

Die RTL MIT-KOCH-SHOW VON KONSUM UND FRIDA
mit Spitzenkoch Gerd Kastenmeier

Ossobuco-Menü

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

Vorspeise

Nudel-Pesto-Salat mit Kasslerspießchen

Hauptgang

Ossobuco mit Polenta

Dessert

Grantinierte Kiwi mit Zitroneneis



www.hitradio-rtl.de



www.konsum.de



www.frida.de

Kastenmeiers
www.kastenmeiers.de

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

Nudel-Pesto-Salat mit Kasslerspießchen

- 100 g Penne
- 8 Kasslerwürfel (ca. 3 x 3 cm)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 0,1 l saure Sahne
- 50 g Pinienkerne / Mandeln
- 1 Bund Basilikum
- 50 g Parmesan
- Salz, Pfeffer
- weißer Balsamico
- Olivenöl

Ossobuco mit Polenta

- 4 Kalbshaxenscheiben
(ca. 3 cm dick)
- 1 Zitrone
- 150 g Karotten
- 150 g Staudensellerie
- 150 g Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 0,2 l Weißwein
- ca. 50 g Parmesan
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,4 l Geflügelfond
- 120 g Weizengrieß
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl
- Butter
- Mehl
- Thymian (frisch)
- 0,5 l Wasser
- Muskat

Gratinierte Kiwi mit Zitroneneis

- 4 Kiwis
- 50 g Zucker
- Bittermandel-Aroma
- 2 Eier
- 1 Zitrone
- Mandelplättchen
- Zitronensorbet
- Puderzucker

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 Kochtopf für die Nudeln
 - 1 Schüssel für den Salat
 - 1 Messbecher
 - 1 Stabmixer
 - 4 Fingerfood-Spieße (Schaschlik-Spieße)
 - 1 kleine Pfanne für die Spieße

- Für das Dessert
- 4 ofenfeste Förmchen
 - 1 kleine Schüssel zum Marinieren
 - 1 Topf für das Wasserbad
 - 1 Schlagschüssel für die Zabaione
 - 1 Schneebesen

- Für den Hauptgang
- 1 großer Schmortopf
 - 1 Schneebesen
 - 1 Sieb für den Sud
 - 1 Topf für die Sauce
 - 1 mittlerer Topf für die Polenta
 - 1 große Pfanne für die Polenta

- Des Weiteren benötigen Sie
- 1–2 Schneidebretter
 - scharfe Messer
 - 1 sauberes Küchentuch
 - Alufolie, Backpapier

Vorspeise

Nudel-Pesto-Salat mit Kasslerspießchen

Vorbereitung

Zuerst einen Topf mit reichlich Salzwasser für die Nudeln aufstellen und die Penne darin nach Packungsanleitung kochen. Die Nudeln sollten für den Salat nicht zu al dente sein. Die fertigen Nudeln abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen, damit der Garprozess unterbrochen wird, und zum marinieren in eine Schüssel geben. Einen Schuss Balsamico und die saure Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Pesto Basilikum, Pinienkerne, frischen, grob gewürfelten Parmesan und Knoblauch in ein hohes, schmales Behältnis (z.B.: einen Messbecher) geben, mit Olivenöl auffüllen bis alles gut bedeckt ist und mit dem Stabmixer (Zauberstab) zu einer cremigen Masse zerkleinern. Wichtig: kein Salz dazu geben, sonst wird das Pesto grau! Das Pesto (nur so viel wie gebraucht wird) zu den Nudeln geben, bis der Nudelsalat schön cremig ist und diesen durchziehen lassen.

Tipp: Pesto hält sich in einem sauberen Gefäß mit Deckel gut vier Wochen im Kühlschrank, wenn die Oberfläche mit etwas Olivenöl bedeckt ist.

Vorspeise

Nudel-Pesto-Salat mit Kasslerspießchen

Zubereitung

Nun noch den Kassler und die Zwiebel entsprechend der Größe der Kirschtomaten in Würfel schneiden und dekorativ auf die Spieße stecken (z. B.: Kassler-Zwiebel-Tomate-Zwiebel-Kassler). Eine kleine Pfanne mit Olivenöl aufstellen und die Kasslerspieße darin braten, bis der Kassler leicht braun ist. Den Salat noch einmal mit den Gewürzen abschmecken, durchrühren und in der Mitte eines Tellers anrichten. Die gebratenen Spieße auf dem Salat drapieren und alles mit Balsamico-Creme (eingekochter Balsamico-Essig) dekorativ beträufeln. Lecker!

