

## REZEPT VON MARIANNE

Sendung vom 12.03.2016

### **Karotten-Ingwer-Suppe mit Riesengarnelen**

\* \* \*

### **Rindsfilet mit Tomatenpesto-Kruste Polentataler Mediterranes Ofengemüse Rotweinsauce**

\* \* \*

### **Zweierlei Schoggimousse auf Himbeer-Maracuja-Spiegel**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



## VORSPEISE: KAROTTEN-INGWER-SUPPE MIT RIESENGARNELEN

1 mittelgrosse Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Rapsöl  
300 g Karotten  
1 Karotte für die Einlage  
0.5 bis 1 l Gemüsesuppe  
Salz  
Pfeffer  
½ Stück frischen Ingwer, daumengross  
2 Chilis  
2.5 dl Halbrahm  
1 EL Maizena  
1 TL Koriander, gemahlen  
1 TL Ingwer, gemahlen  
1 TL Kardamom, gemahlen  
8 Riesengarnelen, roh

Deko:

Chili, in Scheiben geschnitten  
Frühlingszwiebel-Grün, in Streifen geschnitten

Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 Chilischote entkernen und klein schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln gemeinsam mit dem Knoblauch, dem Chili und dem frischen Ingwer andünsten. Die Karotten und die Gewürze hinzugeben, die Hitze erhöhen und das Ganze leicht (!) anrösten. Mit Gemüsesuppe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karotten-Ingwer-Suppe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Während die Suppe kocht die Garnelen schälen und entdarmen. 4 Garnelen der Länge nach halbieren, aber nicht ganz durchschneiden. Flachlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren der Suppe mit etwas Knoblauch und Chili in Öl anbraten.

Für die Suppeneinlage 4 Garnelen in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Eine Karotte schälen und zu Julienne schneiden, diese in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden. Mit einem Pürierstab die Suppe mixen, damit eine cremige Suppe entsteht. Dann durch ein feines Sieb passieren.

Die Suppeneinlage kurz vor dem Servieren ca. 2 Minuten in der pürierten, passierten Suppe mitkochen. Den Halbrahm der Suppe hinzufügen und abschmecken. Die Suppe evtl. mit etwas in kaltem Wasser angerührtem Maizena auf die gewünschte Konsistenz andicken. Die Suppe warm halten. Die fast halbierten Garnelen mit etwas Chili und Knoblauch scharf anbraten. Die Suppe mit der Einlage in Suppenteller schöpfen und die gebratene Garnele in die Mitte legen. Mit Chilischeibchen und Frühlingszwiebel-Grün dekorieren.



## **HAUPTGANG: RINDSFILET MIT TOMATENPESTO-KRUSTE, POLENTATALER, MEDITERRANES OFENGEMÜSE, ROTWEINSAUCE**

### **Rindsfiletsteaks mit Tomaten-Pesto-Kruste**

4 Filetsteaks, ca. 150-175 g

Die Filetsteaks von jeder Seite scharf anbraten. In eine ofenfeste Form legen und bei 80°C im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten niedergaren.

Die Filetsteaks mit 1-2 EL Tomatenpesto-Krusten-Mischung bestreuen, etwas Olivenöl darüber träufeln und unter Beobachtung im Ofen unter dem Grill bräunen, bis sich eine Kruste bildet.

### **Tomatenpesto**

4 Portionen

120-150 g getrocknete Tomaten (ACHTUNG: nicht in Öl eingelegte!)

100 ml Einweichwasser

½ TL Thymian

½ TL Rosmarin

½ TL Oregano

1 EL Basilikum

2 EL Olivenöl

2 EL Öl (z.B. Rapsöl)

Salz

100 g Pinienkerne

80 g Parmesan oder Pecorino

Pfeffer

1 Prise Zucker

Die getrockneten Tomaten gut mit heissem Wasser einweichen. Die Pinienkerne anrösten. Die aufgeweichten Tomaten klein schneiden und zusammen mit dem Öl, den Pinienkernen und dem Parmesan in einem Gefäss mit dem Mixer pürieren. Langsam das Olivenöl beifügen.

Vom Einweichwasser nach Belieben hinzufügen um die Konsistenz nach Wunsch zu verändern. Die Kräuter fein hacken und unter die Masse ziehen. Am Schluss alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Tomatenpesto-Kruste**

Einige Scheiben hartes Weissbrot zerbröseln und 2-3 EL Tomatenpesto unterheben. Es sollte eine bröselige, leicht feuchte Masse entstehen.



