

# **Tag der Ahrtalküche 2018**

Die leckere Klassenarbeit

-

Regionaler Kochwettbewerb im Herbst 2018

Menü von Svenja Steinert und Noah Massion

Schüler des Peter-Joerres-Gymnasiums

# Unser Menü

## Vorspeise

Feines Dreierlei von Kürbis und Saibling

\*\*\*

## Hauptgericht

Entenbrust an Blumenkohl – Nougat – Püree  
mit Thymianjus und Zimtschaum

\*\*\*

## Dessert

Apfel-Buttermilch-Eierlikörmousse  
mit glasierten Zwetschgen und  
Kaffee-Eierlikör-Birne

als Alternative: Apfel – Birnen – Trifle im Glas

## Vorspeise

### Feines Dreierlei von Kürbis und Saibling

#### **Zutaten für Kürbispuffer, Kürbis süßsauer, Kürbissuppe, Saiblingstartar, Saiblingfilet und Saiblinglaibchen:**

4 Filets vom Saibling  
1 kg Kürbis  
¼ l Rinderfond  
kleiner Becher Crème fraîche (125 g)  
Sojasauce  
Olivenöl  
Dill  
Ingwer  
Balsamico-Essig weiß  
Dijonsenf  
1 Kartoffel  
Zwiebel  
Knoblauch  
Salz  
1 Ei  
Cayenne-Pfeffer  
etwas Mehl und Zucker  
1 Orange  
Semmelbröseln

#### **Zubereitung:**

Die Fischfilets in 3 Teil teilen und jeweils das große Mittelstück zur Seite legen. Den Rest häuten und anschließend klein hacken.  
Den Kürbis dritteln.

Für den Puffer:

Ein Drittel des Kürbis und eine Kartoffel grob reiben, salzen und nach einiger Ruhezeit mit einem Geschirrtuch sehr gut auspressen.

Die Masse mit einem Ei, etwas Knoblauch, Pfeffer und wenig Mehl mischen.

Später aus der Masse kleine, dünne Puffer formen und in Öl knusprig braten.

Für die Kürbissuppe:

Restlichen Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden.

Davon eine Hälfte mit dem Rinderfond kochen bis der Kürbis weich ist.

Crème fraîche dazugeben, mit Ingwer, Cayenne-Pfeffer und Salz abschmecken, pürieren und in Kaffeetassen anrichten.

Für den süßsauren Kürbis:

Die zweite Hälfte des gewürfelten Kürbisses mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 1 EL Zucker,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Cayenne-Pfeffer, Ingwer, Schale einer Orange, Orangensaft und einem Schuss weißem Balsamico-Essig aufkochen.

Fisch:

Die Fischfilets in Öl braten (erst Hautseite, dann kurz auf der anderen).

Die Haut soll knusprig werden, der Fisch innen aber noch leicht glasig bleiben.

Für die Fischlaibchen:

Die Hälfte des gehackten Fisches mit 1 Ei, 1 TL Dijonsenf, Salz, Pfeffer mischen, mit 1 bis 2 EL Semmelbröseln zu kleinen Kugeln formen und in Öl backen.

Auf Rosmarinzweig stecken und mit zu der Suppe servieren.

Für das Fischtatar:

Restlichen gehackten Fisch mit 2 EL süßer Sojasauce, 1 EL Olivenöl, 1 EL gehackter Dille, 1 EL gehackter Zwiebel und etwas Salz mischen und auf den Kürbispuffern anrichten.

## Hauptspeise

### Entenbrust an Blumenkohl – Nougat – Pürre mit Thymianjus und Zimtschaum

#### **Zutaten für 4 Personen:**

4 Entenbrüste, je ca. 200g  
Salz  
12 Schalotten  
2 Karotten  
Olivenöl  
1 Bund Thymian  
Salz (Fleur de Sel)  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
600ml Entenfond

#### **Zubereitung der Entenbrust:**

Die überstehende Fettschicht der Entenbrust abschneiden, evtl. vorhandene Reste von Federkielen entfernen und die Brust parieren. (Parüren und Fett für den Thymianjus aufheben.)

