

| Kerners Menü am 14. September 2007 | **„gut & günstig“**

Vorspeise: Überbackene Apfel-Speck-Kartoffeln von Horst Lichter

Zutaten für vier Personen

12	Kartoffeln, klein, festkochend
2 Zweige	Rosmarin
1 l	Rinderbrühe
6 Scheiben	Bergkäse, würzig
12 Blätter	Salbei
100 g	Butter
12 Scheiben	Frühstücksspeck (Bacon)
2	Äpfel, mehlig
1 Kopf	Eichblattsalat
2 EL	Balsamico, alt
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln in Rinderbrühe mit Rosmarinzweigen gar kochen. Danach pellen und halbieren, auf die untere Hälfte jeweils eine halbe Scheibe Bergkäse, ein Blatt Salbei und eine dünne Scheibe geschälten und entkernten Apfel legen.

Mit der oberen Hälfte die Kartoffel bedecken, mit Speck umwickeln und diesen, wenn nötig, mit einem Zahnstocher befestigen. Auf jede Kartoffel eine Butterflocke geben und solange im Backofen garen, bis der Speck schön knusprig und der Käse zerlaufen ist. Das dauert circa zehn Minuten.

Zum Servieren einige schöne Blätter Eichblattsalat mit Balsamico beträufeln und die Kartoffeln darauf setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwischengang: Kopfsalat-Erbsen-Suppe mit Minze und Speckcroutons von Alfons Schuhbeck

Zutaten für vier Personen

Suppe:

100 g	Kopfsalat
1	Zwiebel
1 EL	Öl
50 ml	Weißwein
0,75 l	Gemüsebrühe
250 g	grüne Erbsen, TK
100 g	Sahne
	Salz
	Zucker
	Cayennepfeffer
	Muskatnuss
	einige frische Minzeblätter

Speckcroutons:

2 Scheiben	Toastbrot
3 EL	Butter
4 Scheiben	Bauchspeck

Zubereitung

Suppe:

Für die Einlage die Kopfsalatblätter, sowie die Minzeblätter waschen, trocken schleudern und in möglichst feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf bei mittlerer Hitze im Öl glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, einreduzieren lassen, mit der Brühe aufgießen und 15 Minuten leise köcheln lassen.

Die Erbsen hinzufügen und drei Minuten darin mit ziehen lassen. Die Sahne hinein geben und alles in einem Mixer fein pürieren. Dabei darauf achten, dass nur auf der Suppenoberfläche püriert wird, damit die Erbsen nicht kaputt gehen. Abschließend mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.

Speckcroutons:

Das Toastbrot entrinden und in 0,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei milder Hitze goldbraun rösten. Die Croutons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit dem Öl goldbraun anbraten. Die Speckwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Croutons vermischen.

Abschließend die Kopfsalatstreifen mit den Minzestreifen in eine Suppentasse füllen, darauf die Suppe verteilen und mit den Speckcroutons verfeinern.

1. Hauptgang: Lammfilet in Brot gebacken mit Couscous und Dicken Bohnen in Thymianrahm von Nelson Müller

Zutaten für vier Personen

4	Lammfilets
100 g	Putenfleisch (eisgekühlt)
300 ml	Sahne
4 Scheiben	Toastbrot
0,5 Bund	Petersilie, glatt
0,5 Bund	Basilikum
400 g	Dicke Bohnen, ohne Schale, TK
0,5 Bund	Thymian
1	Paprika, rot
1	Schalotte
100 g	Couscous (Instant)
200 ml	Geflügelbrühe
10 g	Butter
0,5 Bund	Schnittlauch
	Raz El Hanout (Gewürzmischung)
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Lammfilets putzen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz von allen Seiten anbraten.

Basilikum, Thymian, Schnittlauch und Petersilie waschen und grob hacken. Die Rinde vom Toastbrot abschneiden.

Das Putenfleisch würfeln, salzen und anschließend mit 100 Milliliter Sahne, Petersilie und Basilikum in einer Küchenmaschine pürieren.

Die so entstandene Farce durch ein Sieb streichen und gleichmäßig auf das Toastbrot aufstreichen. Die angebratenen Lammfilets auf den Toast geben und einrollen. Die fertigen Rollen anschließend zur Formgebung und zur Stabilität kurz in Alufolie ein- und wieder ausrollen.

Die Lammrollen gleichmäßig anbraten und für zwei Minuten in die Friteuse geben. Danach die Rollen vier Minuten im Ofen garen. Zum Servieren schräg anschneiden.

Die Dicken Bohnen blanchieren und in Eiswasser abschrecken. 200 Milliliter Sahne reduzieren lassen und mit gehacktem Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Bohnen hineingeben.

Die Paprikaschote mit Olivenöl einreiben und circa zehn Minuten im Ofen schmoren, bis sich die Haut leicht abziehen lässt. Danach in Würfel schneiden und zu den Bohnen geben.

