

Schollenfilet mit Currykruste

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

Vorspeise

Blutwurstchips mit Kräutersalat

Hauptgang

**Schollenfilet mit Currykruste,
Gemüstreifen und Ingwerreis**

Dessert

Apfelstrudel mit Zimtsahne

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

Blutwurstchips mit Kräutersalat

- 8 Scheiben Blutwurst
- Butterschmalz
- 1 Ei
- 0,1 l Geflügelbrühe
- dunkler Balsamico-Essig
- Olivenöl
- 1–2 TL Honigsenf
- Salz, Pfeffer
- verschiedene frische Kräuter wie Schnittlauch, Dill, Blatt Petersilie, Basilikum ...
- 100 g gemischter Blattsalat
- 2 große mehlig Kartoffeln
- 1 Fleischtomate oder 2 Strauchtomaten

Schollenfilet mit Currykruste, Gemüsestreifen und Ingwerreis

- 4 große Schollenfilets (TK)
- Butter
- 5 Scheiben Toastbrot
- Langkornreis (4 Portionen)
- Reis-Essig
- Olivenöl
- Salz
- Zucker
- Curry
- Ingwer (frisch)
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Kohlrabi

Apfelstrudel mit Zimtsahne

- 300 g Biskuitboden
- 300 g Strudel- oder Blätterteig
- Schlagsahne
- Butter
- 50 g Mandelblättchen
- 50 g Rosinen
- Zucker
- Zimt
- Puderzucker (zur Deko)
- Minze (frisch, zur Deko)
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 5 Äpfel

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 Schüssel für das Dressing
 - 1 Schüssel für den Salat
 - 1 Topf zum Blanchieren
 - 1 Pfanne für die Chips

- Für das Dessert
- 1 Schüssel für die Füllung
 - 1 Backblech
 - 1 Gefäß für die Sahne
 - 1 Topf

- Für den Hauptgang
- 1 Pfanne für den Fisch (feuerfest)
 - 1 Schüssel für die Kruste
 - 1 beschichtete Pfanne für das Gemüse
 - 1 Hobel
 - 1 runder Ausstecher

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

Vorspeise

Blutwurstchips mit Kräutersalat

Vorbereitung

Für das Salatdressing die Geflügelbrühe mit 1–2 TL Honigsenf, etwas dunklem Balsamessig, einem guten Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und vorerst beiseite stellen.

Die Tomaten in kochendem Wasser ca. 1 Min. blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken und die Haut von der Tomate abziehen. Den Salat waschen und zusammen mit den frischen Kräutern kleinzupfen, in eine Schüssel geben und kaltstellen.

Für die Blutwurstchips die Kartoffeln in ganz dünne Scheiben schneiden (geht am besten mit einem Hobel oder einer Brotschneidemaschine). Mit einem Ausstecher runde Chips aus den Kartoffelscheiben ausstechen und diese mit einem verquirltem Ei bestreichen. Aus den Blutwurstscheiben Taler ausstechen, auf je einen Kartoffelchip legen und mit einer zweiten Kartoffelscheibe abdecken (Die Kartoffelscheiben müssen deutlich größer als die Blutwurstscheiben sein.).

Notizen

Vorspeise

Blutwurstchips mit Kräutersalat

Zubereitung

Die Blutwurstchips in einer Pfanne in reichlich Butterschmalz ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Nun nur noch die abgezogene Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Den Salat kurz durch das Dressing ziehen und auf einen Teller geben. Die Tomaten daran legen und die ausgebackenen Blutwurstchips auf dem Salat anrichten.

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Schollenfilet mit Currykruste, Gemüsestreifen und Ingwerreis

Vorbereitung

Zu Beginn des Hauptganges das ganze Gemüse (Zucchini, Karotten, Kohlrabi) waschen, putzen und in gleichmäßige Streifen schneiden (Je größer die Gemüsestreifen sind, desto länger ist die Garzeit.).

Für die Currykruste das Toastbrot zwischen den Händen in eine Schüssel bröseln, mit etwas flüssiger Butter, 2–3 EL Curry und etwas Reis-Essig vermengen, bis eine feuchte aber noch bröselige Masse entsteht.

In der Zwischenzeit eine feuerfeste Pfanne oder Auflaufform mit Olivenöl bepinseln oder mit Backpapier auslegen. Den Fisch in die Form legen und die Currykruste ca. 1 cm dick auf den Fisch geben. Die Scholle kommt anschließend zusammen mit dem Apfelstrudel in den Ofen. Diesen bereits auf 180 °C vorheizen und den Fisch beiseite stellen.

Notizen

Hauptgang

Schollenfilet mit Currykruste, Gemüsestreifen und Ingwerreis

Zubereitung

Den Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Das Ganze mit Reis-Essig ablöschen und den Langkornreis hinzugeben. Nun noch mit Salz und etwas Zucker würzen und mit Wasser auffüllen. Der Reis muss ca. 18 Min. köcheln (siehe Verpackungsanweisung).

Nun kann die Scholle zum Apfelstrudel mit in den Ofen und muss ca. 15 Min. garen.

Kurz vor Schluss das Gemüse in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter anschwitzen. Anschließend wie Spaghetti aufrollen und dekorativ auf dem Teller anrichten, die Scholle aus dem Ofen nehmen und an das Gemüse legen. Den Ingwerreis in einer separaten Schale dazu reichen.

Den Gemüsefond noch mal auf den Herd stellen, mit etwas kalter Butter abbinden und über die Gemüsenudeln geben. Mit einem Kräuter-Sträußchen garnieren – fertig!

Fertig ist der Hauptgang.

Notizen

Dessert

Apfelstrudel mit Zimtsahne

Vorbereitung

Für den Apfelstrudel die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entnehmen und in feine Blättchen schneiden. Die Apfelchips in eine große Schüssel geben, den Biskuitboden zwischen den Händen zerbröseln und zusammen mit Rosinen, Mandelblättchen, 1 EL Zucker und dem Abrieb einer unbehandelten Zitrone zu den Äpfeln geben. Alles ordentlich durchmischen. Einen Topf aufstellen und etwas Butter zum Schmelzen bringen.

Den fertigen Strudelteig auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten (Wenn die Blätter zu klein sind, einfach zwei Blätter nehmen und leicht überlappen lassen.). An der unteren Kante die Apfelmasse auf den Teig geben. Die restliche freie Fläche des Teiges mit Butter bestreichen und den Teig mit Hilfe des Küchentuchs von unten her aufrollen. Die Enden einschlagen und den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nun noch mit der restlichen Butter bestreichen (nicht mit Ei!) und den Strudel bis zum Backen beiseite stellen.

Notizen

Dessert

Apfelstrudel mit Zimtsahne

Zubereitung

Den Strudel in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 30 Min. backen lassen. Nun noch die Schlagsahne mit etwas Zimt und Zucker aufschlagen, bis sie steif ist.

Wenn der Strudel etwas Farbe bekommen hat, kann man ihn aus dem Ofen nehmen. Zum Anrichten am besten mit einem Brotmesser in Scheiben schneiden und diese auf kleine Teller legen. Eine schöne Nocke von der Zimtsahne dazugeben und mit einem Minzeblatt und Puderzucker dekorieren.

Fertig ist das Dessert.

Empfehlung: Zu dem Menü empfehlen wir einen Riesling aus Rheinhessen.