

REZEPT VON DANJA

Sendung vom 28.1.2017

Fisch auf Linsenbett

* * *

Grünes Thai-Curry mit Poulet

* * *

Schichtdessert (Mascarpone mit Rohrzucker, Limettensaft, Himbeeren)

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: FISCH AUF LINSENBETT

450 ml Wasser
150 g Belugalinsen
150 g rote Linsen
375 ml kaltes Wasser
1 Stück Flunder pro Person
Salz
Pfeffer
Kokosfett
Kürbiskernöl

450 ml Wasser aufkochen. Belugalinsen in eine Glasschale geben und mit kochendem Wasser übergiessen. Rote Linsen in eine Glasschale geben und 375 ml kaltes Wasser dazugeben. Alles im Steamer für 30 Minuten Dampfgaren.

Kokosfett erhitzen. Fische beidseitig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Belugalinsen abgiessen, mit Salz und wenig Kürbiskernöl abschmecken und zurück in die heisse Glasschale geben.

Rote Linsen abgiessen, mit Salz und wenig Sesamöl abschmecken und ebenfalls in eine heisse Glasschale geben. Linsen zweifarbig anrichten. Fisch und ein Löffel Weissweinsauce darauf geben und mit einem frischen Dillästchen dekorieren.

Weissweinsauce

1 Zwiebel
1 EL Butter
2 dl Weisswein
2 EL Maisstärke
2 dl Rahm
Salz
Pfeffer

Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter andünsten. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Maisstärke mit etwas Rahm verrühren. Restlichen Rahm und angerührte Maisstärke unter Rühren beigegeben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



HAUPTGANG: GRÜNES THAI-CURRY MIT POULET

Curry

2-3 EL Kokosmilch
120 g Currypaste
1 Stück Palmzucker
4 EL Fischsauce
600 ml Kokosmilch
Gemüse nach Belieben
600 g Poulet-Geschnetzertes
Kaffir-Limettenblätter
Peperoncini-Ringe

Bei mittlerer Hitze Kokosmilch im Bräter erhitzen. Currypaste unter ständigem Rühren zugeben und braten bis sie beginnt sehr aromatisch zu duften. Palmzucker und Fischsauce zugeben. Kokosmilch dazu giessen. Gemüse abtropfen, zum Curry geben und etwa 2-3 Minuten köcheln.

In einer zweiten Pfanne Kokosfett mit wenig Currypaste erhitzen und das Poulet kurz von allen Seiten portionsweise anbraten und zu dem Curry geben. Zudecken. Mit Kaffir-Limettenblatt und Peperoncini-Ringe anrichten.

Reis

Wasser im Wasserkocher aufkochen. Jasminreis waschen, in eine Glasschale geben und mit heissem Wasser übergiessen. Eine grosse Prise Salz dazugeben und für 30 Minuten im Steamer dämpfen.

Kleine Töpfchen mit Kokosfett einreiben. Reis in die Töpfchen füllen, auf den Teller stürzen und mit Blumengewürz bestreuen. Mit Kaffir-Limettenblätter garnieren und heiss servieren.

DESSERT: SCHICHTDESSERT (MASCARPONE MIT ROHZUCKER, LIMETTENSAFT, HIMBEEREN)

40 g Rohrzucker
1 EL Konfitüre
1.5 dl Magermilch
500 g Mascarpone
kandierte Limetten
Meringue
1 Limette
Himbeeren
Himbeersirup
Likör
Limettensaft

Rohrzucker und Konfitüre in der Magermilch auflösen. Mascarpone dazugeben, gut verrühren und in einen Spritzsack füllen. Etwas Crème auf den Glasboden geben. Kandierte Limetten in das Glas kleben. Meringue zerbröseln und rund um die Gebäckstange in das Glas geben. Mit Crème auffüllen.

Himbeeren darauf verteilen, mit Himbeersirup beträufeln und Rohrzucker bestreuen. Limette auf die Kante stecken. Likör und Limettensaft auf den Tisch stellen.

Meringue

Für ca. 12 Stück

Backpapier für das Blech
2 Eiweiss
60 g Zucker
50 g Puderzucker
¼ EL Maisstärke

Das Eiweiss steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers begeben, weiter schlagen, bis die Masse glänzt. Restlichen Zucker zufügen, nur kurz weiter schlagen. Puderzucker und Maisstärke mischen, dazu sieben, sorgfältig unter die Masse ziehen.

Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen, Meringue auf das vorbereitete Blech spritzen. In der Mitte des auf 100°C vorgeheizten Ofens ca. 1 ¾ Stunden backen, im leicht geöffneten Ofen auskühlen lassen.

Tipp: ca. 2 Wochen altes Eiweiss ergibt einen festeren Eischnee als ganz Frisches. Das Eiweiss muss zum Steifschlagen ganz kalt sein. Ofentüre beim Backen evtl. leicht öffnen.



Bricelets (Bretzeli)

Für 100 Stück

1 Bretzeleisen
Bratbutter oder Bratcrème
125 g Butter, in Stücke geschnitten, weich
125 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
½ Zitrone, abgeriebene Schale
1 EL Kirsch, nach Belieben
250 g Mehl

Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Salz dazurühren. Eier beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Zitronenschale, evtl. Kirsch und Mehl darunter rühren. Den Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.

Aus dem Teig nussgrosse Kugeln formen. Portionenweise im bebutterten Bretzeleisen hellbraun backen.