm groß würfeln. Zum Dressing geben und mit fein, in Streifen geschnittener Zitronenmelisse vollenden. Den grünen Spargel der Länge nach halbieren und in etwas Butter "al dente" anbraten. Etwas Zucker dazugeben und in der Pfanne kurz karamellisieren, Salz, Pfeffer und mit etwas Zitronensaft ablöschen. Die Stangen schräg vierteln und zum Salat geben. Die Kirschtomaten kurz in kochendem Wasser brühen, abkühlen, schälen und eventuell halbieren und zum Salat geben, leicht unterheben. Ein appetitlich bunter, exotischer Salat in den Farben der Karibik entstanden.

Das leicht angefrorene Rinderfilet in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einer Platte oder Teller kreisrund anrichten. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und etwas Traubenkernöl darüber verteilen. In die Mitte den Chili -Mango Salat platzieren. Dazu knusprig dünn geschnittenes Baguette Brot.

Guten Appetit

# Hauptgericht

22.03.2014

## Gefüllte Hähnchenbrust im Walnussmantel mit Spinat-Champignonfüllung und italienischem Kartoffelpüree

---

### Zutaten

#### Für die Hähnchenbrust:

- 10 ausgelöste Hähnchenbrüste à 150 – 160 g
- 250 g geriebenes Weißbrot/Brötchen
- 220 g gehackte Walnüsse
- 5 Eier
- Etwas Milch
- Butter für den Blattspinat
- Gewürze

#### Für die Füllung:

- 500 g frischer Blattspinat
- 150 g frische Champignons in Scheiben
- 5 Schalotten, fein geschnitten

#### Für die Gorgonzola Sahne:

- 2 Becher Sahne
- 150 g Gorgonzola
- Etwas Chili, gemahlen

#### Für das italienische Kartoffel Püree:

- 1200 g mehlig kochende Pellkartoffeln
- Ca.  $\frac{3}{4}$  l heiße Milch
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Muskatnuss
- 250 g getrocknete Tomaten, in groben Würfeln
- 10-12 grüne Oliven ohne Kerne in Würfel

#### Etwas Pesto:

- 2 Mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 80 g Pinienkerne
- Einige frische Basilikumblätter in streifen
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

### Die Füllung:

Den Spinat zunächst putzen, von groben Stielen befreien und mehrfach gut waschen. Anschließend gut trocken schleudern.

Die Schalotten in Butter glasig angehen lassen, die Champignons etwas anbraten.

Den Spinat ca. 3 – 4 min dünsten lassen. Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. Kurz in ein Küchensieb leeren und ablaufen lassen.

### Die Hähnchenbrüste:

In die geputzten Hähnchenbrüste mit einem scharfen Messer vorsichtig eine Tasche schneiden, aufklappen und mittels einer Klarsichtfolie leicht plattieren. Die Spinat-Champignonfüllung hineingeben, salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.

5 Eier mit etwas Mehl „verklappen“ und die Hähnchenbrüste durch die Eier ziehen. Nun das Weißbrot mit den Walnüssen vermischen und die Hähnchenbrüste damit panieren, leicht andrücken.

In heißem Butterschmalz knusprig braun braten.

### Die Gorgonzola Sahne:

Den Gorgonzola in die Sahne böckeln, leise erhitzen, rühren bis sich der Käse aufgelöst hat und die Soße leicht sämig ist. Mit Muskatnuss, Salz, und etwas Cayennepfeffer würzen.

### Das italienische Kartoffel Püree:

Die Pellkartoffeln weich kochen, pellen und stampfen oder durchpressen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen, etwas Olivenöl dazu geben und mit der heißen Milch verrühren. Die Zwiebeln glasig anschwitzen, Pinienkerne und die gewürfelten Tomaten dazu geben. Salzen, pfeffern und ca. 2 min. schmoren lassen. Kurz vor dem Anrichten das Pesto und die in Streifen geschnittenen Basilikum Blätter unterschwenken; über das portionierte Püree geben.

Guten Appetit!

# Nachspeise

22.03.2014

Brownie mit weißer und dunkler Schokolade, marinierten Erdbeeren und Erdbeerspiegel

---



## Zutaten

- 300 g Bitterschokolade
- 75 g weiße Schokolade
- 150 g Butter
- 150 g Puderzucker
- 60 g Mehl, Typ 550,
- $\frac{3}{4}$  TI Backpulver
- 2 Eier
- 40 ml starker Espresso
- 25 g Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- 800 g Erdbeeren
- Limettensaft
- Vanillezucker
- Puderzucker
- Melissenblätter

## Zubereitung

Zunächst die Bitterschokolade auf einem heißen Wasserbad schmelzen, die weiße Schokolade grob hacken. Das Mehl sieben, mit Backpulver mischen. 5 g Kakao mit etwas Puderzucker zum Einstäuben, mischen. Den Espresso brühen, die Backformen vorbereiten.

### Der Brownie-Teig:

Puderzucker, Mehl, die Butter, 1 Prise Salz und die Eier gut und dickcremig mit dem Mixer aufrühren. Zunächst die aufgelöste dunkle Schokolade und den Espresso unterrühren, die grob gehackte weiße Schokolade unterheben und alles in die Backformen füllen, jeweils ein Stück Bitterschokolade in den Teig eindrücken, für den

weichen Kern, glatt streichen. Für 30 min. bei 180 ° C (Umluft) backen, bis die Oberfläche knusprig, das Innere aber noch etwas weich ist. Auskühlen

#### Für die marinierten Erdbeeren:

1000 g Erdbeeren waschen ,putzen und halbieren, mit 2 Esslöffel Vanillezucker, etwas Limettensaft und 6 klein geschnittenen Melissenblättern in einer Schale vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

#### Für den Erdbeerspiegel:

500 g Erdbeeren, 2 EL Puderzucker, 1EL Limettensaft mit dem Stabmixer verrühren und im Anschluss kalt stellen.

Guten Appetit!