

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

Schweinefilet „Wellington“

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

Vorspeise

Schwarzwurzel-Suppe mit Schinkennocken

Hauptgang

**Schweinefilet „Wellington“
mit glacierten Möhren und Rotweinzwiebeln**

Dessert

Beeren-Crunchy



www.hitradio-rtl.de



www.konsum.de



www.frida.de

Kastenmeiers

www.kastenmeiers.de

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

Schwarzwurzel-Suppe mit Schinkennocken

- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 400 g Schwarzwurzel
- 0,1 l Weißwein
- 0,5 l Geflügelbrühe
oder Gemüsebrühe
- 0,3 l Sahne
- 2 Eier
- 2 Scheiben
gekochter Schinken
- 100 g Hähnchenbrust
- Salz, Pfeffer

Schweinefilet „Wellington“ mit glacierten Möhren und Rotweinzwiebeln

- 500 g Schweinefilet
- 300 g Blätterteig
- 1 Ei
- 150 g Champignons
- 1 EL Tomatenmark
- 0,5 l Rotwein
- Blatt Petersilie
- 3 große Möhren
- 5 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Koriander
- Zucker
- 0,1 l Gemüsebrühe
- 0,1 l Orangensaft

Beeren-Crunchy

- 150 g gemischte Beeren
- 1 Limette
- 150 g Brownies
oder Cookies
- 100 ml Sahne
- 30 g Puderzucker
- Vanillezucker
- Minze (frisch)

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 Kochtopf für die Suppe
 - 1 Paar Einmalhandschuhe
 - 1 Sparschäler
 - 1 Mixer (Moulinette)
 - 1 Schneebesens
 - 1 kleiner Topf für die Nocken

- Für den Hauptgang
- 1 mittlere Pfanne für die Pilze
 - 1 kleine Schüssel für die Pilze
 - 1 Topf für die Rotweinzwiebeln
 - 1 Topf für die Karotten
 - 1 Backblech

- Für das Dessert
- 1 Schüssel für die Früchte
 - 1 Schüssel für die Kekse
 - 4 Cocktailgläser
 - 1 hohes Mixgefäß für die Sahne

- Des Weiteren benötigen Sie
- 1–2 Schneidebretter
 - 1 sauberes Küchentuch
 - 1 Gemüsehobel
 - 1 Zauberstab
 - 1 elektrischer Handmixer
 - scharfe Messer
 - Backpapier

Vorspeise

Schwarzwurzel-Suppe mit Schinkenocken

Vorbereitung

Für die Suppe zu Beginn die Schwarzwurzeln schälen – am besten mit Handschuhen damit die Finger nicht so klebrig werden – und mit dem Hobel in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf in Butter anschwitzen. Die Schwarzwurzelscheiben zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Die Suppe ca. ½ Stunde köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich sind.

Für die Schinkenocken die Hähnchenbrust (diese muss kalt sein) und den Schinken grob würfeln, etwas salzen und pfeffern, und zusammen mit dem Ei und etwas Sahne im Mixer (Moulinette) zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

Ab in den Kühlschrank damit.

Notizen

Vorspeise

Schwarzwurzel-Suppe mit Schinkennocken

Zubereitung

In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser aufstellen und zum Kochen bringen. Die Schinkenmasse aus dem Kühlschrank nehmen und mit zwei Esslöffeln gleichmäßige Nocken abstechen. Diese in das kochende Wasser geben und 5–10 Min. ziehen lassen. Die Nocken sind fertig, wenn sie eine feste Konsistenz haben.

Die Suppe kurz vor dem Anrichten mit etwas Sahne verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal aufkochen lassen. Nun ein Eigelb mit 2 EL Sahne verquirlen. Die Suppe vom Herd nehmen, kurz mit dem Zauberstab aufschäumen und legieren – das heißt die Eimasse mit dem Schneebesen in die Suppe rühren, so dass sie schön cremig wird.

