

REZEPT VON YVONNE
Sendung vom 23.9.2017

Lachs-Mango-Avocado-Tatar

* * *

**Gefüllte, glasierte Pouletbrust
Grünes Risotto
Saisongemüse**

* * *

**Schokoladenkuchen mit flüssigem Kern
Beeren-Vanille-Symphonie**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



VORSPEISE: LACHS-MANGO-AVOCADO-TATAR

1 Bio-Zitrone, ½ abgeriebene Schale und 2 EL Saft
1 EL Rapsöl
2 EL Dill, fein geschnitten
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
350 g Lachsrückenfilet (Sushi-Qualität), in Würfeli
1 rote Zwiebel, ½ fein gehackt, Rest in feinen Ringen, beiseite gestellt
2 EL Kapern, abgespült, abgetropft, fein gehackt
1 EL Honigsenf
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer
2 Mangos, geschält, in Würfeli
wenig Kresse

Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und Öl in einer Schüssel verrühren. Dill beugeben, mischen, würzen. Lachs und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in eine Schüssel geben, restlichen Zitronensaft beugeben, mischen. Einen Ausstecher von ca. 9 cm Ø auf einen Teller stellen, die Hälfte des Tatars hineingeben, etwas andrücken, Ausstecher entfernen. Restliche Portion gleich anrichten. Mit der Kresse und den beiseite gestellten Zwiebelringen garnieren, Mangosalat und Toast mit Butter dazu servieren.



HAUPTGANG: GEFÜLLTE, GLASIERTE POULETBRUST, GRÜNES RISOTTO, SAISONGEMÜSE

Gefüllte, glasierte Pouletbrust

100 g getrocknete Tomaten, klein geschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst
4 EL Olivenöl
200 g Cantadou Tomate & Kräuter der Provence
50 g frische Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Oregano)
2 EL frischer Zitronensaft
4 Pouletbrüstli, je ca. 150 g
4 Tomatenstreifen, sonnengetrocknet, in Öl
4 Peperonistreifen, rot

Alle Zutaten bis und mit Zitronensaft zu einer Paste vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pouletbrüstli flach auslegen und mit Paste bestreichen. Die Pouletbrust falten und je einen getrockneten Tomatenstreifen sowie Peperonistreifen mit dem Zahnstocher fixieren. In einer ofenfesten Form für ca. 20 Minuten bei 180°C (Umluft) in der Ofenmitte durchgaren.

Saisongemüse

Dazu Broccoli, Blumenkohl und Rübli gleichmässig Würfeln. In einer Schüssel Öl, Salz und Gewürze mischen und mit dem Gemüse vermengen. Zusammen mit den Pouletbrüstli im Ofen mitgaren.

Grünes Risotto

500 g grüne Spargeln
Salz
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
250 g Risottoreis (z. B. Arborio-Reis)
125 ml trockener Weisswein
100 g Bärlauch
50 g Parmesan, frisch gerieben

Unteres Drittel der Spargelstangen schälen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden und in $\frac{3}{4}$ l leicht gesalzenem Wasser 4-5 Minuten garen. Abgiessen, das Spargelwasser dabei auffangen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel darin kurz andünsten. Risottoreis dazugeben und unter Rühren darin glasig dünsten. Mit Wein und etwas Spargelwasser unter Rühren ablöschen. Restliches Spargelwasser nach und nach zugliessen, dabei regelmässig umrühren. Den Reis so in 35-40 Minuten garen. Inzwischen den Bärlauch waschen, abtrocknen, putzen und fein hacken. Den Parmesan unter den fertigen Reis mischen. Bärlauch und Spargeln vorsichtig unter den Reis heben und darin erhitzen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.



DESSERT: SCHOKOLADENKUCHEN MIT FLÜSSIGEM KERN, BEEREN-VANILLE-SYMPHONIE

100 g Schokolade (ca. 70 % Kakao)
100 g Butter
100 g Zucker
30 g Mehl
3 Eier
1 Prise Salz
3 Msp. Chilipulver
Fett für die Förmchen
Zucker für die Förmchen

6 Keramikförmchen mit Butter einfetten und mit Zucker bestreuen. Die Förmchen ca. 1 Stunde in den Gefrierschrank stellen und erst kurz vor der Verwendung heraus nehmen.

Die Schokolade grob hacken und mit Butter in einem Wasserbad schmelzen. Den Backofen auf 210°C Umluft vorheizen. Die Eier mit dem Zucker und der Prise Salz schaumig schlagen. Das Mehl einrühren und danach die flüssige Schoko-Butter-Masse unterheben. Zum Schluss noch das Chilipulver hinzufügen.

Die eisgekühlten Förmchen aus dem Gefrierschrank nehmen und die Masse gleichmässig einfüllen. Die Schokoküchlein für ca. 10 Minuten in der Mitte des Backofens backen. Dann die Förmchen aus dem Ofen nehmen und heiss servieren. Mit Vanilleglace und Beeren schön anrichten.