



Curry - Zitronengras Suppe

Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden, den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden, den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Das Gemüse mit Apfel in der Gemüsebrühe knapp unter dem Siedepunkt in etwa 10 Minuten weich ziehen lassen. Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer und Curry in die Suppe geben und das Ganze mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Mit Salz und etwas Cayennepfeffer abschmecken.

Das Zitronengras längs aufschneiden, 10 Minuten in der Suppe ziehen lassen, anschließend entfernen, die Suppe nochmals aufschäumen und in 2 warme Suppenteller füllen.

Beim Anrichten mit Thai-Basilikum bestreuen. Als Deko feine Karotten- und Lauchstreifen auf der Suppe anrichten.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Karotte(n)
- 1 Stange/n Lauch
- 1 Apfel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 175 ml Kokosmilch, light (25 % Kokos-Presssaft)
- 2 Scheibe/n Knoblauch
- 2 Scheibe/n Ingwer
- 1 TL Curry
- Salz
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 EL Basilikum, Thai- (ersatzweise normales)
- Cayennepfeffer

Verfasser: francette

Das Leben schmeckt schön.



Kürbissuppe

(für 8 Portionen, oder für 4 plus Rest zum Einfrieren):

800 g Hokaido Kürbis (geputzt gewogen, wenn Sie mehr haben, erhöhen Sie einfach die Fond-Menge und würzen etwas kräftiger!)
40 g frischer Ingwer
4 Schalotten
4 EL Olivenöl
1 TL Kurkuma
4 TL Currypulver (3 TL mildes und 1 TL scharfes, wenn Sie mit Ihrem Currypulver vertraut sind, können Sie natürlich auch mehr Currypulver der Sorte "hot" nehmen)
1500 ml Hühnerfond oder Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr falls die Suppe zu dick wird)
Saft von 1,5-2 Limetten
etwas geriebene Bio-Zitronenschale (oder Limettenschale, wenn die Limette unbehandelt ist)
Salz
2 Kaffirlimettenblätter
Einige Zweige Koriandergrün

Für den Kokosschaum

4 Stangen Zitronengras
1 Dose Kokosmilch (400 g)

Zubereitung:

Den Kürbis in ca. 3x3 cm große Stücke schneiden. Schalotten würfeln, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Sie können jetzt auch schon den Kokos-Zitronengras-Schaum vorbereiten: Dazu das Zitronengras in ca. 2 cm lange Stücke schneiden mit dem Messerrücken etwas zerdrücken. In die Kokosmilch geben und kurz aufkochen, dann auf der Platte ziehen lassen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Ingwer darin ca. 4 Minuten dünsten. Kürbisstücke zugeben und ebenfalls leicht andünsten lassen. Currypulver, Kurkuma und Zitronenschale zugeben. Hühnerfond oder Gemüsebrühe zugeben und solange köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Um das zu testen, nehmen sie den Kochlöffel und drücken ein Stück Kürbis an die Topfwand. Wenn sich der Kürbis leicht zerdrücken lässt und musig ist, ist er gar.

Die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Dazu benötigen Sie eine große Schüssel oder einen 2. Topf, der genauso groß ist. Suppe wieder auf den Herd stellen und die Limettenblätter zugeben. Aufkochen und mit Salz, Limettensaft und eventuell Chili abschmecken. Die Blätter können in der Suppe bleiben, werden allerdings nicht mit serviert, also gegebenenfalls herausfischen.

Die Kokosmilch abseihen und noch einmal erwärmen. Mit einem Pürierstab oder einem Milchschaumer aufschäumen.

Suppe in tiefe Teller oder Tassen füllen und etwas von dem Kokosschaum drauf geben. Mit Koriander und zerstoßenen rosa Beeren garnieren.



Geflügelbrust im Wirsingblatt auf Maronenpüree mit Pilzsauce

Wirsing putzen, den dickeren Teil vom Strunk entfernen, ihn aber nicht komplett raus schneiden, sondern nur verdünnen, indem Sie den oberen Teil der Wulst mit einem Messer wegnehmen. Die Wirsingblätter nun blanchieren, in Eiswasser abkühlen, wieder trocknen und am Strunk etwas plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Geflügelbrüste darin einrollen. Mit Küchengarn binden, in einer Pfanne mit Öl anbraten und im Ofen bei 160°C ca. 12 Minuten garen.

Maronen in einem Topf mit Butter angehen lassen. Mit Amaretto ablöschen, mit Salz würzen und mit der Milch auffüllen. Gut 5 Minuten köcheln lassen und anschließend fein pürieren.

Pilze putzen und grob klein schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Zusammen in einer Pfanne mit etwas Öl oder Butter goldgelb anbraten. Mit dem Fond ablöschen, Sahne zufügen und zum Schluss den Schnittlauch hinein geben.

Anrichten:

Das Maronenpüree in die Mitte des Tellers geben, darauf die Geflügelbrust im Wirsingmantel setzen und die Sauce mit den Pilzen über dem Fleisch verteilen. Mit Petersilie dekorieren.

Guten Appetit!



Dieses Bild wurde hochgeladen von CK-User chefkoch

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Blätter Wirsing
- 4 Hühnerbrüste
- 200 g Marone(n), küchenfertig
- 1 EL Butter
- 2 cl Amaretto
- 250 ml Milch
- 1 Zwiebel(n)
- 400 g Pilze, (gemischt, z.B. Champignons, Shiitake, Austernpilze)
- 100 ml Fond, (Bratenfond / Jus)
- 100 ml Sahne
- 1 EL Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- Öl
- Für die Dekoration:**
- Petersilie

Verfasser: chefkoch

Dieses Rezept als Videoanleitung bei chefkoch.tv!

