



Netzwerk Rommerskirchen

FÜR UNS UND ANDERE



" Die Schürzenträger "

Rezepte für das Treffen der „Schürzenträger“ am 06.10.2015 um 10:30 Uhr in Nettlesheim. (8 Personen)

Vorspeise:

Nussiger Salat mit gebratener Feige und Schinken

- 2 Bund Rucola
- 100 gr Feldsalat
- 8 Feigen
- 8 Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 4 El Walnuskerne
- 4 El Zucker
- je 2 Msp Koriander und Piment
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Vanilleschote
- 2 El Weinessig
- 2 El Honig
- 10 El Traubenkernöl
- Salz und Pfeffer

Für die Karamellnüsse Zucker, Koriander und Piment vermischen und in einer Pfanne karamellisieren. Walnüsse grob zerbrechen und kurz unterrühren. Auf Pergamentpapier auskühlen lassen und grob hacken.

Die Salate putzen, waschen trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Feigen waschen, die Enden abschneiden und halbieren. Die Schnittseiten in einer Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze kurz anbraten.

Für das Dressing den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit Zitronensaft und -abrieb, Vanillemark, Essig und Honig verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blattsalate mit dem Dressing vermengen und auf den Tellern verteilen. Die Feigen und den Schinken darauf anrichten. Karamellnüsse darüberstreuen und sofort servieren.

Hauptgericht:

Gebratene Entenbrust mit Aprikosensauerkraut und Kartoffelpüree

- 3 Entenbrüste (a ca. 600 gr)
- Salz
- 2 El Öl
- 2 El Balsamicoessig

- 2 Ei Honig
- Saft von 4 Orangen
- 200 ml Geflügelbrühe
- 4 Ei Johannisbeergelee
- Salz und Pfeffer
- 2 Ei Butter

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Die Entenbrüste salzen. Die Hautseite zuerst in heißem Öl anbraten, dann die Fleischseite.

Den Essig mit dem Honig verrühren. Die Hautseite damit dünn bestreichen. Restliche Flüssigkeit beiseite stellen. Die Entenbrüste in einer feuerfesten Form oder Pfanne im vorgeheiztem Backofen bei 160° 20 Minuten rosa garen. Ab und zu mit der restlichen Essig-Honig Mischung bestreichen. Das Fleisch ist gar wenn es eine Kerntemperatur von 65 Grad erreicht hat. (Bratenthermometer verwenden) Für die Sosse den Bratenfont mit Orangensaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Brühe zufügen, das Gelee unter Rühren darin auflösen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter einschmelzen lassen. Die Entenbrüste aufschneiden und anrichten. Soße darübergeben.

Mit Sauerkraut und Kartoffelpüree servieren.

Aprikosensauerkraut

- 1000 gr frisches Sauerkraut
- 8 Zwiebeln
- 2 Chilischoten
- 4 Ei Butter
- 600 ml Aprikosen oder Apfelsaft
- Salz und Pfeffer
- 200 gr getrocknete Aprikosen

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Chilischoten entkernen und sehr fein würfeln. Zwiebel in einem Topf in der Butter andünsten, Chili zufügen und kurz mitdünsten. Sauerkraut unterrühren und mit Saft auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sauerkraut zugedeckt bei geringer Hitze 25 – 30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Aprikosen in Streifen schneiden und nach etwa 15 Minuten zu fügen.

Sahniges Kartoffelpüree

- 1400 gr mehligkochende Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 80 gr Butter
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In Salzwasser in etwa 20 Minuten weich kochen. Abgießen und im Topf stampfen. Milch, Sahne und Butter erwärmen, zufügen und cremig aufschlagen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Etwas davon zum Garnieren beiseite stellen, den Rest unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und der geriebenen Muskatnuss würzen. Mit der restlichen Petersilie garnieren.

Nachspeise:

Eis, der Jahreszeit entsprechend (nach Helmut's bewährtem Rezept)

- Wir lassen uns überraschen !!!!!

