

# Die RTL MIT-KOCH-SHOW VON KONSUM UND FRIDA

mit Spitzenkoch Gerd Kastenmeier

## Neujahrs-Menü

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Räucherforelle mit Rührei und  
geröstetem Schwarzbrot**

Hauptgang

**Saltimbocca vom Schwein  
mit Spinatrisotto und geschmolzenen Kirschtomaten**

Dessert

**Apfelküchlein mit Vanilleeis**



[www.hitradio-rtl.de](http://www.hitradio-rtl.de)



[www.konsum.de](http://www.konsum.de)



[www.frida.de](http://www.frida.de)

**Kastenmeiers**

[www.kastenmeiers.de](http://www.kastenmeiers.de)

# Einkaufsliste

## Zutaten für 4 Personen

### Räucherforelle mit Rührei und geröstetem Schwarzbrot

- 4 Räucherforellenfilets
- 2 Eier
- Sahne
- 4 Scheiben Schwarzbrot
- 0,1 l saure Sahne
- 1 kleines Glas Sahne-  
meerrettich
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 g Preiselbeeren
- Salz, Pfeffer, Butter

### Apfelküchlein mit Vanilleeis

- 2 Äpfel
- 0,2 Bier
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- Zimt, Zucker, Salz, Öl
- 4 Kugeln Vanilleeis
- Puderzucker

### Saltimbocca vom Schwein mit Spinatrisotto und geschmolzenen Kirschtomaten

- 500 g Schweinefilet
- 4 Scheiben rohen Wach-  
olderschinken
- Salbei
- 100 g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 60 g Parmesan
- 0,1 l Weißwein
- 200 g frischer Spinat
- 20 Kirschtomaten
- 0,3 l Geflügelfond
- Salz, Pfeffer, Pflanzenöl

## Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 kleine Schüssel für die Eier
  - 1 Teller
  - 1 Pfanne für das Brot und das Rührei
  - 1 kleine Schüssel für die Preiselbeersahne

- Für das Dessert
- 1 Schale mit Zitronenwasser
  - 1 Schneebesen
  - 1 Schüssel für das Eiweiß
  - 1 kleinen Topf zum Frittieren

- Für den Hauptgang
- 1 Plättchen (kleine Pfanne)
  - 1 Topf für das Risotto
  - 1 Pfanne
  - 1 Kochtopf für den Geflügelfond
  - 1 Pfanne für die Tomaten

- Des Weiteren benötigen Sie
- 1-2 Schneidebretter
  - scharfe Messer
  - 1 sauberes Küchentuch
  - Küchenkrepp

## Vorspeise

### Räucherforelle mit Rührei und geröstetem Schwarzbrot

#### Vorbereitung

Die Forellenfilets aus der Verpackung nehmen und auf einen Teller legen. Den Ofen auf 100 Grad vorheizen. Das Schwarzbrot in Scheiben schneiden und je nach Größe des Brotes halbieren. Eier in eine Schüssel geben und verquirlen, mit und Pfeffer würzen und nach belieben einen Schuss Sahne dazugeben. Für die Meerrettichsahne die saure Sahne mit dem Sahnemeerrettich und den Preiselbeeren verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und das Schwarzbrot auf beiden Seiten anbraten bis es leicht braun ist, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Forellenfilets mit dem Teller in den Ofen stellen bis sie leicht warm sind.

## Vorspeise

### Räucherforelle mit Rührei und geröstetem Schwarzbrot

#### Zubereitung

Für das Rührei Butter in einer Pfanne erhitzen, das Ei dazu geben und langsam stocken lassen. Das Ei dabei nicht zu trocken braten! Nun die gerösteten Brotscheiben in der Mitte eines Tellers legen, das Rührei darauf geben und die warmen Forellenfilets aus dem Ofen auf dem Rührei anrichten. Ein wenig von der Preiselbeersahne darum träufeln und mit grob geschnittenem Schnittlauch dekorieren.

**Fertig ist die Vorspeise.**

Notizen

---

---

---

# Hauptgang

## Saltimbocca vom Schwein mit Spinatrisotto und geschmolzenen Kirschtomaten

### Vorbereitung

Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und pro Person 2 kleine Schnitzel abschneiden. Diese zwischen 2 Folien legen, z.B. zwischen einen Gefrierbeutel und mit einem Plättchen (es geht auch eine kleine Pfanne) flach plattieren. Die Folie verhindert, dass das Fleisch zerreißt. Die Schnitzelchen auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Salbeiblatt belegen und eine Scheibe von dem Schinken darauf legen. Der Schinken sollte ungefähr genauso groß sein wie das Fleisch. Derweil kalt stellen. Für das Risotto Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, den Spinat waschen und von den groben Stielen befreien. Einen kleinen Topf auf den Herd stellen und den Geflügelfond darin erhitzen (muss nicht kochen). Einen zweiten Topf mit Olivenöl aufstellen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und kurz mitbraten lassen. Mit Weißwein ablöschen und mit dem warmen Geflügelfond auffüllen, bis der Reis bedeckt ist. Zwischendurch immer wieder mit Fond auffüllen und umrühren. Nach ca. 22 Min. ist der Risottoreis gar.

## Hauptgang

### Saltimbocca vom Schwein mit Spinatrisotto und geschmolzenen Kirschtomaten

#### Zubereitung

Nun die Kirschtomaten waschen und in einer Pfanne zusammen mit Butter, Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Für das Filet eine Pfanne mit Öl aufstellen, das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, kurz in Mehl wenden und die Schnitzelchen auf der Schinkenseite anbraten. Von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten braten und aus der Pfanne nehmen. Kurz vor Schluss den gewaschen Spinat zum Risotto geben und gar ziehen lassen. Das Risotto vom Herd nehmen, den geriebenen Parmesan, ein Stück kalte Butter und einen schluck Weißwein dazu geben bis es sämig ist. Das Risotto auf einem großen Teller anrichten, die Kirschtomaten darum geben und das Schnitzelchen darauf drapieren.

**Fertig ist der Hauptgang.**

Notizen

---

---

---

## Dessert

### Apfelküchlein mit Vanilleeis

#### Vorbereitung

Zu Beginn werden die Äpfel oben und unten gerade geschnitten, so dass sie stehen bleiben. Mit dem Apfelausstecher wird das Kerngehäuse entfernt und die entkernten Äpfeln Zitronenwasser bis zur Weiterverarbeitung eingelegt. Für den Bierteig (auch Weinteig ist möglich) Mehl und Bier glattrühren und je eine Prise Salz & Zucker zugeben. Die Eier trennen, das Eigelb in den Bierteig geben, verrühren, beiseite stellen und durchziehen lassen. Das Eiweiß mit dem Zucker schlagen bis es steif ist und kurz vor dem Backen unter die Biermasse heben. In einem kleinen Topf reichlich Öl zum Frittieren auf ca. 170 Grad erhitzen. Testen kann man dies mit einem Holzlöffel: der bildet im Öl Bläschen wenn es heiß genug ist.

## Dessert

### Apfelküchlein mit Vanilleeis

#### Zubereitung

Die Äpfel in 1cm dicke scheiben schneiden und durch den Bierteig ziehen. Danach die Apfelringe direkt ins heiße Öl geben und 4 Min frittieren. Zwischendurch einmal wenden. Die fertigen Küchlein auf Küchenkrepp abtropfen lassen und bis zum Anrichten warm stellen. Nun die Apfelküchlein noch in Zimtzucker wälzen und auf einen Teller legen. 2 Kugeln Vanilleeis dazu geben und mit frischer Minze garnieren.

**Fertig ist das Dessert.**

Notizen

---

---

---