Für das Couscous die Brühe mit dem Raz El Hanout aufkochen lassen und anschließend das Couscous einrühren und quellen lassen.

Vor dem Servieren mit Schnittlauch und Butter verfeinern.

Tipp: Die Paprikaschoten können auch mit einem Sparschäler geschält werden.

2. Hauptgang: Hackbraten mit Erbsen, Möhren, Kartoffelpüree und Gruyère von Andreas C. Studer

Zutaten für vier Personen

2	Schalotten
3 Zweige	Thymian
1	Ei
3 EL	Dijonsenf, grob
1	Brötchen
2	Karotten
10	Babykarotten
600 g	Hackfleisch, gemischt
2 Bund	Petersilie
1 EL	Mehl
2 EL	Olivener Öl
200 ml	Rotwein, trocken
200 g	Erbsen
1 Prise	Zucker
1,2 kg	Kartoffeln (mehlig kochend)
100 ml	Sahne
200 ml	Milch
200 g	Butter
250 g	Gruyère, gerieben
0,2 l	Erdnussöl zum Frittieren
	Salz
	Muskatnuss
	Pfeffer

Zubereitung

Schalotten und Thymian fein hacken und in 100 Gramm Butter circa fünf Minuten dünsten, danach auskühlen lassen.

Das Brötchen würfeln und zusammen mit dem Ei und dem Senf gut vermengen.

Beide Karotten würfeln und zusammen mit dem Fleisch, Mehl, einem Bund gehackter Petersilie und Schalotten mit der Ei-Masse gut verkneten und mit einer Prise Salz und Pfeffer abrunden. Anschließend die Masse zu einem Laib formen.

Den Laib in Olivenöl rundum gut anbraten, mit Wein ablöschen und zugedeckt circa 45 Minuten bei kleiner Hitze in einer Bratform schmoren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Danach abgießen und ausdämpfen lassen.

Die Babymöhren in Butter andünsten, mit drei Esslöffeln Wasser vier Minuten zugedeckt garen. Erbsen und einen Esslöffel Butter dazugeben, mit einer Prise Salz und Zucker abschmecken.

Den Hackbraten aus der Bratform nehmen, unter Alufolie zehn Minuten ruhen lassen. Die Bratensauce auf die Hälfte einkochen, Sahne dazugeben, aufkochen, und je nach Geschmack Salz und Pfeffer dazu.

Die Milch und einen Esslöffel Butter erhitzen, nach und nach zu den Kartoffeln geben und diese dabei fein zerstampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und den geriebenen Gruyère unterheben.

Das Erdnussöl bei 160 Grad erhitzen und einen Bund Petersilie frittieren. Auf dem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Abschließend den Hackbraten in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und Kartoffelpüree servieren. Als Dekoration die frittierte Petersilie garnieren.

© by JBK/Idee: Studer

**Dessert: Prosecco-Holunderblütensuppe mit Joghurtmousse
 von Cornelia Poletto**

Zutaten für vier Personen

Prosecco-Holunderblütensuppe:

450 ml	Prosecco
15 ml	Holunderblütensirup
3 Blatt	Gelatine
1	Zitrone

Joghurtmousse:

140 g	Joghurt
45 g	Puderzucker
1	Limone, unbehandelt
2 Blatt	Gelatine
2	Eier
200 ml	Sahne

gebackene Holunderblüten:

4	Holunderblüten
500 ml	Frittieröl
150 g	Mehl
2 EL	Weißwein
2	Eier
1	Vanilleschote
1 Prise	Salz
30 g	Zucker
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Prosecco-Holunderblütensuppe:

Die Zitrone auspressen und den Saft erwärmen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, im warmen Zitronensaft auflösen und mit dem Holunderblütensirup vermischen. Den Prosecco dazugeben und kalt stellen.

Joghurtmousse:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Joghurt mit dem Puderzucker und Abrieb einer Limonenschale glatt rühren. Limone auspressen und den Saft erwärmen. Die Gelatine ausdrücken, im warmen Limonensaft auflösen und unter den Joghurt mischen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Zucker zu Eischnee aufschlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Joghurt heben und anschließend zwei Esslöffel geschlagene Sahne unter die Masse heben. Das Ganze mindestens eine Stunde kalt stellen.

gebackene Holunderblüten:

Die Eier trennen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, den Wein, zwei Eigelb und die Gewürze dazugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Anschließend fünfzehn Minuten ruhen lassen. Zwei Eiweiß mit dem Zucker zu Schnee schlagen und unter den Eigelb-Teig heben. Die Holunderblüten am Stiel halten, durch den Teig ziehen und im 160 Grad heißen Öl schwimmend goldgelb frittieren. Die frittierten Holunderblüten auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Zum Anrichten:

Mit einem heißen Löffel eine Nocke vom Joghurtmousse abstechen und in die Mitte eines eisgekühlten Suppentellers setzen. Die Prosecco-Holunderblütensuppe darüber geben und mit gebackenen Holunderblüten garnieren.