

REZEPT VON NADIA

Sendung vom 14.11.2015

**Beringelas fritas con Fritos y aguacate
(Frittierte Auberginen, Kochbananen und Avocado)**

* * *

**Rindsbraten
Safranrisotto
gedämpfte Cherrytomaten**

* * *

**Weisses Schokoladen-Parfait
verfeinert mit Orangenlikör (Cointreau)**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: FRITTIERTE AUBERGINEN, KOCHBANANEN UND AVOCADO

Kochbananen-Tacos

2 Kochbananen
1 Ei
1 EL Quinoamehl (oder anderes)
Salz & Pfeffer
2 TL Honig
1 Knoblauchzehe
2 TL Zwiebelpulver
etwas Chilipulver
ein kleiner Schuss Milch

Alle Zutaten im Mixer glatt und cremig pürieren. Den Ofen auf 160°C Grad vorheizen, mit einem Löffel flache Tacos (ca. 10 cm Durchmesser) auf einem Backblech ausstreichen und goldbraun backen.

Auberginen

2 Auberginen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

200 g fein gemahlene Mandeln
150 ml Milch
1 Ei
Salz und Pfeffer
1 EL Honig
etwas Knoblauch und Zwiebelpulver

Die Auberginen in 1.5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein hacken und zusammen mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer unter die Auberginen mischen. Für etwa 3-4 Stunden marinieren.

Genügend Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die gemahlene Mandeln mit den restlichen Zutaten vermengen und die marinierten Auberginen-Scheiben darin wenden und im Erdnuss-Öl auf beiden Seiten für 1-2 Minuten frittieren.

Die frittierten Scheiben auf ein Backblech geben und im Ofen warm behalten.



Avocadocreme

2 Avocados
1 Becher Sojajogurt
2 TL Korianderpulver
1 TL Chilipulver
2 TL Honig
1/2 TL Currypulver
Salz und Pfeffer
1 Limette, Saft und Schale
frischer Koriander, klein gehackt

Alle Zutaten mit einer Gabel zu einer cremigen Masse mischen.

1 Randenknolle
1 Süsskartoffel
Weisse Aceto Balsamico Creme
Geröstete Pistazien

Die Randenknolle und die Süsskartoffel in feine Scheiben schneiden, etwas salzen und im Erdnussöl frittieren. Abtropfen und als Deko verwenden.

Die Kochbananen-Tacos mit etwas Avocado Creme bestreichen, eine frittierte Auberginenscheibe darauf geben, eine weiterer mit Avocado-Creme bestrichener Kochbananen-Taco darauf geben und mit der zweiten Auberginenscheibe abschliessen. Weisse Aceto Balsamico-Creme darüber träufeln, mit gerösteten und zerkleinerten Pistazien bestreuen und wer es etwas knusprig mag, Randen und Süsskartoffel Chips-Stäbchen darauf geben.



HAUPTGANG: RINDSBRATEN, SAFRANRISOTTO UND GEDÄMPFTE CHERRYTOMATEN

Rindsfilet

1 kg Rinderfilet (ohne Sehnen und Fett)
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
100 g Semmelbrösel
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
75 g Butter
3 TL körniger Senf
1 Zweig Rosmarin
2 Stiele Thymian

Das Rindsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, fein gehackten Knoblauch und Zwiebel anbraten und das Fleisch von beiden Seiten kräftig anbraten. Auf ein Blech legen und ein Bratenthermometer in das Rindsfilet stecken.

Die angebratenen Zwiebeln und Knoblauch auf das Fleisch geben und alle im vorgeheizten Ofen bei 100°C auf der 2. Schiene von unten ca. 1.5 Stunden garen bis eine Kerntemperatur von 65°C erreicht ist (Umluft nicht empfehlenswert).

Inzwischen die Semmelbrösel in einer Schüssel mit Butter, 2 Esslöffel Öl, Senf, Salz und Pfeffer mischen. Die Kräuter abzupfen, hacken und untermischen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und den Backofengrill einschalten. Brösel auf dem Fleisch verteilen und auf der 2. Schiene von unten in 4-5 Minuten goldbraun grillen. Das Fleisch kurz ruhen lassen und in dünne Scheiben geschnitten servieren.

