

REZEPT VON REGULA

Sendung vom 31.12.2016

Scharf angebratener Thunfisch mit Sesam Rucola-Salat mit Avocado und Mango

* * *

Massaman Curry mit Reis

* * *

Brasilianische Limetten-Torte Cachaça-Sorbet

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: SCHARF ANGEBRATENER THUNFISCH MIT SESAM, RUCOLA-SALAT MIT AVOCADO UND MANGO

Rucola-Salat mit Avocado und Mango

Zutaten für 5 Personen

150 g Rucola
1 Mango, gross und reif
1-2 Avocados, reif
50 g Pinienkerne
50 ml Orangensaft, frisch gepresst
½ Zitrone, Saft davon
1 kleine Chilischote, getrocknet
Salz
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
3 EL Olivenöl, beste Qualität
1 EL Akazienhonig
2 Tomaten, getrocknet (nicht in Öl eingelegt)
150 g Büffelmozzarella

Rucola waschen und gut trocken schleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, zur Seite stellen. Mango in Würfel schneiden. Mozzarella würfeln. Orange und Zitrone auspressen, mit Olivenöl und Honig verrühren. Chilischote im Mörser zerstoßen und dazugeben. Mit Salz und etwas schwarzem Pfeffer würzen.

Tomaten fein würfeln und zum Dressing geben. Avocados würfeln und ebenfalls zum Dressing geben. Rucola auf Teller oder Platte geben, Mango und Mozzarella darauf verteilen. Zum Schluss Avocado mit dem Dressing gleichmässig über Rucola, Mango und Mozzarella geben, mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.



Thunfisch in Sesamkruste auf Mango-Salsa

Zutaten für 5 Personen

Zutaten für Thunfisch:

200 ml Sojasauce

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 Prise Chili

500 g Thunfischfilet, Sushi-Qualität

300 g Sesam, weiss und schwarz

150 g Mandeln, gehackt

2 EL Öl

Zutaten für Mango-Salsa:

500 g Mango

1 Peperoni, rot

1 frische Pfefferschote

Ingwer, frisch gerieben

2 EL Koriander, fein gehackt

2 EL Zitronenmelisse, fein gehackt

1 rote Zwiebel

2 EL Honig

1 EL Limettensaft

¼ TL Pfeffer, rot, gemahlen

¼ TL Salz

Sauce aus Sojasosse, Pfeffer, Salz und Chili herstellen. Den Thunfisch in der Sauce einlegen bis Salsa fertiggestellt ist. Danach in der Sesam-Mandel Mischung wälzen und in Klarsichtfolie einwickeln. Kühl stellen.

Für die Mango-Salsa die Mango schälen und fein würfeln. Sämtliche Zutaten miteinander vermengen und pürieren. Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Den Fisch kurz in Öl anbraten und in Scheiben aufschneiden. Salsa entweder als Spiegel oder als Beigabe zum Fisch servieren.



HAUPTGANG: MASSAMAN CURRY MIT REIS

Zutaten für 5 Personen

600 g Pouletbrust
4 grössere festkochende Kartoffeln
½ Beutel Massaman-Currypaste aus dem Thaidetailhandel
500 ml Kokosmilch
4 EL Tamarindensauce
3 EL Fischsauce
2 Stk. Palmzucker
2 mittlere rote oder gelbe Zwiebeln
3 Tassen Reis

Kartoffeln in der Schale nicht ganz weich kochen, erkalten lassen. Pouletfleisch in nicht zu kleine, gleichmässige Würfel schneiden. 250 ml Kokosmilch mit etwas Wasser verdünnt in eine weite Pfanne geben und langsam erwärmen. Currypaste unter ständigem rühren zugeben. Pouletfleisch zugeben und unter gelegentlichem rühren ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Palmzucker in die Mitte der Pfanne geben. Tamarindensauce und 2 EL Fischsauce dazugeben. Pfanne zudecken, Hitze reduzieren und nicht umrühren, bis sich der Palmzucker aufgelöst hat. Immer wieder kontrollieren.

Zwiebeln schälen und vierteln, einzelne Schichten auslösen und beiseite stellen. Wenn der Palmzucker aufgelöst ist, alles vorsichtig umrühren.

Kartoffeln schälen und in ca. gleich grosse Teile wie das Fleisch schneiden. Hitze aufdrehen, 250 ml Kokosmilch und 1 EL Fischsauce, Kartoffeln und Zwiebeln zugeben. Zugedeckt kochen bis die Zwiebeln bissfest sind.

Reis zwischenzeitlich garen.



DESSERT: BRASILIANISCHE LIMETTEN-TORTE, CACHAÇA-SORBET

Brasilianische Limetten-Torte

Zutaten für eine Springform

200 g Butterkekse
80-100 g Butter, flüssig
400 ml Kondensmilch, gezuckert
200 g Crème-double
200 ml frischer Limettensaft
3 Eiweiss
2 EL Zucker

Die Butterkekse fein zerbröseln und mit der flüssigen Butter vermengen. Die Masse in eine gefettete Springform drücken, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 3-4 Minuten vorbacken.

Kondensmilch mit der Crème-double cremig schlagen. Den Limettensaft vorsichtig unterheben. Es darf nicht klumpen, daher nicht unterschlagen. Gleichmässig auf dem Keksboden verteilen. Die drei Eiweiss mit dem Zucker steif schlagen, auf der Limettenmasse verteilen, dabei knapp vom Rand wegbleiben. Glatt streichen oder ein Wellenmuster formen.

Bei 180°C backen, bis das Baiser oben leicht braun wird. Anschliessend für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Cachaça-Sorbet

Zutaten für 6 Portionen

4 Limetten
5 dl Wasser
200-250 g Zucker (je nachdem, wie süss man es mag)
4-10 EL Cachaça

Wasser und Zucker erwärmen bis Zucker aufgelöst ist. Erkalten lassen. Alle Zutaten vermengen und in der Eismaschine ca. 1.5 Stunden anfrieren und vermengen lassen. Danach im Behälter ins Gefrierfach stellen und immer wieder umrühren bis es serviert wird. Nach Belieben verzieren.