

ZELLMANN KOCHT!

„Kürbis-Kokossuppe mit Chili und gepierctem Zander“

DIE ZUTATEN

etwas Öl
Hokaido Kürbis
Kokosmilch
Zander
Zitronengras
Gemüsebrühe
mehlig kochende Kartoffeln
Chili rot

Zubereitung:

Zander filetieren und in 2x2 cm große Stücke schneiden. Die Zitronengrasstange halbieren und den Zander darauf spießen.
Nun bei 90°C im Dampfgarer ca. 10 min dämpfen.
Den Kürbis halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
Den Kürbis mit Schale klein würfeln.
Den Kürbis in etwas Öl andünsten und mit Gemüsebrühe aufgießen.
Die Chili halbieren und die Kerne auswaschen, danach fein schneiden und in die Gemüsebrühe geben.
Die Kartoffel ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden und in den Topf geben.
Alle Zutaten weich kochen, die Kokosmilch zugeben und alles fein pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Zanderspieß in einem Glas anrichten.

„Geflügel-Zimt-Spieß mit Karotten-Korianderstrudel“

DIE ZUTATEN

Hähnchenbrust
Zimtstangen
Kokosmilch
Chinakohl
Karotten
Strudelteig
Gemüsebrühe
Öl
Koriander
Salz, Pfeffer
Butter

Zubereitung:

Hähnchen würfeln und auf die Zimtstange aufspießen.
Mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.
Chinakohl waschen und in Streifen schneiden.
Die Spieße mit dem Chinakohl in eine Auflaufform geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
Nun mit Kokosmilch übergießen und bei Heißluft 160°C ca. 15 min garen.
Karotten schälen und fein würfeln, in einer Pfanne andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
Die Karotten leicht köcheln lassen, bis der Gemüsefond verkocht ist.
Jetzt den Koriander hacken und zugeben.
Den Strudelteig mit flüssiger Butter bestreichen, mit Karotten-Koriandermasse belegen und einrollen.
Die Rolle nochmals mit Butter bestreichen und für 10 min bei 180°C unter Heißluft garen.

ZELLMANN KOCHT!

„Schweinefilet im Pergament gegart mit lauwarmem Kartoffelsalat mit Ruccola" und einem "Mango-Quarkauflauf“

DIE ZUTATEN

1l Rapsöl (Teutoburger Ölmühle)
500ml Balsamico-Essig weiß
2 kg festkochende Kartoffeln (mittlere Größe)
150g gewürfelter Speck
500g rote Zwiebeln
500g Ruccolasalat
4 Schweinefilets
1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin
1 Knolle Knoblauch
250g Butter
1 Mango
1kg Zucker
250ml Orangenlikör
10 Eier
250g Puderzucker
2 Zitronen
2 Vanilleschoten
250g Quark

Rezept Kartoffelsalat:

Kartoffeln mit Schale weich kochen. Die Kartoffeln abschütten und mit einem kleinen Messer schälen.

Nach dem Schälen die Kartoffeln auskühlen lassen und in halbe Scheiben schneiden.

Die Pfanne auf dem Induktionskochfeld auf Stufe 8 erhitzen und den Speck in Öl leicht braten.

Nun die Zwiebeln und die Kartoffeln zugeben und mit Essig ablöschen.

Ein Schuß Gemüsebrühe angießen und mit dem Ruccola kurz vor dem Anrichten durchschwenken.

Rezept Filet:

Schweinefilet in der Pfanne bei Stufe 8 von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Pfanne ausstellen und das Filet mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Bogen Pergamentpapier mit Butter bestreichen. Darauf die Kräuter und den gehackten Knoblauch geben.

Das Filet darauf setzen und das Pergament wie einen Bonbon verschließen.

Im vorgeheizten Ofen bei Ober / Unterhitze mit 100°C ca. 30 min garen.

Rezept Dessert:

Mango schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Butter zerlassen und die Mangowürfel darin andünsten und mit 1 Tl. Zucker bestreuen. Zucker karamellisieren lassen und mit Orangenlikör flambieren.

Die Eier trennen und die Eigelbe mit Puderzucker schaumig schlagen. Die Zitronenschale, das Vanillemark und den Quark unterrühren.

Die Eiweiße mit Zucker zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Die Masse in die Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C backen (ca. 15 min).

Für das Dessert sind kleine hitzebeständige Förmchen aus Glas gut geeignet, allerdings kann man auch auf Kaffeetassen zurück greifen.