

Gegrillte Riesengarnelen auf jungen Dicke Bohnen

(4 Personen)

16 Riesengarnelen
750g Dicke Bohnen in der Schote
Je 1El Speckwürfel und
Zwiebelwürfel
10g Butter
100ml Sahne
150ml Brühe
1Tl frisches Bohnenkraut fein geschnitten
2El Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer

Zutaten

Die Riesengarnelen schälen, der Länge nach halbieren, entdarmen, mit dem Olivenöl vermengen und in einer Box kaltstellen.

Die Bohnen aus der Schote pulen, Butter in einem Töpfchen aufschäumen lassen und die Speck- und Zwiebelwürfel darin anschwitzen bis sie leicht gebräunt sind. Nun die Bohnen zugeben, salzen und pfeffern, kurz durchmengen und mit Brühe und Sahne auffüllen. Ca. 15 Min. bei kleiner Hitze abgedeckt schmoren lassen.

Währenddessen den Backofen auf 250° vorheizen, die Garnelen auf ein Backblech geben, eine Knoblauchzehe zerdrücken und diese zu den Garnelen geben. Nun die Garnelen mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen, noch mal vermengen damit alle „Knoblauchkontakt“ haben. Die Garnelen gleichmäßig auf dem Blech verteilen und dieses dann für ca. 3 Min. in den Backofen schieben.

Währenddessen die Bohnen kurz offen kochen lassen bis die Sahne leicht cremig ist. Das Bohnenkraut einstreuen, nochmals abschmecken, die Bohnen anrichten und die Garnelen kreisförmig dazulegen.

Meine Weinempfehlung:

Ein kräftiger Grau - oder Weißburgunder vom Kaiserstuhl

Zubereitung



Mandel-Honigparfait mit Beeren

(8 Portionen)

6 Eigelb
100g Zucker
2El Honig
100g geröstete gehobelte Mandeln
250ml Schlagsahne
1kg frische Beeren
100g Zucker
20ml Wasser
2cl Himbeergeist

Zutaten

Eigelbe mit dem Zucker und dem Honig und der Milch im heißen Wasserbad zu einer dicklichen Creme aufschlagen, diese danach in einem kalten Wasserbad abkühlen, die Schlagsahne unterheben und dann die Mandeln einstreuen. Die Masse in eine Kastenform geben und am besten über Nacht gefrieren lassen.

Den restlichen Zucker mit dem Wasser in einem Töpfchen aufkochen und anschließend abkühlen lassen. 100g der Beeren durch ein Sieb streichen und dieses Beerenmark mit dem Läuterzucker und dem Himbeergeist vermengen und die restlichen Beeren damit anschwanken.

Zum Anrichten die Kastenform kurz in warmes Wasser stellen, das Parfait stürzen, in Scheiben schneiden und gefächert auf einem Teller mit den Beeren anrichten. Als Garnitur z.B. Zitronenmelisse, geröstete Mandeln und etwas Puderzucker überstäuben.

Meine Weinempfehlung:

Eine Riesling-Beerenauslese aus dem Rheingau oder der Pfalz

Zubereitung

Rehrückenfilet mit Aprikosen und Kartoffelknödeln

(4 Personen)

Ca. 1kg Rehrücken mit Knochen oder
ca. 750g Rehrücken ausgelöst
8 Aprikosen
200g Suppengemüse gewürfelt und
1 Zwiebel grob gewürfelt
1Tl Tomatenmark, 5 Wacholder-
beeren, 1 Lorbeerblatt, 1 kl. Zweig
Thymian
Pflanzenfett zum anbraten des
Fleisches und evtl. der Knochen
250ml trockener Weißwein
10g Butter, 10g Mehl
Optional 2 cl Aprikosengeist

Zutaten

Für die Kartoffelknödel 400g Pellkartoffeln (vom Vortag) reiben, 60g Grieß, 60g Mehl und 1 Ei zugeben, mit Salz und Muskat würzen und aus allen Zutaten einen glatten Teig herstellen. Daraus 4 dünne „Teigwürste“ herstellen und diese in kleine Stückchen zerteilen. Diese mit den Händen zu Knödeln formen und in kochendes Salzwasser geben, aufkochen lassen und in kaltem Wasser abschrecken und über einem Durchschlag abgießen
Herstellung:

Das ausgelöste Rehfleisch in einer gut vorgeheizten Bratpfanne kurz und scharf anbraten und auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Nun die gehackten Rehknochen in der Pfanne gut bräunen, das Suppengemüse und die Zwiebel zufügen und ebenfalls rösten. Das Tomatenmark einrühren, mit Wein ablöschen und mit Wasser auffüllen bis die Knochen knapp bedeckt sind. Alle Gewürze zugeben, den Topf aufkochen lassen und ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze ziehen lassen. Den Bratenfond durch ein feines Sieb abseihen in einen Topf und auf ca. 400ml einkochen lassen. Stattdessen alternativ fertigen Wildfond verwenden.

Während der Saucenherstellung die Aprikosen in kochendem Wasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Diese dann halbieren und entkernen.

Den gewürzten Rehrücken ca. 5-7 Minuten im vorgeheizten Backofen bei ca. 180° garen, herausnehmen und ruhen lassen. Während das Fleisch im Ofen ist, die Kartoffelknödel mit 1 El Butter leicht bräunen.

Die Butter und das Mehl vermengen und in die Wildsauce rühren, diese dann aufkochen lassen und darin die Aprikosenhälften erwärmen. Mit dem Aprikosengeist abschmecken.

Den Salat mit einer Dressing aus Apfelessig, Nussöl, Salz Pfeffer und einer Prise Zucker anmachen.

Das Fleisch nochmals für 2 Min. in den Backofen geben, herausnehmen, aufschneiden und mit der Aprikosensauce und den Knödeln anrichten.

Meine Weinempfehlung, ungewöhnlich: Eine kräftige Riesling-Spätlese oder 1. Gewächs aus der Pfalz

Zubereitung

39

Smartes kochen

- ganz einfach!



Eine kulinarische Sommerreise mit Chefkoch

Josef Willenbrink

Ob nach einer Fahrradtour entlang der Römer-Route, nach einer Kanufahrt auf der beschaulichen Lippe oder einem langen Spaziergang: Am Ende kehrt man gern in einem der traditionellen Landgasthäuser ein. Dort sind kreative Köche am Werk, die der Westfälischen Küche einen zeitgemäßen Charakter verleihen. Unsere Schlemmertour führt uns nach Lippborg, in ein charmantes 200 Jahre altes Gasthaus. Schauen Sie Josef Willenbrink über die Schulter und überzeugen Sie Ihre Freunde mit einem leckeren Gericht ganz nach heimischen Gusto.

Nachkochen erlaubt!

