

Allensbacher Rezepte

Blumenkohl-Couscous wahlweise mit Fleisch und Fisch

Zutaten Couscous: ½ Blumenkohl, 1 Tasse Couscous, 1 Msp. Kurkuma, 2 Tassen Wasser, Salz, Minze, Gartenkräuter, Pinienkerne, getrocknete Aprikosen

Zubereitung Couscous:

Zunächst den Blumenkohl mit einer Gemüsereibe fein raspeln, ins siedende Wasser geben und weich garen. Danach zwei Tassen Wasser mit Salz und Kurkuma zum Kochen bringen. Den Couscous in das kochende Wasser geben und umrühren. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und den Couscous quellen lassen. Vor dem Servieren wahlweise mit Minze, Gartenkräutern, Pinienkernen und/oder getrockneten Aprikosen garnieren.

Zutaten Fleisch/Fisch: Schnitzel, Fisch, Salz, Pfeffer, Salbei, Schinken, Thymian, Olivenöl, Rosmarin, Knoblauchscheiben, Chili-Ringe

Zubereitung Fleisch/Fisch:

Das Schnitzel mit Salbei und Schinken belegen und auf dem Grill saftig anbraten. Bei der Zubereitung des Fisches eignet sich zum Grillen am besten ein Fisch mit Haut. Hierbei kann die Innenseite mit Thymian, Rosmarin, Knoblauchscheiben oder Chili-Ringen eingerieben werden. Den Fisch im Dunst wenden und mit Olivenöl grillen.

Kräuter-/ Radieschen-/ Karotte-Öl

Zutaten und Zubereitung: Frische Kräuter, Radieschen-Grün oder Karotten-Grün mit Salz, Pfeffer und 0,25l Öl in einen Mixer geben und fein mixen.

Kartoffel-Blinis mit glasierten Kirschen

Zutaten Blinis: 500 g mehlig kochende Kartoffeln, 3 EL Mehl, 1 TL Stärkemehl, 3 EL Sahne, 3 EL Milch, 3 Eier, 1 Msp. Backpulver, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl

Zutaten Kirschen: Weißwein, 1 EL Zucker, 1 EL Butter, 200 g Kirschen

Zubereitung von Blinis und Kirschen: Für die Blinis die Kartoffeln schälen und geviertelt in Salzwasser weichkochen. 2-3 Minuten ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Presse drücken, Mehl und Maisstärke beifügen. Sahne, Milch, Eier, Backpulver, Salz, Pfeffer mit dem Stabmixer verquirlen und unter die Kartoffelmasse rühren. Die Masse kann bis zu zwei Tage aufbewahrt werden. Mit dem Löffel etwa 20 g schwere Teigportionen abstechen und in eine Pfanne oder auf der Grillplatte 2 Minuten goldbraun braten. Für die Kirschen Weißwein, Zucker, Butter in einen Topf sirupartig einkochen. Die Kirschen etwa ½ Minute darin garen. Abschließend können die Kartoffel-Blinis mit den Kirschen garniert werden.

Tipps für Variationen:

Statt Kirschen können die Kartoffel-Blinis auch mit Felchen-Kaviar mit Crème-Fraîche, Lachs oder gegrilltem Fleisch/gegrilltem Fisch (mit frischen Kräutern) verzehrt werden.