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Ossobuco mit Polenta

Vorbereitung

Zu Beginn des Menüs das Gemüse für das Schmorfleisch ansetzen, denn dieses braucht am längsten. Dafür Sellerie und Karotten waschen, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken und alles grob würfeln. Die Kalbs-haxenscheiben abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen großen Topf mit Olivenöl aufstellen, das Fleisch von beiden Seiten kräftig anrösten bis es schön braun ist und wieder rausnehmen. Nun das geschnittene Gemüse im gleichen Topf kurz anrösten, mit 1 EL Mehl bestäuben und kurz weiterrösten. Die Tomaten halbieren, zugeben und mit Weißwein ablöschen. Das Fleisch kommt zurück in den Topf und wird mit Brühe aufgefüllt, bis es bedeckt ist. Einen frischen Thymianzweig dazugeben und für 1,5 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Ab und zu umrühren und mit Brühe auffüllen, wenn die Flüssigkeit verdampft ist. Für die Polenta 0,5l Wasser aufstellen, mit Salz und Muskat abschmecken und zum Kochen bringen. Anschließend den Grieß mit dem Schneebesen in das kochende Wasser einrühren und 2 Min. kochen lassen. Die Polenta vom Herd nehmen, mit Salz abschmecken und 1–2 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Beiseite stellen zum abkühlen.

Tipp: Cremiger wird die Polenta, wenn man 1 EL Butter oder Mascarpone unter die Masse gibt.

Hauptgang

Ossobuco mit Polenta

Zubereitung

Für die Polenta eine große Pfanne mit Olivenöl aufstellen und heiß werden lassen. Die abgekühlte Polenta in Rauten schneiden oder ausstechen und in die Pfanne geben. Eine Butterflocke, einen Thymianzweig und eine zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben, von beiden Seiten goldgelb braten. Mit frischgeriebenen Parmesan bestreuen.

Nach ca. 1,5 Stunden ist das Fleisch gar. Wenn man mit dem Finger gegen das Fleisch drückt und es sich leicht vom Knochen lösen lassen würde, kann man es aus dem Topf nehmen, in Alufolie packen und warm stellen.

Nun das Gemüse mit dem Sud durch ein Sieb in einen zweiten Topf abschütten und das Gemüse durch das Sieb drücken. Dadurch wird die Sauce gebunden. Eine Scheibe von der Kalbshaxe mit Knochen auf den Teller geben, reichlich Sauce darüber geben und die Polenta-Rauten daneben anrichten. Mit einem Thymianzweig dekorieren.

Fertig ist der Hauptgang.

Notizen

Dessert

Gratinierte Kiwi mit Zitroneneis

Vorbereitung

Den Ofen zum Gratinieren schon mal auf 180 °C vorheizen. Die Kiwis schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel mit dem Zitronensaft und Zucker marinieren. Für die Creme (Zabaione) einen Topf mit bodenbedeckt Wasser für das Wasserbad auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. In eine Schlagschüssel Eigelb, 1 EL Zucker, je 1 Spritzer Mandelsirup und Weißwein geben und über dem Wasserbad mit dem Schneebesen kräftig schaumig schlagen. Wenn sich die Creme trennt, einfach nochmal aufschlagen. Die Kiwiwürfel in vier ofenfeste Förmchen geben, mit der Zabaione bedecken und mit Mandelblättchen bestreuen.

Dessert

Gratinierte Kiwi mit Zitroneneis

Zubereitung

Kurz vor dem Anrichten die Schälchen mit den Kiwis und der Masse für 5–6 Minuten in den Ofen geben und dort auf mittlerer Schiene nur mit Grillfunktion gratinieren lassen. Sie sind fertig, wenn die Zabaione goldgelb angebräunt ist. Die Förmchen aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und eine Kugel Zitroneneis darauf anrichten. Mit etwas Puderzucker bestäuben und fertig ist unser Dessert.

Weinempfehlung: Hervorragend passt ein Chianti Classico aus Italien

Fertig ist das Dessert.

Notizen
