

Kochabend am 6.3.2020



Menü

Ziegenkäse, Zwieblcrostini

Rinderspieße mit Spicy Tomatensauce

Ceviche vom Rotbarsch

Veganer Kartoffel-Möhren-Kichererbsen-
Eintopf

Veganes Süßkartoffelcurry mit Erdnuss
und Shiitakepilzen

Ravioli gefüllt mit Tomate Spinat mit
Ratatouille

Himbeer Panna Cotta mit Vanillesauce



Zutaten für die Spicy Tomatensauce

200ml Polpa
1 Zwiebel, gewürfelt,
1 Knoblauch, gehackt
80ml Hühnerfond
Geräuchertes Paprikapulver
Chilli
Cajun Spice
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl dünsten, Salzen und Pfeffern. Nun Chilli, Cajun und Paprikapulver dazugeben und kurz mit dünsten. Dann das Polpa dazugeben 2 min köcheln und den Hühnerfond rein gießen. Nun Alles bei mittlerer Hitze ca 8-12 min köcheln lassen.

Zutaten Rinderspieß:

Rindfleisch, gewürfelt
Salz
Öl

Zubereitung:

Die Rindfleischwürfel medium Braten, salzen und dann Spießen. Zusammen mit der Tomatensauce anrichten.

Zutaten für den Ziegenkäse Crostini

Baguette
Ziegenkäse weich
Rosmarin, Thymian, gehackt
3 Zwiebeln Rot, gewürfelt (Wiegen)
200ml Weißwein
90ml Weißer Balsamico Essig
Nelke
Wacholder
Salz
Gelierzucker
Olivenöl
Knoblauch

Zubereitung:

Weißwein mit dem Essig und Nelke und Wacholder aufkochen und etwas Salzen. 5 min ziehen lassen. Nun Nelken und Wacholder aus dem Sud nehmen und die Zwiebeln dazugeben. Jetzt die Zwiebeln bei geringer Hitze 20-30 min köcheln. Dann den gelierzucker nach Packungsanleitung dazugeben und alles einmal Kurz aufkochen, danach kalt stellen. Das Baguette ein Scheiben schneiden und diese in Öl mit Knoblauch und Kräutern goldbraun braten. Abkühlen lassen. Den Ziegenkäse mit Rosmarin und Thymian verkneten und in einen Spritzbeutel geben. Zum Anrichten den Ziegenkäse auf das Brot spritzen und die Zwiebelmarmelade darauf geben.

Zutaten Ceviche vom Rotbarsch

6 Rotbarsch, filetiert, enthäutet und entgrätet
4 Limetten, Abrieb und Saft
Schnittlauch, geschnitten
Sesamöl
5 Avocado, entkernt
Salz
Olivenöl

Zubereitung:

Den Rotbarsch würfeln oder in Scheiben schneiden und mit dem Limettenabrieb, Limettensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Sesamöl und dem Schnittlauch marinieren. Avocado aus der Schale holen und würfeln, dann über den Fisch streuen.

Zutaten für den Kartoffel-Möhren-Kichererbseneintopf

500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln, geschält gewürfelt
400 g mitteldicke Möhren, geschält gewürfelt
2 Schalotten, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, gehackt
2 rote Paprika, gewürfelt
4 frische Lorbeerblätter
Olivenöl
Kreuzkümmel
geräuchertes edelsüßes Paprikapulver
Salz
1000 ml Gemüsefond
1 Dose Kichererbsen, (400 g)
6 Scheiben Ciabatta, (140 g) gewürfelt
1 Orangen
15 g Koriandergrün, gehackt
1 Dose passierte Tomaten, (660 g)

Zubereitung Kartoffel-Möhren-Kichererbseneintopf:

Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Paprika und Kreuzkümmel kurz mitdünsten, salzen. Möhren und abgetropfte Kartoffeln unterrühren, kurz mitdünsten. Paprikapulver darüberstäuben. Lorbeer und Brühe zugeben, aufkochen. Bei milder Hitze 20 Minuten kochen. Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Brot grob zerkleinern. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel 5-6 Minuten goldbraun rösten und abkühlen lassen. 100 ml Orangensaft auspressen, den Saft mit den passierten Tomaten in den Eintopf rühren und erhitzen, mit Salz abschmecken. Eintopf mit dem Koriander und Brotwürfel Bestreuen.

Zutaten für das Süßkartoffelcurry

6 Süßkartoffeln, geschält gewürfelt
2 Zwiebeln gewürfelt
1/4 Knoblauchzehe, gehackt
2-3 TL Currypaste
Shiitakepilze
4 TL Erdnussbutter
Chilli, nach Geschmack
Sprossen
3l Kokosmilch

Zubereitung:

Die Süßkartoffelwürfel und die Pilze im Wok anbraten, bis diese Farbe genommen haben. Dann Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Nach 2 Minuten die Currypaste 2 Minuten mitanrösten. Danach die Kokosmilch dazugeben, die Erdnussbutter einrühren und Sprossen und Spargel dazugeben. Alles 6 Minuten köcheln lassen. Vor dem Anrichten erwärmen.

Zutaten für die Datteln- Tomaten Ravioli

600g Mehl
5 Vollei
5 Eigelb
Salz
1 EL Wasser
1 EL Tropfen Olivenöl
Getrocknete Tomaten, gewürfelt
1 Paket Datteln
Zwiebeln, gewürfelt
Knoblauch, fein gewürfelt
Thymian

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Butter glasig dünsten, Dann den Thymian hacken und mit den Datteln und den Tomaten dazugeben. Die restlichen Zutaten, bis auf 2 Eigelb, zu einem glatten Teig verkneten. Danach den Nudelteig ausrollen, gleichgroß halbieren und eine Kugel aus Tomate und Spinat in gleichmäßigen Abständen auf den Teig geben. Eine Hälfte des ausgerollten Teigs mit Eigelb bestreichen und aufeinander legen. Dann die Ravioli mit einem Pizzaschneider ausschneiden. Nach dem Ausschneiden die Kanten mit einer Gabel platt drücken.

Zutaten für die Himbeer Panna Cotta

250ml Sahne
250ml Himbeerpüree
Zucker
4 Blatt Gelatine
Vanille

Zubereitung:

Die Sahne mit dem Himbeerpüree und der Vanille aufkochen lassen.
In der Zeit die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und die Gelatine zu der Sahne Mischung geben und kalt rühren. Alles in eine Form abfüllen, erkalten lassen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Zutaten für das Vanilleeis:

200ml Milch
500ml Sahne
300 Zucker
1 TL Vanillepaste
Prise Salz
Ingwer

Zubereitung:

Milch, Sahne, Vanillepaste, Ingwer und Zucker mischen und über dem Wasserbad in einer Schüssel erhitzen. Dabei mit einem Teigschaber ständig rühren, bis die Masse leicht bindet. Dann die Flüssigkeit erkalten lassen. Nun die Flüssigkeit in die Eismaschine geben.