Die Fettschicht diagonal einritzen, dabei nicht in das Fleisch schneiden.

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Die Entenbrüste beidseitig mit Salz würzen.

Die Entenbrüste in zwei große, kalte Edelstahlpfannen legen und erhitzen. Dabei viel Platz lassen, damit sie braten.

Wenn das Fett herausgelaufen ist und die Haut schön gebräunt ist, umdrehen und auf der Fleischseite kräftig anbraten.

Dann auf ein Gitter legen, Hautseite nach oben und in den Ofen schieben.

Die ersten 25 Minuten bei 100 Grad braten, dann den Ofen auf 80 Grad herunterschalten und nochmals 25 Minuten im Ofen lassen.  
Herausnehmen und sofort in Alufolie wickeln.  
Ein paar Minuten rasten lassen.  
Dann können sie aufgeschnitten werden.

### **Zubereitung des Thymianjus:**

Die Schalotten und die Karotten fein würfeln.  
Die abgeschnitten Fettstücke und Parüren der Entenbrüste zerkleinern.  
Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Fettstücke und Parüren anbraten.  
Dann die Schalotten- und Karottenwürfel zugeben und ebenfalls anbraten.  
Mit dem Entenfond ablöschen und den Thymian zugeben.  
Alles bei sehr schwacher Hitze ungefähr eine Stunde reduzieren lassen.  
Die Sauce dann abseihen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Blumenkohl – Nougat – Püree

## **Zutaten für 4 Personen:**

1 Blumenkohl  
1 EL Butter  
100g Butter  
2 EL Nougat (Mandelnougat)  
Essig (Vanilleessig)  
Salz (Fleur de Sel)  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Muskat

## **Zubereitung:**

Den Blumenkohl waschen, die Strünke entfernen und in Röschen zerteilen. Etwas Butter erhitzen und die Röschen andünsten.

Mit Salzwasser aufgießen und den Blumenkohl sehr weich kochen. Das dauert ca. 30 Minuten.

Das Wasser abgießen, der Blumenkohl muss trocken sein und wird dann mit dem Zauberstab püriert.

Dabei die Butter und den Nougat zugeben. Mit Vanilleessig, Fleur de Sel, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Vanilleessig sollte man mind. 14 Tage vorher ansetzen (den würden wir dann vorher zubereiten und mitbringen). Dazu eine gute Vanilleschote längs aufschlitzen und in eine kleine Flasche mit mildem Weißweinessig oder weißem Balsamico geben.

# Zimtschaum

## **Zutaten für 4 Personen:**

125ml Sahne  
200ml Geflügelfond  
2 Stangen Zimt  
1 Prise Zimtpulver  
Salz (Fleur de Sel)  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Puderzucker  
100g Butter  
1 TL Soja – Lecithin

## **Zubereitung:**

Sahne und Geflügelfond mit den Zimtstangen aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, mit den Gewürzen und dem Puderzucker abschmecken und abkühlen lassen.

Dann erneut aufkochen und die Zimtstangen herausnehmen.

Die Butter und das Sojalecithin mit dem Zauberstab aufschäumen.

Der Zimtschaum sollte für jede Portion frisch aufgeschäumt werden. Dabei den Stabmixer nur kurz unter den Rand der Flüssigkeit halten. Den Schaum von oben abnehmen.



## Dessert

### Apfel – Buttermilch – Eierlikörmousse mit glasierten Zwetschgen und Kaffee-Eierlikör-Birne

#### Kaffee-Eierlikör-Birne

#### **Zutaten für 4 Personen:**

6 Kaffeelöffel gemahlener Kaffee  
50 ml Wasser  
6 Kardamomkapseln  
1 Zimtstange  
3 Gewürznelken  
125g brauner Zucker  
2 reife Birnen  
50ml Eierlikör

#### **Zubereitung:**

Die Birnen längs halbieren, anschließend das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen.

Den Kaffee mit 1,2 l Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.

