

Paprikaschaumsüppchen mit Mandeln und Sherry

Zutaten:

- › 600 g rote Paprika
- › 40 g geriebene Mandeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2–3 Schalotten
- › 1 EL Olivenöl
- › 1 Lorbeerblatt
- › 500 ml Gemüsesuppe
- › 2 cl Sherry
- › Salz

Zubereitung:

Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen und hacken. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch mit 1 EL Olivenöl vermengen, die geriebenen Mandeln daruntermischen und alles mit Suppe aufgießen. Ein Lorbeerblatt beifügen und im Dampfgarer bei 100° C 35 Minuten weich dämpfen.

Anschließend das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Sherry abschmecken und heiß servieren.



Karibisch gefüllte heimische Bio-Saiblingse

Zutaten:

- › 4 kleine heimische Bio-Saiblingsfilets
- › 1 Limette
- › 2 Schalotten
- › 1 EL Senf
- › 4 mittelgroße reife Tomaten
- › 1 TL Mehl
- › 1 Bund Petersilie
- › 1 EL Olivenöl extra vergine
- › Salz
- › Pfeffer aus der Mühle
- › Zahnstocher

Für die Gewürzfülle:

- › 1 Zwiebel
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 1 Chili
- › 1/2 TL Nelkenpulver
- › 1 Zweig Thymian
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Spritzer Limettensaft
- › Salz

Zubereitung:

Alle angegebenen Zutaten der Gewürzfülle sehr klein hacken und – eventuell im Mixer – zu einer Paste verrühren. Die Fischfilets mit Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern und mit einem Löffel der Gewürzfülle belegen. Zu Röllchen zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Tomaten vom Strunk befreien und sehr klein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und beides in einen ungelochten Behälter verteilen. Petersilie hacken und daruntermischen. Senf, Olivenöl und 1 EL Mehl beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen, verrühren und im Dampfgarer bei 100° 10 Minuten dämpfen. Anschließend die Fischröllchen daraufsetzen und weitere 20 Minuten bei 90° C dämpfen.

Dazu passt Kokosmilchreis mit Schwarzaugenbohnen (S. 71).

Tipp

Diese Gewürzfülle ist in der Karibik sehr beliebt. Sie wird auch zum Füllen von Geflügel- oder Bratenstücken verwendet und gibt Fisch und Fleisch einen interessanten, würzig-pikanten Geschmack – probieren Sie's aus!

Birnen-Mohn-Soufflé

Zutaten:

- › 25 g Butter
- › 100 g gemahlener Mohn
- › 250 ml Sojamilch
- › 1 Birne
- › 2 Eier
- › 1 Packung Vanillezucker
- › 50 g Weizengrieß
- › 20 g Mascobadozucker
(oder brauner Rohrzucker)
- › 1 Zitrone
- › Agavendicksaft

Zubereitung:

Butter mit Mohn, Grieß und Sojamilch aufkochen und vom Herd nehmen. Eier trennen. Birne schälen und reiben. Birne, Eidotter (Eigelb), Zucker, Vanillezucker und etwas Abrieb einer Zitrone unter die Masse rühren. Eiklar (Eiweiß) steif schlagen und vorsichtig unterheben.

In gebutterte und mit Zucker bestreute feuerfeste Auflaufförmchen füllen, mit Folie abdecken und bei 90° C 30 Minuten dämpfen.

Über das Soufflé etwas Agavendicksaft gießen und warm servieren.

