

rbb

DER TAG

REZEPT-TIPP



FINSTERWALDER

20-EURO-MENÜ

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Blumenkohlsalat mit frittierten Kapern

1	mittelgroßer Blumenkohl
2 EL	Olivenöl
1 Glas	Kapern
1 EL	Mehl
100 ml	Sonnenblumenöl

Für das Dressing

1	Zitrone, davon der Abrieb
3 EL	Zitronensaft
5 EL	Öl
1/2 TL	Kurkuma
1 EL	Honig
1	Knoblauchzehe

Den Blumenkohl in Röschen teilen. In einer Schüssel mit Olivenöl und Salz vermischen. Auf ein Blech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 min bei 230 Grad Umluft leicht anrösten.

Währenddessen das Dressing zubereiten. Dafür alle Zutaten miteinander verrühren.

Das Dressing über den noch heißen Blumenkohl geben und gut vermengen.

Kapern abgießen, mit Küchenkrepp gut abtupfen, in Mehl wenden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die mehlierten Kapern krossbraten. Sofort auf bereitgelegtem Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem lauwarmen Blumenkohlsalat servieren.

Rote Bete-Risotto mit Kabeljau

200 gr	Risotto-Reis
400 gr	Rote Bete
70 gr	Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
1-2	Knoblauchzehen
ca. 1,3 l	Brühe
40 gr	Butter
400 gr	Kabeljau

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Rote Bete schälen und in etwa halbe Zentimeter große Würfel schneiden.
.....

Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Reis auf mittlerer Hitze andünsten, bis Reiskörner leicht glasig sind. Knoblauch mit Presse dazugeben.
.....

Kellenweise Brühe dazugeben und etwas verdunsten lassen. Wenn die Flüssigkeit fast aufgesogen wurde, wieder nachfüllen.
.....

Nach ca. 15 min die Rote Bete-Würfel dazugeben und etwa weitere 10-15 min das Prozedere mit der Brühe fortführen.
.....

Der Reis sollte noch etwas Biss haben und nicht zu trocken sein. Gegebenenfalls noch etwas Brühe dazugeben. Die Butter unterheben.
.....

Kabeljau in vier Filets teilen, mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig braten - etwa 4 min von der einen, weitere 2 min von der anderen Seite.
.....

Anschließend mit dem Risotto servieren.
.....

Bretonischer Pflaumen-Auflauf

200 gr	Weizenmehl
4	Eier
140 gr	Zucker
750 ml	Vollmilch
60 gr	Butter
6	frische Pflaumen, wahlweise (ein paar mehr) getrocknete Pflaumen

Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
.....

Zucker und 4 Eier mit dem Schneebesen verquirlen. Nach und nach Mehl hinzufügen und die Milch unterrühren.
.....

Die Butter in der Mikrowelle oder im Topf erhitzen, bis sie flüssig ist. Auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Den Teig auf die flüssige Butter gießen.
.....

Dann die Pflaumen halbieren und entsteinen, kurz in etwas Mehl rollen, damit sie nicht im flüssigen Teig versinken, und auf dem Teig verteilen.
.....

40-45 min backen, bis Teig fest ist, dann den Ofen ausschalten und Auflauf noch 15 min im warmen Ofen ziehen lassen.
.....

Kabeljau in vier Filets teilen, mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig braten - etwa 4 min von der einen, weitere 2 min von der anderen Seite.
.....

Lauwarm mit Eis servieren.
.....