

REZEPT VON MANU

Sendung vom 16.04.2016

Knoblauch-Champignons mit würzigen Fischküchlein

* * *

Crevetten-Zucchini-Farfalle mit Black Tiger Crevetten an Cognac flambiert

* * *

Tris di Panna cotta (Panna cotta normal, Panna cotta Cappuccino, Panna cotta Erdbeere)

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



VORSPEISE: KNOBLAUCH-CHAMPIGNONS MIT WÜRZIGEN FISCHKÜCHLEIN

Knoblauch-Champignons

500 g Champignons
5 EL Olivenöl
5 Knoblauchzehen, fein gehackt
4 EL Schnittlauch, frisch gehackt
4 EL Petersilie, frisch gehackt
100 g Gruyère
Salz
Pfeffer

Die Champignons mit einem Tuch abreiben und die Stiele dicht am Hut abschneiden. Das Olivenöl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin 30-60 Sekunden anbraten, er darf nur leicht bräunen. Die Champignons zufügen und bei starker Hitze unter häufigem Rühren braten, bis die Pilze das gesamte Öl aufgenommen haben.

Auf schwache Hitze herunterschalten. Wenn die Pilze ihren Saft abgegeben haben, wieder hochschalten und für ca. 4-5 Minuten unter Rühren weiter köcheln lassen, bis der Saft verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie und den Schnittlauch unterrühren und noch kurz alles in der Pfanne durchschwenken.

Die Champignons in eine Schale füllen, den geriebenen Gruyère darüber streuen und für ca. 12 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Ofen. Warm servieren.



Fischküchlein

350 g Seelachs
150 g Räucherlachs
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Zucchini, fein gewürfelt
2 Karotten
1 Suppenlöffel Braunbier
3 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Paprika
1 Ei
Olivenöl
wenig Butter

Zucchini und Karotten schälen und in Olivenöl leicht ankochen. Fischfilet in sehr kleine Stücke schneiden und in Olivenöl mit Knoblauch gar dünsten. Fisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Abkühlen und restliche Gräten entfernen.

Zucchini und Karotten zusammen mit dem Fisch leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Petersilie und Schnittlauch dazugeben. Sobald die Mischung schön braun ist, kalt stellen. Danach ein Suppenlöffel Bier und das Ei dazugeben und alles gut mischen.

Eine Muffin-Form gut mit Butter einfetten. Fischmischung einfüllen und bei 180°C für ca. 20-25 Minuten in den Backofen.



HAUPTGANG: CREVETTEN-ZUCCHINI-FARFALLE MIT BLACK TIGER CREVETTEN AN COGNAC FLAMBIERT

Farfalle

200 g Mehl
175 g Hartweizengriess
eine Prise Salz
4 Eier

Aus allen Zutaten einen festen, dennoch sehr elastischen Nudelteig kneten. Dabei möglichst kein zusätzliches Wasser für die Teigherstellung verwenden, sondern den Teig mindestens 6-7 Minuten auf der Tischplatte mit der Hand kneten. Je länger man knetet, umso weicher und elastischer wird der Nudelteig. Den Farfalle-Teig anschliessend in eine Plastikfolie stecken und mindestens 30 Minuten in der warmen Küche ruhen lassen.

Den Teig mit dem Nudelholz auswellen. Bei Farfalle den Teig gleich nach dem Auswellen weiterverarbeiten, solange er noch schön feucht ist. Deshalb den Farfalle-Teig nur nach und nach auswellen, die Farfalle formen, die nächste Platte auswellen usw.

Damit die Farfalle die Schmetterlingsform bekommen, mit einem Backrädchen mit Zacken etwa 2 cm breite Teigstreifen schneiden. Anschliessend alle 5 cm durchschneiden. Damit erhält man kleine, längliche Rechtecke. Jedes Teigstück mit den Fingern in der Mitte fest zusammendrücken, damit die typische Farfalle Nudelform entsteht.

Die geformten Farfalle auf dem Tisch liegend etwa 12-15 Minuten trocknen lassen. Anschliessend die Farfalle in gut gesalzenes, kochendes Wasser geben und al dente kochen.



Sauce

1 Zucchini
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
250 g Garnelen (roh, ohne Schale)
4 EL Olivenöl
250 ml passierte Tomaten
2 EL Tomatenketchup
1 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Black Tiger Crevetten
wenig Petersilie

Zucchini abspülen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch pellen, eine Zehe fein würfeln. Zwiebel pellen und fein würfeln. Garnelen abspülen und trockentupfen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin 2-3 Minuten braten, übrige Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse dazupressen. Garnelen aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Zucchini, Zwiebel und gewürfelten Knoblauch in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten. Tomaten zugeben und aufkochen. Die Sauce mit Tomatenketchup, Salz und Pfeffer würzen. Garnelen in die Sauce geben und darin erwärmen. Farfalle mit der Garnelensauce mischen und mit Petersilie garnieren. Die Black Tiger Crevetten in Olivenöl anbraten und anschliessend mit Cognac flambieren.



DESSERT: TRIS DI PANNA COTTA (PANNA COTTA NORMAL, PANNA COTTA CAPPUCCINO, PANNA COTTA ERDBEERE)

Panna cotta normal

1 l Rahm
6 Blätter Gelatine
1 Vanillestange

Rahm aufkochen. Gelatineblätter in kaltem Wasser einlegen. Sobald der Rahm am aufkochen ist, die Vanillestange dazugeben, ohne das Mark zu entfernen. Eine Minute mitkochen, dann rausnehmen und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Gelatineblätter in den Rahm legen und mit einem Suppenlöffel leicht rühren.

Masse in Gläser einfüllen und für 24 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

Variante: Mandeln anbraten, darüber streuen und mit Pfefferminzblatt dekorieren.

Panna cotta Erdbeere

1 l Rahm
6 Blätter Gelatine
1 Vanillestange
frische Erdbeeren

Gleiches Rezept wie das normale Panna cotta. Am Schluss mit Erdbeeren dekorieren.



Panna cotta Cappuccino

1 l Rahm
6 Blätter Gelatine
1 Vanillestange
Espresso
Kaffeelikör
Baileys
4 TL Zucker

Rahm aufkochen. Gelatineblätter in kaltem Wasser einlegen. Sobald der Rahm am aufkochen ist, die Vanillestange dazugeben, ohne das Mark zu entfernen. Eine Minute mitkochen, dann rausnehmen und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Gelatineblätter in den Rahm legen und mit einem Suppenlöffel leicht rühren. Einen guten Espresso zubereiten. Zucker, Kaffeelikör und Baileys dazugeben. Gut rühren und zum Anrichten in Gläser verteilen. Mit der restlichen Masse die Gläser auffüllen und für 24 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

Beim Servieren einen weiteren Espresso zubereiten und als Dekoration über das Panna cotta giessen.