

TABASCOS



Menü:

Mozzarella-Avocado-Mango-Salat

Kalbsschmorbraten

+

Risotto

Tiramisu

Mozzarella-Avocado-Mango-Salat



Infos zum Rezept: 4 Personen (Koch Rach)

Zutaten:

40 Gramm	Pinienkerne
150 Gramm	Büffel-Mozzarella
1 Stück	reife große Mango
1 Stück	reife Avocado
0,5 Bund	Rucola oder Feldsalat
100 dl	Orangensaft frisch gepresster
3 EL (gestrichen)	Olivenöl
2 EL	Akazienhonig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	etwas rote Chilischote in feinen Ringen
0,5 Stück	Limette



1. Pinienkerne (man kann auch Pinienkernen mit Erdnüssen oder Kürbiskernen mischen oder auch eine der beiden anderen Sorten verwenden) in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur hellbraun rösten und beiseite stellen. Mozzarella in Würfel (ca. 1 cm groß) schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch rundherum vom Kern abschneiden, dann ebenfalls in gleich große Würfel schneiden.
2. Rucola-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Orangensaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Dieses Konzentrat in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, roter Chilischote, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren.
3. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft beträufeln, da es sich sonst braun verfärbt. Avocado mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zum Anrichten einen Metallring auf einen Teller setzen und jeweils eine Lage Avocado einfüllen. Darauf Mozzarella- und Mangowürfel geben. Das Ganze mit einem Löffel fest drücken und mit Orangenvinaigrette beträufeln. Ring abziehen und die anderen Teller auf diese Weise vorbereiten.
5. Nun den Rucola-Salat mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf jedes Türmchen ein paar Rucola-Blätter setzen. Mit Pinienkernen (Kürbis- oder Erdnusskernen) bestreuen und sofort servieren. Anstelle der Rucola-Blätter kann auch Nüsslisalat verwendet werden. Wem die Arbeit mit den Ringen zu aufwendig erscheint, der kann Avocado-, Mango- und Mozzarellawürfel mit dem Rucola-Salat in einer Schüssel mischen, kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette anmachen und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Kalbsschmorbraten (<https://thomassixt.de/rezept/kalbsbraten/>)



Infos zum Rezept: 4 Personen

Zutaten Braten

1 kg	Kalbsunterschale (Oder Nuß, Nacken, Brust)
	Salz
	Pfeffer
1 Bund	Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch)
2 EL	Sonnenblumenöl
2 Stück	Schalotten (Optional)
2 Stück	Knoblauchzehen (Optional)
1 Blatt	Lorbeer
400 ml	trockener Rotwein
2 Gläser	Kalbsfond
Gemüsebrühe	(nach Bedarf)
16 Stück	Morcheln
1-2 TL Stärke	(Kartoffel- oder Maisstärke)
100 g	Butter
1 EL	Tomatenmark



Anleitungen

Braten schmoren

1. Ofen vorheizen

→ Backofen bei 180° C Heißluft vorheizen. Kalbfleischbraten unter fließendem kaltem Wasser abwaschen, trocken legen.

2. Gemüse schneiden

→ Das Suppengemüse klein schneiden und für die Zubereitung der Sauce bereitstellen. Knoblauch und Schalotten schälen.

3. Fleisch anbraten

→ Einen Bräter erhitzen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sonnenblumenöl allseitig anbraten. Danach entnehmen und auf einem Teller bereitstellen.

4. Soßenansatz zubereiten

→ Das Gemüse in den Bräter geben und anrösten, dann mit Tomatenmark weiter rösten, mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen. Das Fleisch wieder in den Bräter legen und bedeckt mit Flüssigkeit und Deckel in den Backofen schieben. Optional kannst Du mit Gemüsebrühe auffüllen!

5. Pilze einweichen

→ Die Morcheln in kaltes Wasser einlegen und einweichen.



Helle Sauce

1 Stück	Schalotte
1 EL	Butter
2 Stück	Lorbeerblätter
1 Stück	Piment (Nelkenpfeffer)
1 TL	Mehl
50 ml	trockener Weißwein
250 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne

Sauce zubereiten

6. Schalotten vorbereiten

Schalotte in feine Würfel schneiden. Mit Butter, Lorbeerblatt und Piment in einem Topf 10 Minuten bei mäßiger Hitze anschwitzen.

7. Mehlschwitze zubereiten

Das Mehl zugeben und kurz ohne Farbe nehmen zu lassen mit schwitzen. Dann mit kaltem Weißwein und kalter Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.

Die Sahne in die stark kochende Sauce einlaufen lassen und aufkochen, neben dem Herd 15 Minuten reifen lassen.

8. Soße passieren

Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und zum Anrichten bereit stellen.

9. Fleisch prüfen (ca. 54°C danach 10 Min. ruhenlassen bis 60°C)

Das weich geschmorte Fleisch aus dem Bräter nehmen, Garzeit Richtwert 1-1,5 Stunden. Das Fleisch im Backofen bei 80 °C warm stellen oder im Ofen ruhen lassen.

10. Soße passieren

Die Soße durch ein feines Haarsieb in einen extra Topf passieren. Das ausgekochte Gemüse lege ich auf den Kompost.

11. Soße vollenden

Die Kalbssoße aufkochen. Die Morcheln aus dem Wasser nehmen und In das Wasser Speisestärke einrühren. Speise-Stärke-Wasser langsam in die kochende Sauce gießen, aufkochen und die Soße binden.

12. Pilze ergänzen

Die Morcheln nach Geschmack halbieren und dann in die Soße legen. Die Soße erneut für mindestens 10 Minuten kochen lassen.

Risotto



Infos zum Rezept: 4 Personen

Zutaten:

1 kleine	Zwiebel(n)
50 g	Butter
200 g	Risottoreis, z. B. Arborio
450 ml	Gemüsebrühe, heiß
1 Prise(n)	Salz
1 EL	Kräuter, fein gehackt, nach Belieben, z. B. gemischte TK-Kräuter



Zubereitung:

- Zwiebel abziehen und würfeln.
- Butter in einem Topf zerlassen.
- Die Zwiebelwürfel darin andünsten.
- Risottoreis hinzufügen und glasig dünsten.
- Etwas von der heißen Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten mit Deckel quellen lassen, dabei nach und nach die Brühe hinzufügen.
- (Risotto mit Salz abschmecken)

Tiramisu



Infos zum Rezept: (Menge 1 Auflaufform)

Zutaten:

500g Mascarpone
120g Puderzucker
1 Beutel Vanillezucker
3dl Halbrahm
→alles steif schlagen

2 Pack Löffelbiskuits
1L Orangensaft



→Löffelbiskuit im Orangensaft wenden und in die Auflaufform geben. Danach eine Schicht Mascarpone Masse darauf streichen.

→Alles noch einmal wiederholen

→sofort kaltstellen

→Schoggipulver vor dem servieren darüber streuen