

5. Kalenderwoche 2015

REZEPTE zur Gourmetkiste

Kürbis-Carpaccio auf Romanasalat mit Pesto

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

1 Kürbis Hokkaido

Kürbis teilen, alle Kerne mit einem Löffel auskratzen und diese in ein hohes Gefäß geben. Ca. 100 g vom Kürbisfleisch abschneiden und in Scheiben hobeln (der restliche Kürbis kann anderweitig verwendet werden).

Wenig Salzwasser oder Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die gehobelten Kürbisscheiben ins kochende Wasser geben, den Topf von der Kochplatte ziehen. Nach ca. 2 Minuten die Kürbisscheiben mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auskühlen lassen.

40 g Schalotten

Schalotten schälen, waschen, grob teilen und zu den Kürbiskernen in das hohe Gefäß geben.

10 g Ingwer

Ingwer schälen und in grobe Stückchen schneiden.

10 g Petersilie

Petersilie waschen und grob zerkleinern.

50 g Parmesan

Parmesan grob hacken. Dann die Zutaten in das Gefäß geben.

13 EL Olivenöl

Olivenöl,

1 TL Honig

Honig,

Salz, Pfeffer

Salz und Pfeffer zugeben, mit dem Mixstab alles gründlich pürieren.

Abschmecken.

In Twist-Off Gläser füllen, mit je 1 EL Öl abdecken und zuschrauben (ergibt 2 Gläschen à 200 ml).

Romanasalat

Einige Salatblätter waschen und auf einen Teller legen. Kürbisscheiben darauf anrichten. Jede Lage mit Walnussöl beträufeln und pfeffern. Etwas vom Pesto in die Mitte geben.

etwas Walnussöl, Pfeffer

Sprossengemüse mit Kabeljau

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

500 g Kabeljaufilet

Kabeljau in Streifen schneiden.

2 EL Eiweiß

Eiweiß,

2 EL Sherry

Sherry,

2 TL Speisestärke

Stärke und

Salz

Salz verrühren, Fisch darin 10 Min. ziehen lassen.

400 g Sprossen

Sprossen waschen.

2 Stangen Porree

Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden

2 Schalotten

Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden.

1 kleines Stück Ingwer

Ingwer schälen und klein würfeln.

2 EL Öl

Öl im heißen Wok oder in der Pfanne erhitzen. Sprossen, Porree und Zwiebeln 1 Min. andünsten und herausnehmen. Ingwer und Fisch unter Wenden 2 - 3 Min. braten. Gemüse und Brühe untermischen. Mit

1/8 l Brühe

Sojasauce, Salz und

2 EL Sojasauce

Pfeffer würzen.

Pfeffer