

REZEPT

Maispoularde mit „verbranntem Mais“

Für 2 Personen

Zutaten:

- 4 frische Maiskolben (ungekocht)
- 3 Rosmarinzweige
- 2 Knoblauchzehen
- 3 TL Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Rapsöl
- 2 Poulardenbrüste
- 2 EL Salzflocken (oder grobes Meersalz)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Alle Maiskolben auf eine Alufolie legen und mit 1 Rosmarinzweig, Knoblauchzehen und 2 TL Butter belegen, salzen und pfeffern und zu einem aromadichten Päckchen verschließen. Das Päckchen für 30–40 Minuten auf einem Blech in den Ofen schieben.

2. Pfanne zunächst stark erhitzen, erst dann das Öl dazugeben und die Poulardenbrust auf der Hautseite knusprig und goldbraun anbraten. Wenden, Flamme ausschalten (bei Induktionsherden auf niedrige Stufe schalten) und mit Resthitze der Pfanne weiterbraten.

3. Nun 1 TL Butter und einen halben Rosmarinzweig zu der Brust geben und die Pfanne in den vorgeheizten Backofen schieben.

4. Die Salzflocken mit Paprikapulver und restlichen gezupften Rosmarinnadeln vermengen, dann im Mixer grob zerkleinern.

5. Brust nach 8 Minuten aus dem Ofen nehmen, ruhen lassen und rundherum mit der Mixtur würzen.

6. Nach ca. 30–40 Minuten Garzeit die Maiskörner mit einem Messer vom Kolben schneiden, sodass lange „Maisleitern“ entstehen. Diese auskühlen lassen und vorsichtig mit dem Flambierbrenner flambieren.

FÜR DAS GEWISSE ETWAS

Champignon Sponge Cake

Für 2 Personen

Zutaten:

- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 20g Zucker
- 30g Mehl
- 60g Champignonreduktion

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, glattrühren und in einen „isi boy“ füllen (500ml Sahnespender und eine Gaskatusche).

2. Den „isi boy“ ordentlich schütteln und in einen 0,3l Pappbecher halbvoll spritzen. Sofort bei 750W, 50 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen und vor dem „Zerreißen“ fünf Minuten auskühlen lassen.



REZEPT

Herbstlicher Salat mit Birne und Gorgonzola

Für 4 Personen

Zutaten:

- 250 g Feldsalat
- 250 g Rucola
- 1 reife Birne
- 1 EL Zucker
- 10 Walnüsse
- 300 g Gorgonzola
- 3 EL Weißweinessig
- 7 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Zubereitung:

1. Salat waschen und putzen.
2. Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und schräg in Rauten schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Birne kurz darin schwenken.
3. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl etwas rösten.
4. Essig, Senf und Gewürze in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Langsam das Öl hinzufügen.
5. Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing marinieren. Käse zerkleinern und zusammen mit Birne, Kürbis und Nüssen darauf verteilen.



Foto: StockFood

REZEPT

Rote Beete-Pizza mit Kürbis

Für 4 Personen

Zutaten:

- 6 mehligkochende Kartoffeln (ca. 250 g)
- 150 g Weizen-Vollkornmehl
- 100 g Weizenmehl Type 550
- Salz
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ Würfel Hefe
- ½ Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)
- 2 Knollen Rote Bete (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 200 g Frischkäse (13 % Fett)
- 2 TL geriebener Meerrettich (Glas)
- 4 EL Sonnenblumenkerne (ca. 40 g)
- 2 EL Ahornsirup
- 20 g Rote Bete Sprossen

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. In einem Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Kartoffeln pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
3. Beide Mehlsorten, Salz und Thymian untermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken, Hefe hineinbröckeln. 150 ml lauwarmes Wasser darübergerben und alles mit den Knethaken eines Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.
4. Inzwischen den Kürbis gründlich waschen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit der Schale in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
5. Rote Bete schälen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
6. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Gewürfelte Rote Bete und Zwiebspalten darin bei kleiner Hitze 10 Minuten andünsten. Kürbiswürfel zugeben und 3–5 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Frischkäse und Meerrettich in einer kleinen Schüssel verrühren.
8. Pizzateig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen und jeweils zu Kreisen ausrollen.
9. Je 2 Teigkreise auf 1 Bogen Backpapier legen und mit der Hälfte der Meerrettich- und Gemüse Mischung belegen. Je 1 EL Sonnenblumenkerne darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 3–4) auf der untersten Schiene 15–20 Minuten backen.
10. Inzwischen das restliche Öl und den Ahornsirup in einer kleinen Schüssel verrühren. Sprossen waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Gebackene Pizzen herausnehmen und samt Backpapier vom Blech ziehen.
12. Sprossen auf den gebackenen Pizzen verteilen, etwas Sirupmischung darüberträufeln und sofort servieren.

