

REZEPT VON GAMZE

Sendung vom 4.11.2017

**Dreierlei Suppe:
Erbsensuppe mit Lachs
Gurkensuppe mit Crevetten
Randensuppe mit Seeteufel**

* * *

**Gefülltes Rindsfilet mit Bündnerfleisch und Parmigiano
flambiert an einer Cognacsauce
Schwarzer Risotto
Sommergemüse**

* * *

Feuchter Schoggikuchen mit Rahm

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: DREIERLEI SUPPE: ERBSENSUPPE MIT LACHS, GURKENSUPPE MIT CREVETTEN, RANDENSUPPE MIT SEETEUFEL

Erbsensuppe mit Lachs

4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
wenig Butter
750 g tiefgefrorene, feine Erbsen
1.2 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
150 g geräucherter Lachs
Pfefferminzblätter, klein geschnitten

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und würfeln. Butter schmelzen, Zwiebeln darin andünsten. Erbsen zu den Zwiebeln geben, kurz mit andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und geschnittene Pfefferminzblätter dazugeben. Im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten köcheln. Lachs in feine Streifen schneiden. Suppe fein pürieren.



Gurkensuppe mit Crevetten

2 Salatgurken, geschält, klein gewürfelt
2 Kartoffeln, mehlig kochend
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
etwas Butter
1 l Gemüsebouillon
wenig Dill
Salz
Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch in der Butter andämpfen. Gurken und Kartoffeln gewürfelt dazugeben und andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Dill dazugeben und 20 Minuten weiterköcheln. Sobald die Gurken und Kartoffeln sehr weich sind, pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Crevetten

Olivenöl
1 Limette
12 Riesen-Crevetten
2 Knoblauchzehen
Dill
Salz
Pfeffer

Crevetten mit den Zutaten marinieren und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschliessend in der Pfanne Öl erhitzen und die Riesen-Crevetten beidseitig je 4-5 Minuten braten.



Randensuppe mit Seeteufel

Butter zum Dämpfen
2 rote Zwiebeln
500 g gekochte Randen, in Stücken
2 dl weisser Portwein
1 l Gemüsebouillon
2 EL Rotweinessig
wenig Zimt
Salz
Pfeffer

Butter warm werden lassen. Klein gewürfelte Zwiebeln andämpfen, Randen gewürfelt (je kleiner desto besser) mitdämpfen. Mit Portwein ablöschen. 5 dl Bouillon und Essig dazugiessen. Köcheln lassen. 5 dl Bouillon dazugiessen. 20 Minuten köcheln. Wenig Zimt dazugeben. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schnittlauch und Crème fraîche dekoriert servieren.

Seeteufel

Olivenöl
Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
Pfefferminz
Salz
Pfeffer

Seeteufel in Medaillons schneiden, mit den Zutaten marinieren und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschliessend in der Pfanne wenig Öl erhitzen und die Medaillons beidseitig je ca. 4 Minuten braten.



HAUPTGANG: GEFÜLLTES RINDSFILET MIT BÜNDNERFLEISCH UND PARMIGIANO FLAMBIERT AN EINER COGNACSAUCE, SCHWARZER RISOTTO, SOMMERGEMÜSE

Gefülltes Rindsfilet mit Bündnerfleisch und Parmigiano

1.2 kg Schweizer Rindsfilet (30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen)

Knoblauchzehen

Rosmarin und Thymian

Pfeffer

Salz

Butter

eine kleine Schale Parmigiano

70 g Bündnerfleisch

Für die Sauce: Rosmarin, Thymian, Oregano, 1 Zwiebel, 2 dl Cognac, Bratsaucen-Pulver

Rindsfilet so aufschneiden, dass eine Roulade entsteht. Das Fleisch mit Händen etwas platt drücken. Mit Knoblauchzehen, Thymianblätter und Rosmarin einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet mit Parmigiano und Bündnerfleisch belegen. Das Fleisch zu einer Roulade formen und mit Kochschnur zusammenbinden.

Butter in der Pfanne erhitzen und das Fleisch einige Minuten ringsum braten. Vom Herd nehmen und mit 2 dl Cognac flambieren. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen mit der Niedergarmethode garen. Bei Kerntemperatur 55°C aus dem Ofen nehmen und servieren.

Für die Sauce den übrig gebliebenen Saft aus der Pfanne in einen Topf geben, mit weiteren Kräutern und einer gewürfelten Zwiebel sowie dem Cognac köcheln. Bratsaucen-Pulver dazugeben und anschliessend pürieren.



Schwarzer Risotto

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
500 g Venere Reis, schwarz
250 ml Weisswein
800 ml Gemüsebouillon
wenig Oregano
eine kleine Schale Parmigiano
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch gewürfelt andämpfen. Den gewaschenen Reis zugeben und mit anschwitzen. Mit Weisswein ablöschen und etwas einkochen. Anschliessend portionenweise heisse Bouillon dazugiessen und weiter köcheln (immer wieder rühren). Parmigiano und Oreganoblättchen untermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls der Risotto zu fest wird, nochmals wenig Weisswein dazugiessen.

Sommergemüse

Grüne Bohnen
Karotten
wenig Öl
Sesam
Salz
Pfeffer

Grüne Bohnen in der Pfanne mit Öl andämpfen. Wenig Wasser dazugeben und köcheln bis bissfest. Anschliessend mit Sesam, Salz und Pfeffer würzen.

Karotten mit dem Sparschäler in breite Nudeln schälen. In der Pfanne Öl erhitzen und Karotten dazugeben. Mit wenig Wasser ablöschen und köcheln bis bissfest.



DESSERT: FEUCHTER SCHOGGIKUCHEN MIT RAHM

wenig Butter für die Form
6 Eier
300 g schwarze Schokolade
1 Wasserglas Zucker
125 g Butter
4 EL gemahlene Haselnüsse
2 EL Mehl
3 TL Backpulver
5 dl Rahm (aus dem Kühlschrank)
1 Vanillezucker

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Springform mit Butter einfetten. Eier vorsichtig trennen. Die Schokolade in kleine Stücke hacken und über einem Wasserbad einschmelzen. Sobald die Schokolade flüssig ist, die weiche Butter unterrühren. Langsam das Eigelb und den Zucker untermischen und die Masse verrühren.

Eiweiss zu Eischnee schlagen und unter die Teigmasse heben. Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln vermengen und in die Schokoladenmasse rühren. 35 bis 40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Zum Schluss den Kuchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

Rahm: kalten Rahm mit Handmixer schlagen und Vanillezucker dazugeben.