



Artischocke à la Polita

Erbsen / Okra / Kräuter

4 Personen

2 Kartoffeln, geschält und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

8 Artischocken, geputzt und geviertelt

2 Karotten, geschält und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

500 g Erbsen

120 g Okraschoten

Salz

Zucker

Pfeffer

Dill

Saft einer Zitrone

1 EL Maizena

1 Zwiebel, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt

80 ml trockener Weißwein

250 ml Gemüsefond

80 ml Olivenöl

Die geviertelten Artischocken gleich nach dem Putzen in Zitronenwasser einlegen, damit diese sich nicht schwarz verfärben.

Die Zwiebel mit 40 ml Olivenöl in einem Schmortopf glasig dünsten. Den Knoblauch hinzugeben. Sobald beides weich gedünstet ist, die Artischocken, Okraschoten, Kartoffeln und Karotten hinzufügen. Salzen, zuckern und pfeffern.

Mit Weißwein ablöschen und den Fond aufgießen. Alles bei kleiner Flamme al dente kochen. Dann Erbsen hinzugeben.

Flüssigkeit mit Maizena abbinden. 1 Minute köcheln lassen.

Dill und Zitronensaft hinzugeben und abschmecken. Mit Olivenöl verfeinern.

Geschmorte Lammstelze

Orientalischer Couscous / Okra / Salbei

4 Personen

4 Lammstelzen
4 weiße Zwiebeln
4 Karotten
1 Knolle Sellerie
70 g Tomatenmark
2 l Kalbsfond
10 ganze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin
300 ml Rotwein
4 Wacholderbeeren
1 TL Salz
1 TL Maizena

Couscous

200 g Couscous
200 g Gemüse-Fond
1 TL Curry
1 TL Ras el-Hanout
1 TL Cumin
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL Butter
40 g Rosinen
40 g Mandeln, gehobelt
40 g Tomaten, gewürfelt
1 EL Koriander, gehackt
Salz, Pfeffer

240 g Okraschoten
1 EL Salbei
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauch, gewürfelt
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
Zucker

Wurzelgemüse waschen, in Würfel schneiden und in einem Schmortopf in Öl goldgelb anbraten, mit Portwein ablöschen und einreduzieren. Mit Rotwein aufgießen und wieder einreduzieren. Die einreduzierte Sauce braun rösten, damit sie die Farbe erhält, die Sie wünschen. Den Röstansatz (die braune Saucen-Masse) mit Fond aufgießen, Gewürze und Kräuter hinzugeben, aufkochen.

Lammstelzen salzen, in einer Pfanne scharf anbraten und anschließend in den Fond geben und für 90 Minuten köcheln lassen. Das ganze Gefäß über Nacht im Kühlschrank abkühlen, entfetten und die Lammstelzen rausnehmen. Den Fond einreduzieren lassen und mit Maizena binden.

Für den Couscous Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig anschwitzen. Den Curry, Cumin und Ras el-Hanout hinzugeben und mit Fond aufgießen, aufkochen und würzen. Alle anderen Zutaten hinzugeben. Die heiße Flüssigkeit über den Couscous geben, umrühren, zudecken. Alles 10 Minuten ziehen lassen, mit einer Gabel auflockern und abschmecken.

Die Okraschoten in einer Pfanne in Olivenöl scharf anbraten. Den Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Salbei nur kurz mitschwenken. Servieren.

Tipp: Statt Couscous empfehlen wir auch Zitronen-Rosmarin-Kartoffeln mit Meersalz in der Pfanne gebraten.



Schokolade-Erdnuss-Riegel

Salzkaramellsauce / Kandierte Banane

4 Personen

Mürbeteig

250 g Mehl
100 g Puderzucker
125 g kalte Butter, gewürfelt
10 g Eigelb
Salz
Vanillepulver

Helles Biskuit

3 Eiweiß
45 g Zucker
Prise Salz
3 Eigelb
60 g Mehl

Mousse au Chocolat

300 g Schokolade
140 g Eigelb
80 g Zucker
40 ml Wasser
380 g Obers

Karamellisierte Banane

50 g Zucker
200 g Banane
10 ml weißen Rum

Salzkaramellsauce

100 g Zucker
30 ml Wasser
5 g Salz
Obers

Das gesiebte Mehl und die kalte Butter in einer Knetmaschine kurz mixen, Zucker, Salz und Eigelb samt Vanille mitmixen. Den Teig aus der Maschine nehmen, in eine Folie schlagen und für 1 Stunde rasten lassen, dann einen halben cm dünn ausrollen und in 4 cm mal 10 cm große Stücke schneiden. Mit einer Gabel einstechen und dann bei 170 Grad 10 Minuten backen.

Die Eiweiße mit dem Zucker und einer Prise Salz steif schlagen, vorsichtig abwechselnd die Eigelbe und das Mehl unterheben.

Die Masse nun 3 mm dick auf ein Backpapier geben und bei 180 Grad 10 Minuten backen. Die gebackene Masse aus dem Ofen nehmen und auf eine saubere Fläche stürzen. Nun abkühlen lassen, dann das Backpapier vorsichtig abziehen und das Biskuit in Streifen à 2 cm mal 6 cm schneiden.

Die Schokolade über Wasserdampf schmelzen. Das Eigelb schaumig schlagen. Den Zucker und das Wasser 128 Grad heiß kochen (mit Zuckermessgerät messen) und vorsichtig in das schaumig geschlagene Eigelb fließen lassen – weiterschlagen, bis sich die Masse verdoppelt hat. Das Obers separat steif schlagen. Zum Fertigstellen die zimmerwarme Schokolade, die Eigelbmasse und das steif geschlagene Obers miteinander vermengen, in eine Form füllen, abdecken und kalt stellen.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren, die Bananen in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Bananen im Zucker karamellisieren und mit Rum ablöschen. Auf ein Backpapier geben und erkalten lassen.

Zucker mit Wasser karamellisieren und aufkochen. So lange weiterkochen lassen, bis das ganze Wasser verdampft ist und der Zucker zu karamellisieren beginnt. Es sollte eine Bernsteinfarbe erreicht werden. Mit Obers ablöschen und salzen. 2 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb geben.

Sind alle Komponenten fertiggestellt, kann geschichtet werden. Dafür zuerst den Mürbeteig in eine Form geben, darauf kommt das Biskuit. Auf das Biskuit werden ein paar Bananenstücke verteilt und mit ein wenig Salzkaramell übergossen.

Nun die Form bis zum Rand mit Schokomousse füllen und glatt streichen. Im nächsten Schritt für 6 Stunden in den Tiefkühler geben. Anschließend aus der Form brechen und im Kühlschrank auftauen lassen.