Safran-Risotto

1 EL Butter
1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Risotto Arborio
Salz und Pfeffer
3 dl Weisswein
2-3 Briefchen Safran
1 EL Honig
2-3 TL Trüffelpaste
6 dl Gemüsebouillon
200 ml Sojamilch/
100 g Parmesan
1 rezenten Vacherin

Die Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken, in der Butter andünsten. Den Risotto dazugeben und rühren bis er glänzt. Mit dem Weisswein ablöschen und einkochen.

Den Safran und Honig darunter rühren, die Gemüsebouillon und Sojamilch nach und nach dazugeben und al dente köcheln.

Den Parmesan und rezenten Vacherin in Stücken dazugeben, schmelzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Trüffelpaste darunter rühren.

Ricotta-Trüffel Sauce

1 Zwiebel, klein gehackt
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 dl Weisswein
Salz und Pfeffer
2 EL weisse Aceto Balsamico Creme
200 ml Milch nach Wahl
1 EL Trüffelpaste
200 g Ricotta

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den klein gehackten Knoblauch darin andünsten, mit Weisswein ablöschen bis und mit der Trüffelpaste alles dazugeben und nochmals kurz aufkochen. Hitze reduzieren, mit Ricotta verfeinern und je nach Bedarf frische Kräuter dazugeben.

Den Risotto auf den Tellern anrichten, etwas Spinat darauf geben und mit den Cherrytomaten garnieren. Die Trüffelsauce dazu anrichten. Mit Aceto Balsamico Creme beträufeln und geriebenen Parmesan dazu servieren.



Cherrytomaten

400 g Cherrytomaten
Salz und Pfeffer
1 EL Olivenöl

Die Tomaten halbieren, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen bei 150 Grad rösten.

Spinat

300 g Spinat
1 Zwiebel klein gehackt
Salz und Pfeffer
1 Schuss Wasser
3 EL Parmesan, gerieben

Den Spinat waschen und mit der klein gehackten Zwiebel, Salz und Pfeffer und einem Schuss Wasser in einer Pfanne dünsten. Den Parmesan dazugeben und kurz weiterrühren, bis dieser geschmolzen ist. In einem Sieb etwas abtropfen und in eine Schüssel geben.



DESSERT: WEISSES SCHOKOLADEN-PARFAIT VERFEINERT MIT ORANGENLIKÖR

Weisses Schokolade im Bananeneis

5-6 Bananen, reif
150 g weisse Schokolade
1-2 TL Kokosöl
1 Vanilleschote, ausgekrazte Samen
2 TL Orangenlikör
100-150 ml Milch nach Wahl

Die reifen Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in Gefrierbeutel füllen. Über Nacht oder für mindestens 3 Stunden gefrieren.

Die weisse Schokolade schmelzen, das Kokosöl unterrühren, glatt rühren und beiseite stellen.

Die gefrorenen Bananenscheiben aus dem Gefrierfach nehmen, kurz etwas antauen lassen und in einem leistungsstarken Mixer mit den restlichen Zutaten zu einer eisartigen Masse mixen.

Orangenkaramell

4 EL Reissirup
1 EL Orangenlikör
etwas Orangenschalenpaste
1 Prise Salz
1-2 EL Wasser

Alle Zutaten in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze für 15-20 Minuten einköcheln und karamellisieren lassen. Die Konsistenz sollte eher dickflüssig sein. Von der Platte nehmen und etwas auskühlen lassen.



Mandel-Crunch

100 g Mandeln, zerkleinert
100 g Mandelst bchen
1-2 EL Reissirup
1 EL Kokosöl
2-3 Tropfen Bittermandelextrakt

Den Ofen auf 160-180° C vorheizen. Die Mandeln mit dem Reissirup und flüssigen Kokosöl gut vermischen, auf einem Backblech ausstreichen und goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Etwas vom Crunch in die Gläser f llen, einen Löffel vom Orangenkaramell darauf geben, mit dem Eis auffüllen, nochmals etwas Karamell darauf geben, mit den restlichen N ssen und frischen Himbeeren garnieren.