

Forellenröllchen

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

Vorspeise

Hähnchen-Satay-Spieße
mit Erdnuss-Sauce und Thai-Spargel-Salat

Hauptgang

Forellenröllchen
mit Schmorgurken und Dill-Sauce

Dessert

Erdbeer-Krapfen
mit Muskateller-Zabaione

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Sauce und Thai-Spargel-Salat

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 2 Hähnchenbrüste | <input type="checkbox"/> 100 g geröstete Erdnüsse
(ohne Schale) |
| <input type="checkbox"/> Kokosmilch | <input type="checkbox"/> Currypulver |
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> Ingwer |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> 1 Frühlingslauch |
| <input type="checkbox"/> Sesamöl | <input type="checkbox"/> Grüner Spargel
oder Thai-Spargel |
| <input type="checkbox"/> Erdnussöl | <input type="checkbox"/> 1 rote Paprika |
| <input type="checkbox"/> Reis-Essig | |
| <input type="checkbox"/> Soja-Sauce | |

Forellenröllchen mit Schmorgurken und Dill-Sauce

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 4 Forellenfilets
(frisch oder TK) | <input type="checkbox"/> Speisestärke |
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> 0,1 l Hühnerbrühe |
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> Dill (frisch) |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> 4 Schalotten |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> 1 Gartengurke |
| | <input type="checkbox"/> 0,1 l trockener Weißwein |

Erdbeer-Krapfen mit Muskateller-Zabaione

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 5 Eier | <input type="checkbox"/> Minze (frisch) |
| <input type="checkbox"/> 100 g Mehl | <input type="checkbox"/> 12 große Erdbeeren |
| <input type="checkbox"/> Zucker | <input type="checkbox"/> 0,1 l Muskateller-Wein |
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> 0,1 l Bier |
| <input type="checkbox"/> Sonnenblumenöl | |

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 Schüssel für die Marinade
 - 4 kleine oder 8 große Holzspieße
 - 1 kleinen Topf für die Erdnuss-Sauce
 - 1 Topf für den Spargel
 - 1 Pfanne für die Spieße

- Für das Dessert
- 1 Schüssel für den Teig
 - 1 Schüssel für das Eiweiß
 - 1 Topf mit Wasser für das Wasserbad
 - 1 Schlagkessel für die Zabaione
 - 1 kleinen Topf zum Frittieren

- Für den Hauptgang
- 1 Stieltopf für den Fisch
 - 1 Topf für die Dill-Sauce
 - 1 Pfanne für die Gurken
 - Zahnstocher zum Fixieren der Röllchen

- Des Weiteren benötigen Sie
- 1–2 Schneidebretter
 - 1 sauberes Küchentuch
 - 1 Zauberstab
 - 1 Moulinette (Küchenmaschine)
 - scharfe Messer
 - Schneebeser
 - Küchenkrepp

Vorspeise

Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Sauce und Thai-Spargel-Salat

Vorbereitung

Für die Spieße werden die Hähnchenbrüste von Fett und Sehnen befreit und in lange dünne Streifen geschnitten. Diese in Wellen auf die Holzspieße stecken.

Für die Marinade je 2–3 Esslöffel Sesamöl und Erdnussöl sowie 3–4 Esslöffel Soja-Sauce, 1 Esslöffel Currypulver, ein kleines Stück frischer Ingwer (angedrückt), einen Schluck Kokosmilch und etwas Reis-Essig in eine Schüssel geben, alles vermengen und die Spieße eine halbe Stunde darin marinieren.

Für die Erdnuss-Sauce die gleichen Zutaten wie für die Marinade (Sesamöl, Erdnussöl, Soja-Sauce, Currypulver, frischer Ingwer, Kokosmilch und Reis-Essig) in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die gerösteten Erdnüsse in der Moulinette (Küchenmaschine) zu Erdnussmehl zerkleinern. Diese zum Sud in den Topf geben und leicht mitköcheln lassen.

Für den Thai-Spargel einen Topf mit Salzwasser aufstellen und den Spargel sowie die Schalotten für das Hauptgericht darin blanchieren. Anschließend den Spargel in Eiswasser abschrecken.