Kardamomsamen aus den Kapseln lösen, im Mörser grob zerstoßen.

Kardamom, Zimt, Nelken und Zucker in einen kleinen Topf geben.

Kaffee durch einen Kaffeefilter gießen. Dann den Kaffee zu den Gewürzen im Topf geben.

Die Birnen schälen, den Blütenansatz herausschneiden.

Birnen in den Kaffeesud geben und evtl. mit einer Untertasse beschweren.

Birnen zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 10-15 Minuten, je nach Reife der Birnen, pochieren.

Birnen im Kaffeesud abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

Birnen herausnehmen, Sud durch ein Sieb in einen breiten Topf gießen und bei starker Hitze sirupartig auf 150 ml einkochen lassen.

Kaffeesirup abkühlen lassen, den Eierlikör einrühren.

Da die Birne über Nacht in dem Kaffeesud liegen sollte, damit sie dessen Geschmack annehmen kann, würden wir die Birnen gerne am Tag davor vorbereiten und sie dann mitbringen. Wenn das für Sie in Ordnung wäre. Ansonsten haben wir noch ein anderes Rezept als Alternative ausgesucht, welches wir in unserem Menü ebenfalls beigefügt haben, damit Sie es sich auch direkt angucken können. Allerdings würden wir lieber das Apfel – Buttermilch – Eierlikörmousse mit den glasierten Zwetschgen und der Kaffee – Eierlikör – Birne kochen.

# Apfel – Buttermilch – Eierlikörmousse

## **Zutaten für 4 Personen:**

4 Blätter weiße Gelatine  
300ml Apfelsaft  
1 Sternanis  
1 Zimtstange  
1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
3 EL Zitronensaft  
200ml Buttermilch  
25g Puderzucker  
250ml Schlagsahne  
50ml Eierlikör

## **Zubereitung:**

Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Apfelsaft, Sternanis, Zimt, Zitronenschale und -saft aufkochen und offen bei starker Hitze auf 100ml einkochen lassen.

Durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Mit Buttermilch, Eierlikör und Puderzucker verrühren und die Creme ca. 1 Stunde kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Wenn die Buttermilchmasse fest zu werden beginnt, die Sahne steif schlagen.

1/3 der Sahne unter die Masse rühren, den Rest vorsichtig unterheben.

Masse in 6-8 Förmchen füllen.

# Glasierte Zwetschgen

## **Zutaten für 4 Personen:**

250g Zwetschgen  
2 EL Zitronensaft  
50g Puderzucker  
1 EL Butter  
2 TL Honig  
4 EL Zwetschgensaft

## **Zubereitung:**

Zwetschgen waschen, vierteln. Sofort mit dem Zitronensaft mischen.

Puderzucker in einer großen Pfanne goldbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn der Zucker zu schmelzen beginnt.

Butter, Honig und Pflaumensaft zugeben und kochen, bis der Karamell wieder gelöst ist.

Zwetschgen zugeben und 2-3 Minuten unter vorsichtigem Rühren glasieren.

In eine Schüssel geben und abkühlen lassen

## Dessert

### Apfel – Birnen – Trifle im Glas

#### **Zutaten für 4 Personen:**

4 Äpfel  
2 Birnen  
220g Zucker  
2 Prisen gemahlene Zimt  
2 Vanilleschoten  
200g Sahne (30% Fett)  
100g Frischkäse (Doppelrahmstufe 60% Fett)  
2 Packungen Sahnesteif  
8 Schokocookies

#### **Zubereitung:**

Äpfel und Birne schälen, entkernen und fein würfeln.

Apfel- und Birnenwürfel mit 60 g Zucker in einem Topf erwärmen und bei kleiner Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Mit Zimt würzen.

In der Zwischenzeit Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

Sahne mit restlichem Zucker, Vanillemark, Frischkäse und Sahnesteif aufschlagen.

Cookies grob zerbröseln.

Die Hälfte der Cookies, der Sahne und des Kompotts in die Gläser schichten.

Anschließend die restlichen Zutaten nach dem gleichen Prinzip in die Gläser füllen.