



JAKOBS- MUSCHELN AUF ORANGEN- WAKAME-SALAT

Vorspeise

17. Januar 2015

1. Zwei Orangen mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass die weiße Haut mitentfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Saft auffangen oder Orangen in Scheiben schneiden und halbieren. Übrige Orange auspressen. Knoblauch abziehen, fein hacken. Jakobsmuscheln abbrausen, trocken tupfen, ggf. mit Corail auf Spieße stecken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Muscheln dazugeben. Muscheln darin pro Seite 1-2 Minuten braten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Orangensaft in die Pfanne geben, etwas einkochen, mit Butter binden. Salzen und pfeffern. Orangen-Wakame-Salat mit Sauce und Spießen anrichten.

Vor-/Zubereitungszeit 30 Minuten • Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Holzspieße
3 Blutorange
1 Knoblauchzehe, 8-12 Jakobsmuscheln
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
50 g kalte Butter, 170 g Wakame-Salat



Hauptgericht

17. Januar 2015

KALBSFILET MIT KANDIERTEN ORANGENSCHNITTEN

1. Für den Sirup Ahornsirup mit Orangensaft verrühren. aufkochen. Zwei Orangen heiß waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Orangenscheiben in den Sirup geben und bei kleinster Hitze ca. 30 Minuten köcheln. Orangenscheiben herausheben und abkühlen lassen. Sirup dicklich einkochen.
2. Kalbsfilet abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Filet darin rundum anbraten, herausheben und auf Backpapier legen. Die Orangenscheiben auf das Filet legen und alles fest in Backpapier einwickeln. Im Ofen ca. 60 Minuten garen.
3. Übrige Orange dick schälen, in Scheiben schneiden, halbieren. Für das Dressing 4 EL Sirup, Essig und übriges Öl (3 EL) verrühren, salzen, pfeffern. Salate putzen, waschen. Granatapfel halbieren, Kerne auslösen. Kresse vom Beet schneiden. Pinienkerne in Pfanne ohne Fett rösten.
4. Filet aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Orangenscheiben, Salate, Granatapfelkerne, Kresse, Pinienkerne mit Dressing anmachen. Filet in Scheiben schneiden, mit Salat anrichten.

Vor-/Zubereitungszeit 40 Minuten / plus Garzeit: ca. 60 Minuten • Zutaten für 4 Portionen

200 ml Ahornsirup, 50 ml Orangensaft, 3 Orangen
800 g Kalbsfilet, Salz, Pfeffer, 5 EL Öl, 4 EL Weißweinessig
1 Kopf Radicchio, 1-2 Stauden roter Chicoree sowie ca. 120 g Blattsalat nach Saison
1 Granatapfel, 1 Kistchen Kresse, 30 g Pinienkerne



Nachspeise

17. Januar 2015

MANDARINENEIS MIT SCHOKOLADENMOUSSE

1. Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eier trennen. Eigelbe mit Likör und Orangenschale verrühren, über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Rührbesen säubern, Eiweiß und 400 g Sahne getrennt steif schlagen.
2. Geschmolzene Kuvertüre mit der Eigelbmischung verrühren. Erst Sahne, dann Eischnee unterheben. Mousse in eine Schüssel umfüllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.
3. Inzwischen fürs Eis Mandarinen heiß waschen. Jeweils oberes Drittel abschneiden, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Orange heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Orangensaft, -schale und Mandarinenfleisch in einem Topf stark einkochen. Zucker dazugeben, aufkochen. Masse durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Abkühlen lassen.
4. Crème fraîche unterrühren. Übrige Sahne (150 g) steif schlagen, unterheben. Creme in die Früchte füllen, evtl. Deckel aufsetzen, mindestens 4 Stunden tiefkühlen. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten antauen lassen und mit je 1 Nocke Mousse servieren. Nach Belieben mit kandierten Orangen garnieren.

Vor-/Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Kühl-/Gefrierzeit: mind. 4 Stunden • Zutaten für 4 Portionen (Eis; die Mousse reicht jedoch für ca. 10 Portionen)

300 g dunkle Kuvertüre, 3 Eier, 3 cl Orangenlikör
1 EL fein abgeriebene Orangenschale, 550 g Schlagsahne
4 Mandarinen, 1 Orange, 100 g Zucker, 100 g Crème fraîche
nach Belieben kandierte Orangenscheiben zum Garnieren