

REZEPT VON CARMEN

Sendung vom 14.1.2017

**Gebratenes Zanderfilet an Zwiebelcrème-Sauce
Beluga-Linsen
Kartoffelstock**

* * *

**Soja-Zimt glasiertes Reh-Entrecôte
mit geröstetem Butternuss-Kürbis**

* * *

**Joghurt-Zimt-Panna cotta
Mango-Tartelette**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: GEBRATENES ZANDERFILET AN ZWIEBELCREME-SAUCE, BELUGA-LINSEN, KARTOFFELSTOCK

Beluga Linsen

wenig Öl
1 Karotte
1 Zwiebel
100 g Beluga Linsen
250 ml Fischfond

Zwiebel und Karotten fein hacken. Die Pfanne mit Öl erwärmen. Zwiebel, Karotten und Beluga Linsen in die Pfanne geben und scharf anbraten. Anschliessend mit Fischfond ablöschen. Mit Salz, Paprika und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelstock

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
2 dl Milch
60 g Butter
Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Kartoffel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Sobald sie weich sind das Wasser abgiessen. Anschliessend die Kartoffel klein Stampfen bis keine Kartoffelstücke mehr vorhanden sind. Die Butter und die Milch dazugeben und mit einem Schwingbesen umrühren, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Danach mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebelcreme-Sauce

1 Zwiebel
1 dl Weisswein
2 dl Milch
1 EL Mehl
Salz
Pfeffer

Zwiebel schälen und fein hacken. Die Pfanne mit Öl erwärmen und die Zwiebel scharf anbraten. Mit Weisswein ablöschen. Bei ständigem Rühren Mehl dazugeben und mit Milch verfeinern. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zanderfilet

300 g Zanderfilet
Mehl
60 g Butter
wenig Öl

Zanderfilet entgräten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Mehl wenden. In der Pfanne kurz im Öl anbraten und mit Butter verfeinern.



HAUPTGANG: SOJA-ZIMT GLASIERTES REH-ENTRECOTE MIT GERÖSTETEM BUTTERNUSS-KÜRBIS

Reh-Entrecôte

3 Zimtstangen
3 EL Soja
1 EL Agaven Dicksaft
Reh-Entrecôte
Salz
Pfeffer

Zimtstangen, Soja und Agaven Sirup in einer Pfanne aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Reh-Entrecôte 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und mit Zimt-Soja-Glasur bestreichen. Kurz vor dem Anbraten mit Agaven Dicksaft bestreichen. Auf jeder Seite scharf anbraten. Anschliessend im Ofen bis zur Kerntemperatur von 55°C niedergaren. Während dem Garen immer wieder mit Zimt-Soja-Glasur bestreichen.

Gerösteter Butternuss-Kürbis

400 g Butternut Kürbis
2 Knoblauchzehen
1 Rosmarinweig
1 EL Agaven Dicksaft
Salz
Pfeffer

Den Kürbis schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit Knoblauch, Rosmarin, Agaven Dicksaft, Salz und Pfeffer marinieren und im Ofen bei 200°C für ca. 15 Minuten backen.



DESSERT: JOGHURT-ZIMT-PANNA COTTA, MANGO-TARTELETTE

Joghurt-Zimt-Panna cotta

3 Gelatine-Blätter
3 dl Rahm
4 EL Zucker
3 Zimtstangen
1 Vanillestange
250 g Nature-Joghurt

Gelatine-Blätter für 10 Minuten im kalten Wasser einweichen.

Rahm, Zucker, Zimt und Vanille in eine Pfanne geben und aufkochen. Die Gelatine und Joghurt dazugeben und ruhen lassen. Anschliessend die Masse in Förmchen giessen und für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Mango-Tartelette

100 g Petit-Beurre
60 g Butter
100 g Mascarpone
100 g Frischkäse
3 EL Zucker
3 EL Limettensaft
1 reife Mango

Für den Boden:

Petit-Beurre zermahlen. Mit flüssiger Butter zu einer Masse kneten und zu Förmchen formen. Bei 180°C für ca. 8 Minuten in den Backofen. Anschliessend auskühlen lassen.

Für die Füllung:

gleich viel Mascarpone wie Frischkäse vermengen und mit Limettensaft und Zucker abschmecken.

Die Mango in dünne Scheiben schneiden. Den Boden mit der Füllung bedecken und die Mangostreifen dekorativ anrichten.