

Die Rezepte zu Sendung

Chicorée Salat mit Walnüssen und Clementinen

für 2 Portionen

Zutaten:

2 Chicorée-Knospen
2 Clementinen
2 EL Joghurt
1 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 Hand voll Walnüsse
1 Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung:

Die Chicorée-Knospen waschen, den Strunk abschneiden und den Salat in feine Ringe schneiden.

Die Walnüsse grob mit der Hand zerbrechen.

Die Clementinen schälen und in Stücke teilen.

Alternativ kann man die Mandarinen mit einem scharfen Messer filetieren und die Filets ohne die weiße Trennhaut verwenden. Bei der feinen Haut der Mandarine ist das aber nicht nötig. Wenn die Mandarine filetiert wird, den aufgefangenen Saft mit ins Dressing geben.

Aus Joghurt, Olivenöl und Apfelessig ein Dressing zaubern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing vermengen und mit Mandarinen, Walnüssen und frischen Kräutern garnieren.

Lachsfilet mit Sauerkraut-Kartoffelstampf

Für 2 Portionen

Zutaten:

400 g Kartoffeln, mehlig kochend
2 EL Milch

2 TL Butter
Muskatnuss, frisch gerieben
200 g Sauerkraut, (am besten vom Markt und nicht pasteurisiert)
2 Lachsfilets mit Haut
2 EL natives Olivenöl
Rosmarin

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen und die Kartoffeln im kochenden Wasser 20 Minuten garen. Danach das Wasser abgießen und die Kartoffeln 5 Minuten abkühlen lassen. Dann mit einem kleinen, scharfen Messer die Schale abziehen.

Tipp: Die Kartoffeln können am Vortag gekocht werden. Beim kompletten Abkühlen entsteht sogenannte retrograde Stärke, die als Futter für die Darmbakterien dient.

Die Kartoffeln in einem Topf mit einem Stampfer grob zerstampfen und erwärmen. Mit Milch und Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Sauerkraut mit in den Topf geben und erwärmen.

Tipp: Beim Erhitzen werden die wertvollen Milchsäurebakterien abgetötet. Wir empfehlen daher einen angenehm lauwarmen Sauerkraut-Kartoffelstampf.

Zuletzt das Lachsfilet zubereiten. Dazu das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Wer es aromatisch mag, gibt zwei Zweige Rosmarin in die Pfanne.

Die Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und 1 Minute heiß anbraten. Danach die Hitze reduzieren, die Pfanne abdecken und die Filets 6-10 Minuten ziehen lassen, die genaue Gradauer hängt vom gewünschten „Rosa-Grad“ und von der Dicke der Filets ab.

Die Filets sind gar, wenn alle Seiten nicht mehr glasig-orangerosa, sondern matt-hellrosa sind und sich das Fleisch mit einer Gabel ganz leicht zerteilen lässt.

Indem die Filets nur auf der Hautseite angebraten werden und dann langsam ziehen, bleiben sie besonders saftig. Mit grobem Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Lachsfilets mit dem Sauerkraut-Kartoffelstampf anrichten und mit Rosmarin garnieren.

Kefir-Mousse mit Blaubeeren und geraspelter dunkler Schokolade

Für 2 Portionen

Zutaten:

400 ml Kefir

1 Packung gemahlene Gelatine
1 Eiklar
1 Bio-Zitrone
1 EL und 1 TL Zucker (optional)
200 g Blaubeeren, gefroren
30 g dunkle Schokolade

Zubereitung:

Die Gelatine mit 100 ml Kefir in einen kleinen Topf geben und 5 Minuten quellen lassen. Dann bei niedriger Stufe kurz erhitzen, bis die Gelatine sich gelöst hat. Dabei mit dem Schneebesen rühren. Die Flüssigkeit darf nicht kochen. Nun den Zucker einrühren.

Tipp: Zum Wohle unserer Darmbakterien verwenden wir nur wenig Zucker. Süßstoffe wie Aspartam sind keine gute Alternative.

Die Kefir-Gelatine-Mischung abkühlen lassen, bis die Flüssigkeit handwarm ist.

Das Eiklar steif schlagen und nun die abgekühlte Gelatine-Flüssigkeit sowie den restlichen Kefir unterheben. Versuchen Sie die untere Grenze dessen zu erreichen, was für Sie gerade so süß genug ist.

Die Mousse in zwei Schüsseln füllen und eine Stunde kalt stellen.

Die Blaubeeren in einen kleinen Topf geben und mit 1 EL Wasser erhitzen, bis die Blaubeeren auftauen. Bei niedriger Hitze solange garen, bis die Blaubeeren weich sind. 5 Minuten reichen dafür.

Die Bio-Zitrone waschen und abtrocknen, dann die Zitronenzeste abreiben und zu den Blaubeeren geben. Die Blaubeersoße mit etwas Zitronensaft und optional einem Teelöffel Zucker verfeinern.

Die Kefir-Mousse aus dem Kühlschrank holen und mit der Blaubeersoße garnieren. Die dunkle Schokolade hacken oder raspeln und das Dessert damit verfeinern.

Guten Appetit!!!