

Geschmorte Kalbsbacken mit Kräutern und Couscous

Zutaten für 4 Personen:

Marinade:

0,4 l Rotwein

0,3 l roter Portwein

3 Lorbeerblätter

3 Nelken

3 Pimentkörner

Kalbsbacken:

1 kg Kalbsbacken

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 EL Öl

100 g Karotten

100 g Schalotten

100 g Knollensellerie

4 Knoblauchzehen

1 Zweig Thymian

1 EL Tomatenmark

1 EL Mehl

2 EL eiskalte Butter, in Würfeln

Zubereitung:

Die Zutaten für die Marinade mischen. Kalbsbacken einlegen und 24 Stunden gekühlt ruhen lassen, dabei ab und zu wenden.

Am nächsten Tag Kalbsbacken aus der Marinade und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf 2 Esslöffel Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Herausnehmen.

Gemüse waschen, putzen, fein würfeln und im Fleischtopf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Topf säubern. Restliches Öl darin erhitzen und Gemüse und Fleisch wieder dazugeben. Knoblauch klein schneiden und mit Thymian und Tomatenmark im Topf mitrösten. Mehl hineinstreuen, alles einmal kräftig durchrühren und die Marinade angießen. Den Topf mit seinem Deckel verschließen.

Backofen auf 160°C vorheizen und das Fleisch darin 2 ½ Stunden garen.

Herausnehmen. Sauce durch ein Sieb geben und etwas einkochen. Mit einem Schneebesen die Butterwürfel einrühren. Fleisch in die Sauce legen und warm halten.

Kalbsbacken in der Sauce zusammen servieren.

Gebutterter Couscous:

Zutaten:

1/4 l Gemüsefond
250 g Couscous (Instant)
2 Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl
3 EL Butter
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Fond aufkochen und den Couscous unterrühren. Vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten quellen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Olivenöl in einem zweiten Topf zerlassen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Couscous dazugeben, Butter in Flöckchen unterrühren und schmelzen lassen. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous-Salat mit Schafskäse, Minzdressing und Granatapfelkerne

Zutaten für 4 Personen:

500 g Couscous, gekocht
½ rote Paprikaschote
½ Salatgurke
1 Handvoll Zupfsalat
200 g Schafskäse
80 g Walnüsse
1 EL Zucker

Dressing:

3 EL Zitronenessig
1 TL Minze, gehackt
½ TL Zucker
Salz
4 EL gutes Olivenöl

1 Granatapfel

Zubereitung:

Die Gemüse waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Aus den Dressing-Zutaten eine cremige Marinade herstellen. Die Nüsse mit Zucker karamellisieren lassen, abkühlen und grob hacken. Den Schafskäse mit den Fingern grob bröselig verreiben.

Die Kerne des Granatapfels herauslösen.

Bayrische Creme mit Pflaumenragout

Zutaten für 4 Personen:

7 Blatt Gelatine
3 EL Himbeergeist
500 g Sahne
4 Eigelbe
Mark von 1 Vanilleschote
200 g Zucker
½ l Milch

Beerenragout:

100 ml Rotwein
100 ml roter Portwein
1 EL Kartoffelstärke
2 EL Zucker
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
400 g gemischte Früchte (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen und gut ausdrücken. Himbeergeist erwärmen und die Gelatine darin auflösen.

Sahne steif schlagen. Eigelbe mit Vanillemark und Zucker schaumig schlagen.

Milch erwärmen. Eiermasse in die Milch einrühren. Erhitzen, aber nicht kochen. Himbeergeistmischung einrühren. Creme auf Eiswasser kalt rühren, die geschlagene Sahne unterheben und die Creme in Gläser füllen.

Für das Beerenragout Weine mit Kartoffelstärke, Zucker und Zitronenschale aufkochen. Erkalten lassen.

Beeren waschen, putzen, klein schneiden und unter die Weinmischung rühren. Auf die Creme in den Gläsern geben.

Mein Tipp Das Abreiben von Zitronen ist keine beliebte Küchenarbeit, vor allem wenn man mehrere Früchte abreiben muss. Zwei Tricks, damit es leichter geht: Wenn man vorher ein Stück Backpapier auf die Reibfläche legt, muss man den Abrieb nachher nicht mühsam aus der Reibe holen. Oder man schneidet die Schale einfach ab und püriert sie im Blitzhacker

Christians Ruck-Zuck- Schokoladenmousse

Für die Schokomousse:

180 g dunkle Schokolade

3 Eigelb

2 EL Zucker

4 EL Baileys

1 Msp Zimt

1 TL Nuss-Nougat-Creme

½ Stange Vanille

250 ml Sahne

Zubereitung

Für die Schokoladenmousse die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen.

Die Eigelbe mit Zucker über dem Wasserbad schaumig schlagen. Baileys, Zimt, Nuss-Nougat-Creme und Vanillemark nacheinander einrühren.

Die Sahne steif schlagen. Die Eigelbmasse abkühlen lassen und Sahne unterheben und die Mousse kalt stellen.