Notizen

Vorspeise

Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Sauce und Thai-Spargel-Salat

Zubereitung

Eine Pfanne mit etwas Sesamöl aufstellen, heiß werden lassen und die Hähnchenspieße darin von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Anschließend im vorgeheizten Backofen fertig garen.

Die Paprikaschote halbieren, waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Den blanchierten Spargel halbieren, den Frühlingslauch klein schneiden und alles in einer Schüssel mit Reis-Essig, Erdnussöl, Soja-Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Thaisalat auf dem Teller anrichten, die Spieße darauf legen und mit der Erdnuss-Sauce servieren.

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Forellenröllchen mit Schmorgurken und Dill-Sauce

Vorbereitung

Für die Lammspieße die Schalotten schälen und 4–5 Min. in Salzwasser kochen.

Für die Forellenröllchen die grätenfreien Filets mit Salz und Pfeffer würzen, die blanchierten Schalotten auf die Innenseite der Filets legen, einrollen, mit einem Holzspieß fixieren und vorerst beiseite stellen. Den Backofen schon einmal auf 180 °C Umluft vorheizen.

Für die Weißwein-Sauce einen Topf mit Weißwein aufsetzen und auf $\frac{1}{3}$ einkochen. Anschließend mit der Hühnerbrühe auffüllen, mit etwas Speisestärke abbinden und mit 2 Esslöffel kalter Butter aufmixen.

Für die Schmorgurken die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Kaffeelöffel das Kerngehäuse herausschaben. Eine Pfanne mit etwas Öl und einer Butterflocke aufstellen. Die Gurke in $\frac{1}{2}$ cm breite Halbmonde schneiden, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und schmoren lassen.

Notizen

Hauptgang

Forellenröllchen mit Schmorgurken und Dill-Sauce

Zubereitung

Die Butter und einen Schluck Weißwein in einen kleinen Topf geben, die Forellenröllchen reinstellen und für ca. 10 Min. in den Ofen geben.

Den Dill klein schneiden, die Weißwein-Sauce noch einmal aufkochen lassen und den Dill dazugeben.

Die Gurken auf einem großen Teller anrichten, die Forellenröllchen auf die Gurken setzen und mit der Dill-Sauce anrichten. Ein Sträußchen frischen Dill als Dekoration an den Fisch geben.

Fertig ist der Hauptgang.

Notizen

Dessert

Erdbeer-Krapfen mit Muskateller-Zabaione

Vorbereitung

Für die Erdbeer-Krapfen einen Bierteig herstellen. Dazu das Mehl in eine Schüssel geben, Bier hinzufügen und mit dem Schneebesen glattrühren. Etwas Zucker, eine Prise Salz und 2 Eigelb unterrühren. Das Eiweiß separat mit 2–3 Esslöffel Zucker aufschlagen und unter den Teig heben. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und den Strunk entfernen.

Für die Zabaione 3 Eigelb, einen Esslöffel Zucker und Muskateller in einen Schlagkessel geben und mit dem Schneebesen über dem Wasser-bad aufschlagen.

Einen kleinen Topf mit reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren aufstellen und auf ca. 180 °C erhitzen. Die Erdbeeren auf Holzspieße stecken, durch den Bierteig ziehen und ohne den Spieß in das Öl geben. Wichtig, die Erdbeeren müssen vom Teig umschlossen sein, sonst spritzt es. Sie brauchen ca. 4 Min. bis sie goldgelb gebräunt sind. Anschließend die Erdbeeren aus dem Öl holen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Notizen

Dessert

Erdbeer-Krapfen mit Muskateller-Zabaione

Zubereitung

Die Zabaione in die Mitte eines Teller geben, die Krapfen kurz in Zucker wälzen und auf der Zabaione anrichten und mit einem frischen Minzeblatt garnieren.

Fertig ist das Dessert.

Empfehlung: Zu dem Menü empfehlen wir einen Riesling Großes Gewächs von der Nahe