## **Mediterranes Ofengemüse**

Pro Person ca. 150-200 g mediterranes Gemüse nach Belieben wie:

Peperoni  
Tomaten  
Zucchetti  
Auberginen  
Frühlingszwiebeln  
Peperoncini  
Oliven  
Fenchel  
Artischocken

2 Thymianzweige  
2 Rosmarinzweige  
2-4 Knoblauchzehen  
3-4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Das Gemüse in grobe Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form legen. Knoblauch, Thymian- und Rosmarinzweig dazulegen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit Olivenöl nappieren. Im Ofen bei 200°C je nach Dicke der Gemüsestücke für ca. 30-50 Minuten garen.

## **Polentataler**

ca. 250 g 2-Minuten Polenta  
ca. 1 l Gemüsebrühe  
50 g Parmesan, gerieben  
30 g Butter  
Thymian, gehackt oder fein gezupft

Die Polenta nach Anleitung mit der Gemüsebrühe kochen. Den geriebenen Parmesan, die Butter und den gezupften Thymian unterrühren und die Masse in einer flachen Form auf ca. 1-1.5 cm dicke ausstreichen. Sobald die Polenta abgekühlt ist, mit einer Form die Taler ausstechen und in etwas Butter goldbraun braten.



## **Rotweinsauce**

7 dl guter Rotwein  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
5 Pfefferkörner  
2 Piment  
1 Lorbeerblatt  
2 Nelken  
1 Prise Zimt  
1-2 TL Honig  
Salz  
Pfeffer  
50 g Butter  
evtl. 1 EL Maizena, mit wenig kaltem Wasser vermengt

Rotwein mit allen Kräutern und Gewürzen in einem Topf auf ca. 2.5 dl reduzieren. Die Sauce durch ein Sieb geben. Wieder im Topf erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die kalte Butter in die heisse Sauce einrühren um sie zu binden. Falls nötig die Sauce mit etwas aufgelöstem Maizena eindicken.



## **DESSERT: ZWEIERLEI SCHOGGIMOUSSE AUF HIMBEER-MARACUJA-SPIEGEL**

Rezepte für 6 Personen

### **Weisses Mousse au Chocolat**

250 g weisse Schokolade  
50 ml Milch  
50 g Zucker  
4 Eier  
150 g Sahne  
1-2 Blatt Gelatine  
2-3 EL Aprikosenmarmelade

Die Sahne steif schlagen und kühl stellen, dann das Eiweiss und das Eigelb voneinander trennen. Den Zucker und das Eiweiss steif schlagen, den Eischnee kühl stellen.

Die Schokolade zerkleinern und mit der Milch im Wasserbad schmelzen. Die aufgelösten Gelatineblätter und die Aprikosenmarmelade hinzugeben.

Das Eigelb unter die warme (nicht heisse!) Masse unterrühren und dann den Eischnee sowie die Sahne unterheben. Das Mousse au Chocolat in eine Schüssel füllen und für mindestens 6 Stunden kühl stellen.

### **Dunkles Mousse au Chocolat**

3 Tafeln edle Zartbitterschokolade  
6 Eier  
250 ml Schlagsahne  
75 g Zucker  
3-4 Esslöffel Cognac  
etwas Chilipulver

Die Sahne steif schlagen und kühl stellen, dann das Eiweiss und das Eigelb voneinander trennen. Den Zucker und das Eiweiss steif schlagen, den Eischnee kühl stellen.

Die Schokolade zerkleinern und mit der Milch im Wasserbad schmelzen, den Cognac und das Chilipulver zugeben. Das Eigelb unter die warme (nicht heisse!) Masse unterrühren und den Eischnee sowie die Sahne unter die Masse heben. Das Mousse au Chocolat in eine Schüssel füllen und für mindestens 6 Stunden kühl stellen.



### **Himbeerspiegel**

2-3 Stück Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht  
400 g Himbeeren  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Chili  
1 Schuss Cognac

Die Himbeeren mit allen Zutaten ausser der Gelatine in einem Topf erhitzen, bis sich die Himbeeren auflösen. Die Masse durch ein Sieb passieren und im Topf wieder erwärmen. Die Gelatine begeben. Sobald sich die Gelatine aufgelöst hat, die Sosse in ein Gefäss füllen (z.B. Marmeladenglas) und erkalten lassen. Die Konsistenz hängt von der Menge der zugegebenen Gelatine ab und kann durch Beigabe von Wasser verändert werden.

### **Maracujaspiegel**

2-3 Stück Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht  
3 dl Maracujasaft  
80 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Schuss Cognac

Den Maracujasaft mit allen Zutaten ausser der Gelatine in einem Topf erhitzen, dann die eingeweichte Gelatine begeben. Sobald sich die Gelatine aufgelöst hat, die Sosse in ein Gefäss füllen (z.B. Marmeladenglas) und erkalten lassen. Die Konsistenz der Sosse hängt von der Menge der zugegebenen Gelatine ab. Ist die Konsistenz zu dick, kann sie durch Beigabe von Wasser verändert werden.