

# Erlebniskochen

November 2013



Kürbiskernbrötchen



Salat von Alblinsen und Kürbis  
Forellenfilet



Gebratene Entenbrust  
Petersilienwurzelpüree



Lauwarmer Apfelkuchen im Glas

# Kürbiskernbrötchen

## **Zutaten :**

500	g	Weizenmehl Type 550
270	ml	kaltes Wasser
60	g	Kürbiskerne
20	g	Salz
1/2	Würfel	Hefe
4	EL	Kürbiskernöl
		Kürbiskerne für die Unterseite der Brötchen

## **Zubereitung:**

Aus den Zutaten einen mittelfesten Teig bereiten und 12 Stunden kalt stellen.

Der Teig soll im Kühlschrank reifen.

Den Teig auf ein bemehltes Arbeitsbrett geben und in ca. 30 g schwere Teigstücke zerteilen. Die Teigstücke zu Kugeln formen und mit der Unterseite in Kürbiskerne tauchen, auf ein Backblech legen.

Die geformten Teiglinge ca. 10 Minuten ruhen lassen und in den vorgeheizten Backofen geben.

Einstellung:

Klimagaren      200°C      1 Dampfstoß, automatisch      25 Minuten

## **Ein besonderer Tipp:**

Zum knabbern auf den Tisch stellen und ein Kürbiskernöl zum dippen dazu reichen.

# Salat von Ablinsen und Kürbis Forellenfilet

## Zutaten für 4 Portionen:

150	g	Ablinsen oder ersatzweise Puy-Linsen aus Frankreich
100	g	Butternut Kürbis
1	Stück	Schalotte, fein gewürfelt
3	EL	Rapsöl oder Olivenöl
2	EL	Weißweinessig
1	TL	Honig
		Thymian, frischer Knoblauch
		Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Lorbeerblatt

## Zubereitung:

Die Linsen ohne Einweichen im Dampfgarer unter Zugabe von 150 ml kaltem Wasser und einem Lorbeerblatt garen.

Einstellung:           Dampfgaren 100°C                   ca. 20 Minuten

Den Kürbis schälen und in feine Würfel schneiden. Eine beschichtete Pfanne auf dem Kochfeld erhitzen und den Kürbis mit einem Löffel Öl und den Schalotten anschwitzen. Salzen und den Honig zugeben, mit Biss garen.

Die vorbereiteten Kürbiswürfel in eine geeignete Schüssel geben, die gegarten Linsen durch ein feines Sieb abgießen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Ablinsen zu dem Kürbis geben und mit Thymian, Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Ein besonderer Tipp:

Dieser Salat passt zu gebratenem Fisch, Entenbrust oder zu Lammrücken.

# Entenbrustscheiben

## **Zutaten für 4 Personen:**

800 g Entenbrust ( ca. 2 Stück )  
Zweig Thymian  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## **Zubereitung:**

Die Entenbrust waschen und trockentupfen, die Haut über Kreuz leicht einritzen. Die Entenbrust mit der Hautseite in eine kalte Pfanne legen und knusprig anbraten, wenden und mit dem Thymianzweig kurz weiterbraten.

Das Einlegen in die kalte Pfanne bewirkt ein Ausbraten des Entenfett, welches sich in und unter der Haut befindet.

Nach dem Anbraten salzen und pfeffern. Mit der Hautseite nach oben auf den Rost des Backofens legen und im Backofen fertigstellen.

Einstellung:

Heißluft plus                      160°C                      12 Minuten

Zum Servieren in 5 mm dicke Tranchen aufschneiden.

# Petersilienwurzelpüree

## Zutaten für 4 Portionen:

1	Bund	glatte Petersilie
300	g	geschälte Petersilienwurzeln
100	g	geschälte Kartoffeln (mehlig kochend)
80	g	frische Butter
		Salz, Muskat, evtl. etwas Cayennepfeffer

## Zubereitung:

Petersilie waschen und fein hacken, beiseite stellen.  
Die Petersilienwurzeln und die Kartoffeln grob zerteilen und garen.

Einstellung:

Dampfgaren                      100°C                      20 Minuten

Die gegarten Petersilienwurzeln und Kartoffeln mit einem Pürierstab pürieren und die Butter zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken und kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterheben.

## Ein besonderer Tipp:

Gibt man etwas geschlagene Sahne unter das Püree wird es schön locker.  
Dieses Püree passt zu fast allen Wild und Fischgerichten, sowie zu Entenbrust.

# Apfelkuchen im Glas

## Zutaten für 4 ofenfeste Gläser a 160ml:

150	g	Mehl
100	g	weiche Butter
100	g	feiner Zucker
2	Stück	Eier Größe L
1	EL	Calvados
1	TL	Backpulver
1	Stück	säuerlicher kleiner Apfel
2	EL	Mandelstifte

Puderrucker, etwas Butter zum einfetten der Gläser

## Zubereitung:

Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und beiseite stellen. Die Gläser von innen einfetten.

Butter und Zucker schaumig schlagen, den Calvados zugeben, weiter aufschlagen und die Eier stückweise mit unterrühren.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die aufgeschlagene Buttermasse heben.

Die Gläser zur Hälfte mit der Masse füllen und jeweils ein Apfelviertel in die Mitte des Kuchens stecken, mit Mandelstiften bestreuen.

In den vorgeheizten Backofen geben.

Ober / Unterhitze                      175°C                      20 - 25 Minuten

Warm oder kalt mit Puderrucker bestäubt im Glas (oder gestürzt) servieren.

## Ein besonderer Tipp:

Dazu eine gut gekühlte, leicht gesüßte, angeschlagene Sahne.....lecker!!!