

REZEPT VON STEFFI
Sendung vom 29.10.2016

Triple S: Süpli, Salätli und Spiessli

* * *

**Bärlauch-Spargel-Pfanne
trifft Entrecôte**

* * *

**Kokosnuss Panna cotta
mit Erdbeersauce**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: TRIPLE S – SÜPPLI, SALÄTLI UND SPIESSLI

Steffi arbeitet generell ohne Rezepte. Deshalb sind die Angaben nicht so detailliert aufgeführt.

Süpli

Rüebli
Rote Zwiebel
Olivenöl
Nutribullet
Butter
Gewürze

Rüebli und rote Zwiebel mit Olivenöl in der Pfanne andünsten und auskühlen lassen. Danach gut mixen. Mit Butter und auserlesenen Gewürzen verfeinern.

Als Deko Apfelschnitze dünn schneiden und im Backofen bei 80°C für 1 Stunde backen und auf dem Süpli anrichten.

Salätli

Gurke
Tomate
Rote Zwiebel
Koriander
Petersilie
Nüsslisalat

Alle Zutaten (ohne Nüsslisalat) zerkleinern und mischen. Nüsslisalat oben drauf und mit Balsamico-Dressing anrichten.

Balsamico-Dressing: Senf, Balsamico, Honig, Olivenöl. Alles mischen und mit Salz, Pfeffer und auserlesene Gewürzen nach Belieben mischen.

Spiessli

Besser nicht nachmachen (Aussage von Steffi). Es sei ihr total misslungen...

Avocado-Schnitze mit Mozzarella Kugel und Shrimp mit Panade panieren und im heissen Öl frittieren.



HAUPTGANG: BÄRLAUCH-SPARGEL-PFANNE TRIFFT ENTRECOTE

Entrecôte

Entrecôte auf allen Seiten kurz anbraten. Anschliessend niedergaren.

Spargel Pfanne

Grüner Spargel kurz kochen und sofort kühlen. Weisses Spargel in Alufolie einpacken und mit Zitronensaft und Rohrzucker im eigenen Saft im Ofen backen. Dann die weissen Spargeln klein schneiden und leicht anbraten. Die grünen Spargeln als ganze Spargeln leicht anbraten. Auf Sauce anrichten.

Bärlauch-Zitronen-Rahmsauce

Zwiebeln in Butter andünsten. Bärlauch hinzufügen und mit Rahm ablöschen. Zitronenzesten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles pürieren. Durch ein Sieb geben und mit Zitronensaft verfeinern.

Kartoffel Türmchen

Kartoffeln als Schnitze schneiden. Mit Knoblauch, flüssiger Butter, Salz, Pfeffer und Parmesan mischen. Türmchen bauen und im Ofen bei 180°C für 50 Minuten backen.



DESSERT: KOKOSNUSS PANNA COTTA MIT ERDBEERSAUCE

Kokosnuss Panna Cotta

250 g Kokosmilch
250 g Vollrahm
50 g Zucker
ca. ½ TL Agar-Agar (Mengenangabe gemäss Packung)
½ Zitrone, Abrieb und Saft

Die Schale der halben Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. In einer Pfanne die Kokosmilch und den Vollrahm mit dem Zucker und dem Agar-Agar gründlich mischen. Aufkochen und für ca. 5 Minuten kochen lassen. Dann die Zitronenschale und den Zitronensaft unterrühren.

Förmchen von je 1.5 dl Inhalt kalt ausspülen und die Kokosnuss Panna Cotta einfüllen. Abkühlen lassen und für mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Erdbeersauce

400 g Erdbeeren
250 g Zucker
Zitronensaft
Erdbeerlikör

400 g Erdbeeren mit 250 g Zucker und Zitronensaft aufkochen. Danach auskühlen lassen. Alles gut mixen, durchs Sieb absieben und mit Erdbeerlikör verfeinern.