

Orangen-Karotten-Suppe mit Ingwer



ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebel fein hacken und den Ingwer fein reiben. Eine Karotte in feine Scheiben schneiden, die restlichen Karotten grob raspeln. **2** In einem Topf die gehackte Zwiebel glasig anschwitzen. **3** Die geriebenen Karotten, je 2 Teelöffel geriebenen Ingwer und Majoran dazugeben und kurz mitrösten. **4** Mit Orangensaft und der Gemüsesuppe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen. **5** Etwa ein Drittel der Karotten mit einem Schaumlöffel herausheben und den Rest der Suppe mit einem Stabmixer pürieren. **6** Die restlichen Karotten wieder dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **7** In einer beschichteten Pfanne die Karottenscheiben in wenig Öl knusprig braten und auf der angerichteten Suppe verteilen. **8** Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 l Gemüsesuppe
½ kg Karotten
Öl
1 Zwiebel
Saft von 3 Orangen
ca. 2 cm großes Stück frischer Ingwer
Salz, Pfeffer
Majoran
frische Petersilie



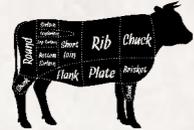
HUBERT (2.V.L.)
MIT MICHI, MARKUS
UND MARTIN (V.L.)

„Na klar schau wir auch auf unsere Vegetarier. In der Küche ist's uns egal, ob wir vor den Schnitzeln noch einen Emmentaler panieren oder eine Scheibe Tofu.“

ROBERT, 37,
GELERNTER LANDMASCHINENMECHANIKER



Porterhouse mit Speckfisolen und scharfem Apfelsalat



ZUTATEN FÜR 3 BIS 5 PORTIONEN

1 Porterhousesteak
à ca. 1,6 kg

Olivenöl

Salz und Pfeffer
aus der Mühle

2 Zweige Rosmarin

2 saure Äpfel

Zucker

1 kleine rote Zwiebel

2-3 Piri Piri

Apfel- oder Birnenessig

½ kg Fisolen

12 Streifen
Frühstücksspeck

1 l Rindsuppe

ZUBEREITUNG

Mit dieser Sous-vide-Methode kann man sich alle großen Fleischstücke zart und saftig schummeln!

1 Ein bis zwei Tage vorher beim Fleischer des Vertrauens ein Porterhousesteak zuschneiden lassen, zu Hause mit Olivenöl einreiben und mit den Rosmarinzweigen belegen. Zurück zum Fleischer und das Steak vakuumieren lassen. In den Kühlschrank damit und in der Marinade ziehen lassen.

2 Mindestens 2 Stunden vor der Zubereitung das Fleisch aus der Kühlung nehmen.

3 Backrohr auf 60 Grad vorheizen, in einem großen, flachen Bräter Wasser auf ca. 70 Grad erhitzen. Für beides ein Thermometer verwenden. Das vakuumierte Fleisch einlegen und im Backrohr im Wasserbad ca. 2 ½ Stunden vorgaren, mehrmals wenden.

4 Für den Salat die Äpfel und die Zwiebel in feine Scheiben hobeln und sofort mit Essig marinieren, damit sie nicht braun werden. Die gehackten Piri Piri untermischen und mit Salz und Zucker abschmecken.

5 Die Fisolen in der Suppe fast gar kochen, kalt abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten, und auf einem Küchentuch trocknen. Dann Päckchen von 8-10 Stück mit je einem Speckstreifen straff umwickeln.

6 Das Steak aus dem Rohr nehmen, auspacken und trockentupfen. Besonders ansehnlich ist das jetzt nicht, aber das ändert sich in Kürze! **7** In einer großen schweren Grillpfanne ein wenig Olivenöl erhitzen und die Steaks auf beiden Sei-



ten jeweils 4 Minuten scharf anbraten, danach im Rohr bei 80 Grad noch 10 Minuten rasten lassen.

8 In der Zwischenzeit die Fisolenpäckchen rundum anbraten und auf einer großen Platte mit dem Apfelsalat anrichten. Das Steak aus dem Rohr nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und quer zum Knochen einschneiden.

9 Die Platte zur Selbstbedienung auf den Tisch stellen. Dazu passt Baguette und jede Art von Sauce, aber auch Brat- oder Fächererdäpfel eignen sich hervorragend als Beilage.

Mascarponeschmarrn mit Zwetschenröster

Der Kaiser möge
uns verzeihen



ZUBEREITUNG

- 1 Den Zwetschenröster am besten am Vortag zubereiten.
- 2 Die halbierten und entkernten Zwetschken mit Zucker, Wasser, Zimtstange, den Gewürznelken und dem Zitronensaft aufkochen und auf kleiner Flamme weichköcheln.
- 3 Eventuell noch mit Zitronensaft und Zucker abschmecken und auskühlen lassen.
- 4 Für den Schmarrn 2 Eier trennen und die beiden Eiklar mit einer Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen. 5 Die übrigen Eier mit den Dottern, dem Zucker und den Zitronenzesten versprudeln. 6 Abwechselnd die Milch, das Mehl und den Mascarpone mit einem Handmixer einarbeiten. 7 Den Schnee ganz locker unterheben, sodass ein weicher Teig entsteht der nicht durchgehend die gleiche Konsistenz haben soll. Es sollen noch Eiweißflecken erkennbar sein!
- 8 In einer großen, schweren Pfanne bei nicht allzu großer Hitze 2–3 Esslöffel Butter zergehen lassen und den Teig 2–3 cm hoch einfüllen. 9 Die Unterseite anbacken, in 4 Stücke zerteilen und mit einem Tortenheber wenden und leicht weiterbacken. Dann den Teig mit 2 Gabeln in kleinere Stücke zerreißen und fertig backen.
- 10 Auf Tellern mit dem Zwetschenröster anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

2 HAUPT- ODER 4 NACHSPEISEN

- 4 Eier
- 250 g Mascarpone
- 100 g Universalmehl
- Salz, Butter
- 50 g Zucker
- 1 EL Zitronenzesten
- 1/8 l Milch
- Staubzucker
- 1/2 kg Zwetschken
- 100 ml Wasser
- 120–150 g Zucker
- Saft einer Zitrone
- 1 Zimtstange
- 1 TL Gewürznelken



„Ich hab fast hundert Kochbücher zu Hause,
aber noch nie nach Rezept gekocht.“

MARTIN, 45, GELERNTER MASCHINENSCHLOSSER

„Mir ist eigentlich wurscht, was es
gibt. Hauptsache es ist gut und genug!“

NORBERT, 50, GELERNTER SCHMIED

Bei einem Fahrzeugbrand ist es sehr selten der
Fall, dass man wie hier eine Drehleiter benötigt

