

Hobby Köche Obstalden

25. 2. 2013

Franz Leupi

Möhren-Ingwer-Suppe

Hühnerbrust Stroganoff

Früchtegratin



**Möhren-Ingwer-Suppe
mit Orangenöl**

KALORIEN

256 kcal

ZUBEREITUNG

55 Minuten

SCHWIERIGKEIT

leicht

USERNOTE

3

ZUTATEN



für 2 Portionen

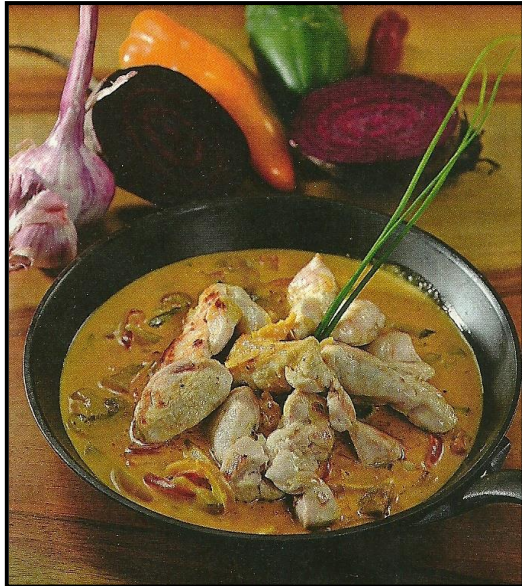
1 Bio-Orange
2 EL Olivenöl (beste Qualität)

4 Möhren (ca. 300 g)
1 Stück Ingwer (ca. 25 g)
2 kleine Schalotten
1 EL Rapsöl
500 ml klassische
Gemüsebrühe
(selbstgemacht oder gekauft)
½ Zitrone
Salz
Pfeffer
50 ml Schlagsahne

1. Orange heiß abspülen und trockenreiben. Die Schale fein abreiben und mit dem Olivenöl mischen.
2. Die Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und hacken. Schalotten pellen und in feine Würfel schneiden.
3. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Ingwer und Schalotten darin bei mittlerer Hitze farblos andünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten leise kochen.
5. Am Ende der Garzeit die Suppe mit einem Stabmixer sehr fein pürieren und durch ein Sieb in einen 2. Topf geben.
6. Die Zitrone auspressen. Möhren-Ingwer-Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
7. Die Schlagsahne halb steif schlagen.
8. Die Möhren-Ingwer-Suppe kurz erneut aufkochen und in Teller geben. In die Mitte je 1 EL Sahne setzen. Wer will, formt mit einem Holzstäbchen aus der Sahne ein Herz.
9. Orangenöl durch ein feines Sieb geben und die Möhren-Ingwer-Suppe damit beträufeln. Als Garnitur eignen sich knusprig frittierte Möhrenstreifen.

Hühnerbrust Stroganoff

Für 4 Personen



20 g. Bratbutter
50 g. Schalotten klein gewürfelt
1 kleine Knoblauchzehe klein gewürfelt
50 ml. Weisswein
400 ml. Brauner Kalbsfond
1 TL Senf
50 g. kalte Butterstückchen
2 Essiggurken in feine Streifen
1 kleine gekochte Rande geschält
in feine Streifen
2 EL Crème fraîche
30 g Bratbutter
500 g rohe Hühnerbrust ohne Haut
in feine Streifen
Salz
Paprikapulver

Zubereitung:

Für die Sauce Schalotten und Knoblauch in der Butter andünsten, mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen, mit braunem Kalbsfond auffüllen und auf die Hälfte einkochen lassen.

Senf unterrühren.

Kurz vor dem Servieren kalte Butterstückchen in die heisse Sauce rühren.

Randen- und Gurkenstreifen in der Sauce erwärmen, Crème fraîche unterrühren.

Hühnerbruststreifen mit Salz und Paprika würzen.

Eine weite Bratpfanne (für ein gutes Gelingen müssen die Fleischstücke nebeneinander liegen) stark erhitzen, Butter und Fleisch gleichzeitig zugeben und 4 Minuten braten, zur Sauce geben, einige Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen, eventuell nachwürzen, sofort servieren.

Mit Reis, Risotto Spätzle, Schupfnudeln oder Nudeln servieren.

Exotischer Früchtegratin

Zutaten

Für 4 Personen

Für 4 weite ofenfeste Förmchen

von je ca. 2 dl

- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- 1 EL Rum
- ¼ Ananas, geschält, Strunk entfernt, in ca. 5 mm dicken Scheiben (ergibt ca. 170 g)
- 1 Mango, in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 1 Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 1 Eigelb
- 1 ½ EL Zucker
- 75 g Crème fraîche
- 1 Passionsfrucht, halbiert, Fruchtfleisch herausgelöst
- Puderzucker zum Bestäuben



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Gratinieren: ca. 15 Min.

Energiewert/Person

ca. 851 kJ/203 kcal

Mein Einkauf

- 1 EL Rum
- ¼ Ananas
- 1 Mango
- 75 g Crème fraîche
- 1 Passionsfrucht

Im Vorrat

- Zitronensaft
- Zucker
- Ei
- Salz
- Puderzucker

Zubereitung

Zitronensaft, Zucker und Rum in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Ananas begeben, bei kleiner Hitze ca. 2 Min. köcheln. Pfanne beiseitestellen. Mango daruntermischen, ca. 5 Min. ziehen lassen.

Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt.

Eigelb, Zucker und Crème fraîche mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 3 Min. schaumig rühren. Passionsfruchtfleisch und ⅓ des Eischnees mit dem Gummischaber daruntermischen. Restlichen Eischnee sorgfältig darunterziehen. Masse in die Förmchen geben, Früchte darauf verteilen.

Gratinieren: ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Gratins herausnehmen, etwas abkühlen, mit Puderzucker bestäuben. Lauwarm servieren.