Fast wie bei einem Kochkurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt wie Sie ein perfektes Gericht zubereiten können. Wann und so oft Sie möchten. [Anschauen!](http://chefkoch.tv)



Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe

Das Leben schmeckt schön.





Zucchini - Piccata auf Tomatenkompott mit Rucolapesto und Nudeln

Zucchini putzen und in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen, den Parmesan zufügen und vermengen. Die Zucchinischeiben darin wenden und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten mit etwas Olivenöl (je 1 Minute) braten. Würzen.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und etwas andrücken. Tomaten putzen, Strunk entfernen, vierteln, Kerne heraus schneiden und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit dem Öl goldgelb angehen lassen. Tomaten zufügen, Thymian abreiben, etwas klein schneiden und mit dazu geben. Kurz angehen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Nudeln laut Packungsangaben kochen.

Rucola putzen, waschen und wieder trocken schleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten und wieder abkühlen lassen. Knoblauch abziehen. Rucola grob klein schneiden und zusammen mit dem Öl kurz mixen. Pinienkerne, Knoblauch und Parmesan zufügen und noch einmal mixen.

Anrichten.



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zucchini
- 2 Ei(er)
- 80 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 8 Tomate(n)
- 1 Zweig/e Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 g Nudeln
- 100 ml Olivenöl
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben

Verfasser: chefkoch

Dieses Rezept als Videoanleitung bei chefkoch.tv!

Fast wie bei einem Kochkurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt wie Sie ein perfektes Gericht zubereiten können. Wann und so oft Sie möchten. Anschauen!



Arbeitszeit: ca. 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe



Espresso - Schokoladensoufflé mit Vanille - Äpfeln

Butter im Topf schmelzen. Zucker und Eigelb cremig schlagen. Eiklar und Zucker steif schlagen. Kuvertüre und Mandeln grob mahlen und in eine Schüssel geben. Biskuit ebenfalls mahlen, diesmal aber fein und mit dem Kakao und dem Kaffee ebenfalls in die Schüssel geben. Dann den Kaffeelikör, die geschmolzene Butter, das cremig geschlagene Eigelb hinzugeben und alles miteinander vermengen. Eischnee vorsichtig unterheben. Zu 2/3 in gebutterte und gezuckerte Formen füllen und je ein Stück Schokolade in die Mitte der eingefüllten Masse drücken. Im Wasserbad (Pfanne mit Wasser) im Backofen bei 160-180°C ca. 20 min backen.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und etwas klein schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Wein ablöschen und die Gewürze zufügen. Aufkochen lassen, Äpfel mit in den Topf geben und bei schwacher Hitze simmern lassen. Sind die Äpfel weich, der Fond aber noch nicht sämig genug, Äpfel einfach kurz heraus nehmen, den Fond einkochen lassen und danach wieder zufügen.

Anrichten:

Das Soufflé kann in der Form serviert oder auf einen Teller gestürzt werden, die Vanille-Äpfel dazu reichen oder direkt unter das Soufflé geben.

Guten Appetit!



Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Butter
- 2 Ei(er)
- 30 g Zucker
- 50 g Biskuit - Brösel
- 50 g Mandel(n), gemahlen
- 1 Schuss Likör, (Kaffeelikör)
- 2 EL Kaffee, löslicher
- 10 g Kakaopulver
- 60 g Kuvertüre, gerieben
- 80 g Kuvertüre
- 30 g Zucker
- 4 Äpfel
- 80 g Zucker
- 300 ml Wein, weiß
- 1 Stange/n Zimt
- 1 Nelke(n)
- 1 Vanilleschote(n)

Verfasser: chefkoch

Dieses Rezept als Videoanleitung bei chefkoch.tv!

Fast wie bei einem Kochkurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt wie Sie ein perfektes Gericht zubereiten können. Wann und so oft Sie möchten. [Anschauen!](http://www.chefkoch.tv)



Arbeitszeit: ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe



Crêpes mit heißen Birnen

Eier mit der Milch verquirlen. Prise Salz und einen Schuss Öl zufügen. Das Mehl unterrühren. Teig etwas ruhen lassen. In einer Pfanne mit etwas Öl die Crêpes nach einander goldgelb backen.

Birnen schälen, vierteln, entkernen und in der Länge nach noch ein- bis zweimal halbieren.

Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Wein ablöschen. Birnenspalten und Gewürze zufügen. Etwas einkochen lassen und erst kurz vor Schluss den Birnengeist zufügen.

Crêpe zweimal falten, erst die eine Hälfte über die andere und dann noch einmal, so dass ein "Viertel" entsteht. Darauf dann die Birnen anrichten und das Ganze dekorieren.

Tipp: dazu etwas Eis servieren

Dieses Rezept als Videoanleitung bei chefkoch.tv!

Fast wie bei einem Kochkurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt wie Sie ein perfektes Gericht zubereiten können. Wann und so oft Sie möchten. [Anschauen!](#)



Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

- 100 ml Milch
- 4 Ei(er)
- 3 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Schuss Öl
- 4 Birne(n)
- 80 g Zucker
- 150 ml Wein, weiß
- 1 Schuss Birnengeist
- Zimt, ganz
- Sternanis
- Minze, für Deko

Verfasser: chefkoch

Das Leben schmeckt schön.