Die Suppe in tiefe Teller füllen, je 2 Nocken hineingeben und mit frischer Petersilie dekorieren.

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Schweinefilet „Wellington“ mit glacierten Möhren und Rotweinzwiebeln

Vorbereitung

Zu Beginn der Vorbereitungen den Blätterteig schon einmal auftauen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eine Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig anschwitzen. Die Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden und zu der Zwiebel in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Tomatenmark zugeben und alles richtig trocken dünsten. Wenn die Pilze gar sind und die Flüssigkeit verdampft ist, die Blattpetersilie klein schneiden, zugeben, kurz mitschwenken und alles in eine Schüssel abfüllen. Diesen dann zum Erkalten in den Kühlschrank kommt.

Die restlichen Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden und zusammen mit dem Rotwein, 1 EL Zucker und einer Prise Salz in einen Topf geben. Alles bei milder Hitze 1 bis 1 ½ Stunden köcheln lassen und gelegentlich mit Flüssigkeit auffüllen, bis eine Gelee-ähnliche Konsistenz entsteht (keine Angst, der Alkohol verkocht).

Nun das Schweinefilet parieren, das heißt von Sehnen und Fett befreien, und mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Backen beiseite legen.

Nur noch die Möhren schälen und mit dem Hobel zu dünnen Scheiben verarbeiten. In einen kleinen Topf zusammen mit je 1 EL Zucker und Salz geben und mit halb Brühe und halb Orangensaft auffüllen, bis die Möhren bedeckt sind. Ca. ½ Stunde köcheln lassen.

Hauptgang

Schweinefilet „Wellington“ mit glacierten Möhren und Rotweinzwiebeln

Zubereitung

Den Backofen auf 240 °C vorheizen. Den Blätterteig mit einer Gabel mehrmals (in 1-cm-Abständen) einstechen, damit er nicht komplett aufgeht, die erkaltete Pilzmasse gleichmäßig darauf verteilen und andrücken. Das Filet darauf legen und so einrollen, dass der Anschnitt unten ist. Die Enden etwas zusammendrücken, die Rolle der Länge nach mit einem Eigelb bepinseln, damit sie goldgelb wird, und für ½ Stunde in den Ofen geben. Wenn das eingerollte Filet fertig ist, in 1–2 cm breite Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und die Möhren je mit einer Butterflocke abbinden, damit das Gemüse sämig wird. Nun noch frischen, klein geschnittenen Koriander an die Möhren geben, umrühren und auf einem großen Teller anrichten. Die Zwiebeln in die Mitte geben, die Möhren darum legen und eine Scheibe von dem in Blätterteig gewickelten Schweinefilet auflegen.

Fertig ist der Hauptgang.

Notizen

Dessert

Beeren-Crunchy

Vorbereitung

Für unser schnelles Dessert die gemischten Früchte waschen, in eine kleine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken und mit 1 EL Puderzucker und dem Saft einer Limette marinieren. Beiseite stellen und durchziehen lassen.

Die Kekse in einer zweiten Schüssel mit der Hand zerdrücken, so dass große Brösel entstehen.

Die Sahne mit dem Vanillezucker aufschlagen, bis sie fast steif ist.

Notizen

Dessert

Beeren-Crunchy

Zubereitung

Nun nur noch das Dessert in den Cocktailgläsern anrichten. Dazu die Keksbrösel in die Gläser füllen, bis der Boden gut bedeckt ist. Darauf kommt eine Schicht von den Beeren und darüber die Vanillesahne. Das Ganze ein weiteres Mal schichten und mit einem Blatt frischer Minze dekorieren. Die Anordnung kann beliebig variiert werden, wichtig ist nur, dass die Reihenfolge eingehalten wird.

Fertig ist das Dessert.

Empfehlung: Zu dem Menü empfehlen wir einen Grünen Veltliner.

Notizen
