

Kulinarische Reise durch die Keys

Von Key Largo bis Key West

Gratinierte Jacobsmuscheln auf Blattspinat à la Key Largo



Catfish auf Tomatengemüse à la Islamorada



American Steak mit Trüffelpürré und Blue Cheese Salat à la Marathon



Florida Lemon Pie an Vanilleeis à la Key West





Gratinierte Jakobsmuscheln im Spinatbett

Zutaten:

- 1000 g frischer Spinat, entstielt
- 30 Jakobsmuscheln
- 125 ml Schlagsahne
- 10 EL Butterschmalz
- 5 Schalotte, feingehackt
- Reichlich Ingwer
- Salz und Muskat, 1 ½ TL Zucker
- Parmesan
- Saft von 2 ½ Zitronen

Zubereitung:

1. Die fein gehackten Schalotten und den gehackten Ingwer in Butterschmalz anbraten, den Spinat hinzugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Den Zucker dazu geben, mit der Schlagsahne ablöschen und leicht köcheln lassen.
2. Die Jakobsmuscheln pfeffern, salzen und in der restlichen Butter höchstens eine Minute von beiden Seiten anbraten. Drei Stück in jeweils eine Mini-Cocotte auf das Spinatbett legen.
3. Zum Schluss eine Butterflocke auf jede Jakobsmuschel geben, mit etwas Salz und Muskat würzen und kurz im Backofen mit Parmesan gratinieren.



Welsfilet auf würzigem Tomatengemüse (ohne Kartoffeln)

Zutaten:

- 10 Stück Welsfilet
- 15 Stück Tomaten
- 5 Stück Zwiebel
- 60 ml Weißweinessig
- 5 Stück Zitrone
- 100 g Petersilie

Mit diversen Gewürzen abschmecken

1. Wasche Gemüse, Kräuter und Fisch ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken. Zum Kochen benötigst Du eine Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel und Küchenpapier.
2. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen. Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zitronenschale abreiben und restliche Zitrone in Spalten schneiden. Petersilienblätter fein hacken. Gehackte Petersilie in einer kleinen Schüssel mit 5 EL Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und 5 EL Olivenöl verrühren.
3. In einer großen Pfanne je 2½ EL Öl und Butter bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebelstreifen zugeben und für ca. 8 Min. glasig braten.
4. Weißweinessig und Tomatenwürfel zu den Zwiebelstreifen geben und für 2 – 3 Min. dünsten. Mit 5 Prisen Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Zwiebel-Tomaten-Gemüse auf den . (gegebenenfalls Gewürze hinzugeben)
5. Welsfilets salzen und pfeffern. Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen, erneut 5 EL Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und Welsfilet je Seite 2 – 3 Min. braten.
6. Zwiebel-Tomaten-Gemüse auf Teller anrichten. Welsfilet auf das Gemüse legen, mit Petersilien-Zitronen-Öl beträufeln und mit Zitronenspalten genießen.



Rindersteak mit Trüffelpüree und Blue Cheese Salat

(Pfeffersauce)

Trüffelpürrée

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser 25 Minuten kochen, dann abgießen und ausdampfen lassen, Anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die Milch kurz aufkochen und die Butter darin schmelzen, dann zusammen mit dem Käse nach und nach unter die Kartoffeln stampfen, bis das Pürrée die gewünschte Konsistenz hat. Einen Trüffel fein reiben und unter das Pürrée ziehen, mit Trüffelöl und Salz abschmecken. Trüffel beim Anrichten über das Pürrée hobeln.

Steaks

Die Filets salzen und in einer beschichteten, sehr heißen Pfanne in Rapsöl beiderseits anbraten, anschließend direkt auf den Rost im vorgeheizten Backrohr legen und für 15 Minuten garen lassen.

Das Kartoffelpüree mit dem Steak und dem Salat anrichten.

Pfeffersauce:

2 Schalotten fein würfeln, in Olivenöl anschwitzen und mit Portwein ablöschen, mit Kalbsfond auffüllen und reduzieren. Pfefferkörner aus der Lake dazugeben und kalte Butter mit einem Schneebesen unterrühren.

Dressing:

In einer Schüssel den Käse mit der Gabel zerdrücken. Nun mit Creme fraiche, Salz und Olivenöl gründlich verrühren. Über den Salat geben. Salat anrichten und mit gehacktem Blue Cheese bestreuen.

Mengenangaben:

Steaks:

Pfeffer, Salz

10 Steaks

Pürrée:

2,5 kg Kartoffeln

600 ml Milch

125 g Butter

250 g geriebener Käse

2 Trüffel schwarz

2 ½ EL Trüffelöl

Pfeffersauce:

2 Schalotten
Pfefferkörner in der Lake
500 ml Kalbsfond
Dressing:
250 g Blue Cheese
250 ml Crème Fraiche
2 ½ EL Olivenöl
Pfeffer, Salz
Salat



Florida Key (KAI) Lemon Pie

Zutaten:

- 200 g Vollkorn-Butterkekse
- 60 g Mandelblättchen (in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten)
- 140 g Butter
- 5 Eier (Größe M)
- 600 g **gezuckerte** Kondensmilch
- abgeriebene Schale von 1 Limette sowie
- 175 ml Limettensaft
- Fett für die Form
- dünne Limettenscheiben zur Dekoration
- 1 Prise Salz
- 125 g Zucker

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Form fetten, Kekse in einen großen Gefrierbeutel geben und mit einer Kuchenrolle fein zerstoßen. Butter schmelzen und mit den Keksbröseln und gerösteten Mandelblättchen gut verkneten. Masse in die Tarteform geben, flachdrücken und dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Im Ofen (Mitte) 10-12 Minuten backen. Inzwischen die Eier trennen, dabei 3 Eiweiße zur Seite stellen.
2. Für die Füllung: 5 Eigelbe, gezuckerte Kondensmilch, Limettenschale und -saft verquirlen. Mischung in die Form gießen. Im Backofen 190 °C (Mitte, Umluft 170 °C) ca. 25 Minuten backen bis die Füllung stockt.
3. Den Backofen auf 220 °C (keine Umluft, Ober- und Unterhitze empfohlen) hoch heizen. Für die Eiweißmasse die beiseite gestellten Eiweiße mit Salz steif schlagen, bis die Masse dick und cremig wird, dabei den Zucker langsam dazu rieseln lassen. Die Eiweißmasse wolkenartig auf dem Kuchen verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Minuten zart bräunen.
4. Key Lime Pie auskühlen lassen und mit Limettenscheiben und etwas Puderzucker dekorieren.