

Folge 6: Nasses Dreieck und frischer Fisch

Björns Geflügelsalat nach Mama Freitag

Franks Forellen

Frittierte Kürbisblüten

Rote-Beete-Gemüse

Grünkohl-Makkaroni



Zutaten

(für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben)

Geflügelsalat

750 g Hähnchenbrust

1 Bund Currykraut

Essig, Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

2 Fenchelknollen

1 gr Bund junger Mangold

2 rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Joghurt-Mayonnaise

500 g Sahnejoghurt

250 ml Pflanzenöl

3 Esslöffel Senf

Salz, Pfeffer, Zucker

Currypulver

Forellen

6 küchenfertige Forellenfilets oder drei Forellen
Salz, Pfeffer
Olivenöl
125 g Butter
Zitronenschale von 2 Zitronen, Zitronenfilets
Rosmarin, Fenchelkraut

Frittierte Kürbisblüten

Kürbis- oder Zucchini Blüten
Tempurateig-Mischung
Salz
Pflanzenfett

Rote-Beete-Gemüse

2 Rote Beete
Öl, Essig
Salz, Pfeffer
Butter
Rosmarinzweig, Thymianzweig
1 Knoblauchzehe
Schale von einer Zitrone
2-3 Esslöffel Erdbeer-Himbeerchutney

Grünkohl-Makkaroni

500 g lange Makkaroni
6-8 Stangen Grünkohl
½ Knoblauchzehe, ganz und angedrückt
1 Zwiebel
Steinsalz, Pfeffer
Muskat
Schuss Weißwein
1 Teelöffel Honig
Öl, Butter

Zubereitung

Die **Hähnchenbrust** mit ein wenig Essig und Salz kochen. Einen Bund Currykraut zum Kochwasser dazu geben. Das Hähnchen kochen bis es durch ist. Dann abkühlen lassen.

Zwei Fenchelknollen in Ringe schneiden, jungen kleingeschnittenen Mangold dazugeben. Zwei rote Zwiebeln fein schneiden, ebenfalls untermischen. Mit einem Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker bei niedriger Hitze anschwitzen und zum Schluss eine Zehe frischen Knoblauch hinein reiben.

Für die **Mayonnaise** 3 Löffel mittelscharfen Senf mit 500 g Sahne-Joghurt und $\frac{1}{4}$ Liter Sonnenblumenöl mit einem Stabmixer vermengen. Salz, Pfeffer, einen Schuss Essig und Currypulver nach Geschmack begeben und zuletzt mit 4-5 Teelöffel Zucker abschmecken.

Die kleingeschnittene Hühnerbrust mit dem Gemüse und der Mayonnaise vermengen, nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, anrichten. Fertig ist der Geflügelsalat. Gekühlt servieren.

Die **Forellen** entweder selber filetieren oder filetiert kaufen. Die Forellenfilets gut von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite mit einer Mischung aus Olivenöl und Butter, einem Strauch frischem Rosmarin, der Zitronenschale solange braten bis auf der oben liegenden Seite des Fisches das Eiweiß anfängt zu gerinnen und der Fisch von der Seite schön knusprig ist. Die Pfanne vom Herd ziehen, 2 Flocken Butter dazugeben, die Filets umdrehen und die filetierten Zitronenscheiben hinzufügen. Kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit ca. 50 g Butter in einer Pfanne solange erhitzen, bis die Butter schaumig wird. Nun mit einem Schneebesen umrühren. Dadurch wird verhindert, dass das Eiweiß, welches sich nach und nach von dem Fett trennt, am Topfboden verbrennt. Ist das meiste Wasser verdampft, wird die flüssige Butter langsam klar und es dauert nicht mehr lange, bis sie leicht braun wird. Wenn die kleinen Brösel am Boden nun eine schöne haselnussbraune Farbe haben, den Topf vom Herd nehmen und die flüssige Butter sofort in einen zweiten Topf geben.

Die Nussbutter nun über den Fisch träufeln. Bei Bedarf mit kleingeschnittenem Fenchelkraut bestreuen. Fertig!

Die **Blüten** säubern, die Stängel aus der Mitte der Blüte entfernen.

Tempura-Teigmischung nach Anleitung mit einer Prise Salz zu einem sämigen Teig verrühren, kaltstellen. Die Zucchini- bzw. Kürbisblüten durch den Teig ziehen und in 180 Grad heißem Pflanzenfett von allen Seiten goldgelb backen.

Gummihandschuhe anziehen, die **rote Beete** schälen und in kleine Würfel schneiden. Darauf achten, dass alle Würfel die gleiche Größe haben damit sie gleichmäßig garen. In einer Flüssigkeit aus Wasser (3-4 Esslöffel) und einem kleinen Stück Butter mit einem Rosmarinzwig, Thymianzweigen, einer grob geschnittenen Knoblauchzehe und der Schale einer Zitrone langsam einkochen lassen.

Mit dem Himbeer-Erdbeerschutney verfeinern und so lange langsam köcheln lassen, bis die Rote-Beete-Würfel gar sind. Die Kräuterzweige, den Knoblauch und die Zitronenschale entfernen. Guten Appetit!

Die **Makkaroni** in ausreichend, gut gesalzenem Wasser al dente kochen, abtropfen lassen, ein bisschen Nudelwasser im Topf lassen, eine Butterflocke dazugeben und abgedeckt stehen lassen.

In der Zwischenzeit den **Grünkohl** von Stilen und welken Blättern befreien, die Stangen in gleich große Stücke schneiden. Die Blätter klein zupfen. Die Stangenstückchen mit einer klein geschnittenen Zwiebel und dem halben Knoblauchzehe in Öl anbraten. 2-3 Esslöffel Wasser und ein kleines Stück Butter dazu geben und langsam gar kochen lassen. Mit Weißwein ablöschen.

Ganz zum Schluss die gezupften Grünkohlblätter dazu geben, einmal aufkochen lassen und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Teelöffel Honig abschmecken. Mit den Makkaroni vermengen und servieren.

Guten Appetit