

Küchengeflüster



Nanteser Ente mit Preiselbeer-Rotkohl

Zutaten für 4 Personen:

- 1 küchenfertige Ente (ca. 1,5 - 2 kg) ■ 1 unbehandelte Orange ■ Salz, Pfeffer ■ 2 EL Olivenöl
- 2 EL flüssiger Honig ■ 1 Kopf Rotkohl ■ 250 ml Apfelsaft ■ 100 ml Rotwein ■ 60 ml weißer Balsamico ■ 50 ml Himbeeressig ■ 3 Orangen
- 140 g Zucker ■ 40 g Salz ■ 100 g Preiselbeeren
- Saft von 3 Zitronen ■ Saft von 3 Orangen
- 2 Boscop-Äpfel ■ 3 Zwiebeln ■ 100 g Gänseeschmalz (ausgelassen) ■ Gewürze wie Nelken, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Zimtstange und Lorbeerblätter nach Geschmack

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Gewaschene Ente mit einer Mischung aus abgeriebener Orangenschale, Salz und Pfeffer einreiben, mit dem Rücken nach oben ca. 45 Minuten (Mitte) garen.
 2. Orange auspressen, Saft mit Honig und Bratensaft verrühren, Ente umdrehen und bestreichen. Weitere 45 Minuten braten. Bei 250 Grad die Ente noch einige Minuten kräftig rundum bräunen.
 3. Rotkohl schneiden, in den oben aufgeführten Zutaten 1 Tag marinieren. Apfel und Zwiebeln würfeln, in Gänseeschmalz anschwitzen. Rotkohl dazugeben und mit der Marinade angießen. Gewürze zugeben und ca. 1 Std. sanft köcheln lassen. Wenn der Rotkohl gar ist, den restlichen Fond mit zwei roh geriebenen Kartoffeln binden, abschmecken und dann die Preiselbeeren zugeben.
- ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 3 1/4 Stunden; pro Portion ca. 883 kcal/3710 kJ, 39 g E, 63 g F, 57 g Kh.



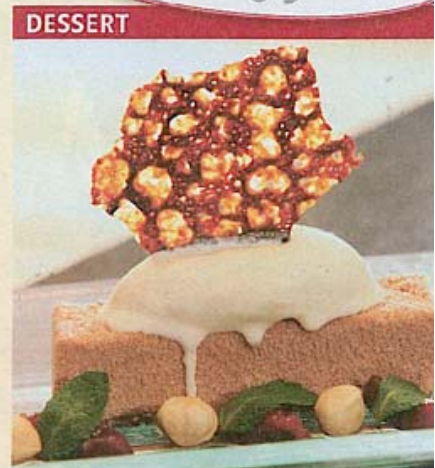
Saibling auf Topinambur-Suppe und Estragonpistou

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Seesaiblingsfilet ■ etwas Olivenöl ■ Salz und Piment nach Geschmack ■ 2 Schalotten
- 30 g Butter ■ 200 g Topinambur ■ 0,2 l Weißwein ■ 0,7 l Geflügelfond ■ 0,2 l Sahne ■ Salz, Pfeffer, Piment de Espelette ■ 1 Bund Estragon
- 50 ml Öl ■ Salz, Pfeffer ■ 100 g Kräutersalat
- 40 ml Geflügelfond ■ 10 ml alter Balsamico
- 5 g Dijonsenf (fein) ■ 40 ml Traubenkernöl
- 40 ml Olivenöl ■ Salz, Pfeffer, Honig und etwas Kürbiskernöl

1. Saiblingsfilet parieren, dünn aufschneiden, würzen, rollen, mit Olivenöl benetzen und stramm in eine Klarsichtfolie wickeln. Bei 50 Grad etwa neun Minuten dämpfen.
2. Schalotten und Topinambur schälen und würfeln. Erst Schalotten, dann Topinambur in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Geflügelfond auffüllen, leise köcheln lassen, bis die Topinambur weich sind. Sahne zugeben, abschmecken, im Mixer pürieren und durch ein Spitzsieb geben.
3. Estragon waschen, zupfen und mit etwas Olivenöl mixen, dann salzen und pfeffern. Das Pistou sollte eine leicht dickliche Konsistenz haben.
4. Aus den o. g. Zutaten ein Dressing erstellen; Kräutersalat würzen.
5. Saibling in tiefen Tellern mit Suppe und Kräutersalat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 85 Minuten; pro Portion ca. 845 kcal/3600 kJ, 275 g E, 71 g F, 65 g Kh.



Haselnuss-Panna-Cotta mit Tahiti-Vanilleeis

Zutaten für 4 Personen

- 500 ml Sahne ■ 75 g Nuss-Nougatcreme ■ 40 g Zucker ■ 7 Blatt Gelatine ■ 100 g Vollmilchschokolade (35 Prozent Kakaogehalt) ■ 50 g Butter
- 125 ml Sahne ■ 125 ml Milch ■ das Mark einer halben Vanilleschote ■ 2 Eigelb ■ 60 g Zucker

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Sahne mit Haselnusscreme und dem Zucker aufkochen, ausgedrückte Gelatine zugeben und im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Vollmilchschokolade und Butter zusammen auflösen und abkühlen. Die Panna Cotta rechteckig oder in Nocken portionieren, anfrieren und die Teller mit der in einem Spritzbeutel (große Sterntülle) abgefüllten Schokolade verzieren.
3. Sahne, Milch und Vanilleschote zusammen aufkochen und abkühlen lassen. Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen und das Sahne-Milchgemisch mit den Eiern verrühren. In eine Metallschüssel füllen und ins Gefrierfach stellen. Ist das Eis fertig, löffelweise auf die Panna Cotta geben.

Tipp: Die Süßspeise schmeckt noch delikater, wenn sie mit Schokoladenhippen garniert wird. Als Deko eignen sich auch Haselnüsse.

ZUBEREITUNGSZEIT: zusammen ca. 45 Minuten; pro Portion ca. 955 kcal/4010 kJ, 19,5 g E, 80 g F, 50 g Kh.



WEINTIPP:

LaurenZ V. Grüner Veltliner Charming 2006: Für besondere Anlässe, sehr harmonisch mit perfektem Trinkfluss. 14,92 Euro (zzgl. Versandkosten); www.vinexus.de, Tel. 0800/5707008160 (kostenlos aus dem dt. Festnetz)